



Nota de Prensa

Afectados por enfermedades cardiovasculares y personas en riesgo reciben en Jaén educación sobre prevención y cuidados del corazón

Andalucía es la comunidad con mayor morbi-mortalidad por estas enfermedades; primera causa de incapacidad permanente en España

Jueves, 15 de mayo de 2014. - Formar a la población para que alcance un estilo de vida saludable y prevenir con ello la aparición de enfermedades cardiovasculares, es el principal objetivo del taller organizado por la Sociedad Andaluza de Cardiología, en el marco de su 49º Congreso, y destinado tanto a enfermos cardiovasculares como a personas en riesgo.

La jornada, a la que ha acudido tanto pacientes del Hospital Ciudad de Jaén como personas interesadas en la prevención, han servido de antesala al 49º Congreso de la Sociedad Andaluza de Cardiología y han estado dirigidas por Hipólito Pousibet, especialista en cardiología del Complejo Hospitalario Ciudad de Jaén. En ella ha colaborado la Asociación Gastronómica 'Amigos del Santo Reino'.

La puesta en marcha de este taller responde al fin principal de la Fundación Andaluza de Cardiología, "concienciar y educar al ciudadano sobre la importancia de llevar una forma de vida saludable para evitar enfermedades cardiovasculares", ha indicado el doctor Pousibet.

Por este motivo, se ha prestado especial atención a un nuevo concepto de riesgo a tener en cuenta en la prevención primaria, 'la Edad vascular'. Basada en el estudio de *Framingham*, este cálculo indica; según presión arterial del individuo, colesterol y estilo de vida, a que edad real corresponden sus arterias, su deterioro y estimar así el riesgo cardiovascular antes de la aparición misma de cualquier síntoma o evento cardiovascular.

Es decir, un varón fumador de 55 años con una hipertensión de 16 y un colesterol de casi 250, tiene una edad vascular equivalente a 75 años o, lo que es lo mismo, un riesgo alto, del 6%, de padecer un evento cardiovascular en los próximos diez años.

Varios estudios han demostrado la relación de la edad vascular con la aparición de infartos de miocardio, accidentes vasculares cerebrales y otros eventos. Por lo que, subraya Pousibet, "una edad vascular mayor de la esperada, supone un aumento significativo de las probabilidades de sufrir eventos cardiovasculares". Por este motivo, su detección precoz es clave a la hora de disminuir el riesgo de padecer cualquier enfermedad cardiovascular".

“Si el varón anterior modifica su conducta: deja de fumar, reduce el colesterol y presión arterial a través de una correcta alimentación y práctica de ejercicio; sus vasos sanguíneos irán rejuveneciendo y aproximándose a los 55 años, edad de la que nunca debieron moverse”, indica el especialista en cardiología del Hospital Ciudad de Jaén.

Según Pousibet, “esta detección puede ayudar a establecer mejor el riesgo cardiovascular, permitiendo identificar a aquellos individuos de elevado riesgo cardiovascular, con o sin otros factores de riesgo”.

En este sentido, destacó que el médico de atención primaria juega un papel fundamental, ya que es este especialista el que trata a diario con los pacientes y debe de concienciarlos en la importancia de la prevención. Sin embargo, criticó que “en las consultas de nuestros centros de salud se dedica poco tiempo a la prevención; están casi exclusivamente enfocadas a sanar y no a prevenir”.

“Los pacientes llegan ya a la consulta de cardiología demasiado tarde; bien cuando les ha ocurrido algún tipo de evento cardiovascular o cuando hay síntomas tan evidentes y marcados”, dijo. “Se trata de valorar la edad cardiovascular de nuestras arterias antes de que ocurra algún evento y de que el paciente pueda recuperarlas”.

Desde la Sociedad Andaluza de Cardiología consideran esencial una campaña informativa sobre este método para, además, ayudar a establecer o enfatizar las medidas necesarias para controlar otros factores de riesgo y hábitos de vida saludables en pacientes sin enfermedad cardiovascular establecida, evitando o retrasando su aparición.

Sobrepeso/sedentarismo

Otro factor negativo y aspecto fundamental a tratar en estas jornadas fue la obesidad y sedentarismo. Una cuestión, que para Pousibet, “la sociedad es consciente pero no lucha por solucionar este grave problema”.

La falta de actividad física es una característica común del estilo de vida de las sociedades desarrolladas. Sin embargo, el sedentarismo no sólo se asocia al sobrepeso y la obesidad. Por ello hay que prestar especial atención.

De esta manera, los especialistas sanitarios intentaron sensibilizar y educar al ciudadano hacia hábitos saludables para evitar estas enfermedades. La importancia de la prevención de la obesidad y sobrepeso, hacer revisiones, aplicar tratamientos, hacer ejercicio; relacionarse con el entorno o la necesidad de imponer una dieta mediterránea fueron algunos de los temas tratados. Los profesionales presentes remarcaron la necesidad de actualizar y aumentar las unidades multidisciplinarias.

La jornada comenzó con un desayuno saludable en donde se explicaron los beneficios del aceite de oliva; su incidencia en la dieta según las distintas calidades y el papel que juega en la disminución significativa de riesgo cardiovascular.

El desayuno fue ofrecido por la Asociación Gastronómica Amigos del Santo Reino, asociación nacida en 2012 y que entre sus objetivos tiene el fomento de la cocina mediterránea a través del aceite de oliva; fuente de salud y de bienestar, expuso su presidente, Darío Díaz.

“Transmitimos las bondades del oro líquido a través de la colaboración y organización de todo tipo de eventos enmarcados en el área de la salud, participando activamente en talleres, congresos o simposium en donde el aceite de oliva esté presente para remarcar su carácter preventivo”, añadió Díaz.

Contacto de Prensa:

Arancha Ruiz

600 905 482 / 954 924 937

aruiz@europapress.es

Sara Jiménez

954 92 49 00 / 649 865 092

alejandromoreno@europapress.es