

Uno de cada tres infartos se produce en gente sana

Es la primera causa de muerte en España, y preocupa más enfermar de cáncer que prevenir un accidente cardiovascular. Los datos alarman en el sector, pero los esfuerzos no se diversifican. "Hay que invertir en prevención porque hay que concienciar a la población de que el auto-cuidado reduce al máximo el riesgo de padecer esta enfermedad".

Eduardo Alegría, jefe del servicio de Cardiología Integrado de la Policlínica Gipuzkoa, se queja de que, tradicionalmente, la medicina del corazón ha concentrado todos sus esfuerzos en tratar a las personas enfermas, que suman un 7% de la población en general. Nadie invierte ni dinero ni esfuerzo en prevenir al otro 90% restante de gente aparentemente sana pero que no lleva un estilo de vida saludable o tiene factores de riesgo ignorados (consciente o inconscientemente). Sin duda, que una tercera parte de los infartos los sufra este grupo de la población, es un hecho que invita a la reflexión.

El Instituto Nacional de Estadística (INE) hizo público la semana pasada las causas de defunciones en España en 2009. Y nadie consigue bajar del podio a los accidentes cardiovasculares, culpables del 31% del total de los fallecidos. "¿Saben los españoles que el 90% de los infartos se pueden prevenir? Quizá si se conciencian de que un hábito saludable de vida reduce considerablemente su riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, se lo pensaría dos veces", alerta el especialista.

Así es el perfil del infartado español: "Quien fume, tenga la tensión arterial alta, colesterol, diabetes, sobrepeso. son carne de infarto", asegura categórico Alegría. Habla de los enfermos prematuros, "gente excesivamente joven para tener tan destruidas las arterias y que coqueteen con tantos factores de riesgo a la vez". El ser humano ingiere más calorías de las que gasta. Ahorra energía y acumula grasa. "2.000 calorías y caminar 10.000 pasos al día son suficientes para no desarrollar hipertensión arterial ni diabetes". Ejercicio físico no es sinónimo de pagar un gimnasio y visitarlo dos veces al mes. "Es aparcar a 300 metros del supermercado; significa no coger el ascensor y acudir a casa del colega andando, no en coche.", añade. Es cierto que la herencia genética juega sus malas pasadas. Pero en cardiología se refiere a un 25%. El 75% restante, es culpa de la gente.

Alegría habla de los bulos que circulan por el país sobre este tipo de enfermedades. "La gente se piensa que las enfermedades coronarias son del siglo pasado, y es mentira. Sigue siendo la primera causa de muerte, y lo peor de todo es que se puede prevenir". Tampoco es cierto que sea una enfermedad que sienta cierta predilección por los hombres. La dieta mediterránea ni nos previene ni nos salva. Curiosamente, las comunidades con más infartos son Valencia, Murcia y Andalucía. "Si no hay predicadores que le enseñe a la gente cómo prevenir la enfermedad, difícilmente se podrá concienciar a la sociedad".

Cómo reconocer que está siendo víctima de un ictus

Simplemente conociendo tres reglas de oro una persona puede saber que está siendo atacado por un ictus cerebral, un 'veneno' que por cada hora que usted le dé de margen en desenmascararlo, su cerebro envejece cuatro años. El en año 2008, 120.000 españoles menores de 50 años murieron por un ictus cerebral. De ellos, 4.000 eran jóvenes.

"Aunque parezcan medidas de prevención demasiado obvias, para cambiar los hábitos de vida de una sociedad se necesita el apoyo institucional". Alegría pone como ejemplos países no muy lejanos. Finlandia, por ejemplo, ya cosecha los resultados de una medida que adoptó hace 15 años, cuando la Administración aconsejó (vía una comunicación institucional) no desayunar con una mantequilla que contenía demasiado contenido calórico. "Eliminando este simple hábito se redujo a la mitad el número de infartos". En los países en los que se ha prohibido fumar en todos los sitios públicos, "se ha disminuido una media de un 20%". Conseguir, se puede conseguir. Pero falta voluntad y formas. El especialista insiste mucho en que los factores de riesgo más importantes son los conductuales, los relacionados con los hábitos de vida que se pueden modificar. Eso sí. Es fundamental conocer el diagnóstico de cada persona y realizar un seguimiento adecuado.