

Jueves, 21 de junio 2012

El 60% de los españoles mayores de 65 desoye al médico en dieta y ejercicio

Ambos asuntos son determinantes en las enfermedades cardiovasculares, que constituyen la primera causa de mortalidad en este país

Salud | 20/06/2012 - 18:17h

San Sebastián. (Efe).- El **60%** de los **españoles mayores de 65 años** pasa de los **consejos** que le da el **médico** en cuanto a **dieta y ejercicio**, asuntos ambos determinantes en las enfermedades cardiovasculares, que constituyen la primera causa de mortalidad en este país.

Ante esta situación, el presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC), Leandro Plaza, y los especialistas de la Policlínica Gipuzkoa, centro de referencia en cirugía cardíaca, han presentado este miércoles, en rueda de prensa, una campaña de divulgación que lleva por lema *Si tú tomas conciencia de cuidarte, podemos ayudarte*.

La campaña, que se prolongará durante los meses de verano, pondrá en marcha un abanico de actividades para obtener resultados más eficaces en la prevención de las patologías cardiovasculares y en mejorar la salud de quienes ya las padecen.

La imagen de esta iniciativa es el cocinero Pedro Subijana, con tres estrellas Michelin, quien recomendará a la población "prevenir para curarse en salud" mediante una rica saludable, ejercicio y realizarse periódicamente un chequeo cardiovascular.

El cardiocirujano Ignacio Gallo ha confesado que el esfuerzo de los especialistas en la consulta por hacer buenas indicaciones de salud "no es suficiente" y, por ello, es necesario aportar actuaciones concretas y multidisciplinarias.

Eduardo Alegría, jefe del Servicio de Rehabilitación Cardíaca de la Policlínica Gipuzkoa, se ha referido a una de las medidas innovadoras y eficaces para ayudar a los enfermos del corazón: las unidades de rehabilitación cardíaca.

Con ellas, según ha señalado, se reduce la mortalidad en un 30% tras un infarto pero sólo tres de cada cien pacientes españoles tienen plaza en las unidades hospitalarias dedicadas a este fin.

El programa con el que cuenta este centro tiene una duración de tres meses, cinco días a la semana con una hora por sesión, y en él el afectado realiza un entrenamiento físico a una frecuencia cardíaca determinada, con tablas de fisioterapia y ejercicios en bicicleta, vigilado mediante monitorización telemétrica. El entrenamiento se completa con un programa de ejercicios y marcha de intensidad creciente a cargo de un preparador físico.

La Policlínica Gipuzkoa ha puesto en marcha otra iniciativa, pionera en España, que consiste en un seguimiento a distancia para sus pacientes durante el postoperatorio de cirugía cardíaca.

La doctora Sonia Roussel ha presentado este programa informático que va incluido en un "pen-drive" autoejecutable, en el que se incluye una aplicación con la que el paciente informará diariamente de los datos que se le solicitan -tensión arterial, frecuencia cardíaca, temperatura, respiración y peso- y que, a su vez, desde el Servicio de Cirugía Cardiovascular se chequean en tiempo real.

Cada semana se operan en este centro más de diez personas de corazón, por lo que inicialmente esperan realizar este estudio en más de cien pacientes en los tres primeros meses de utilización de la aplicación, con el objetivo de que, si resulta exitoso, pueda trasladarse a otros hospitales del país.

El presidente de la FEC ha insistido en que los médicos pueden ayudar pero lo más importante y, a su vez difícil, es que la gente cambie de hábitos de vida, porque las enfermedades cardiovasculares comienzan a gestarse ya en la infancia y se van instalando en venas y arterias en la segunda década de la vida.

Plaza ha calificado de "desolador" la cada vez mayor incidencia de la obesidad y esto, ha lamentado, "junto al estrés, los malos hábitos como el alcoholismo y el tabaquismo, y el peor de todos, el sedentarismo, logran que las tasas de enfermedad cardiovascular se registren en población cada vez más joven y sin distinción de sexos".

Los doctores han coincidido en el cambio que supondría para la sociedad española el que al menos "nos pusiéramos las zapatillas durante 45 minutos al día y nos echáramos a andar".

Precisamente, en esta campaña se difundirá el "decálogo de buenos hábitos" de la FEC para tener un corazón sano junto con un Plan de Paseos Cardiosaludables, que pretende luchar contra el sedentarismo de la población y, en especial, de las personas adultas.