

Autor: Por CLARABASSI

Fecha de publicación: 11 de mayo de 2010

Leandro Plaza, presidente de la Fundación Española del Corazón : "La tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares disminuye poco a poco" Más vale prevenir que curar. Este dicho popular nunca ha sido más cierto que en el caso de las enfermedades cardiovasculares. En los últimos años, los ciudadanos han adoptado más medidas preventivas, pero todavía hay una asignatura pendiente: seguir una alimentación sana y hacer ejercicio para combatir el sobrepeso. Por esta razón, la Fundación Española del Corazón (FEC) ha decidido dedicar este año la "Semana del Corazón" al sobrepeso. Leandro Plaza, presidente de la FEC y jefe de Servicio del centro Duque Guadalupe, en Madrid, desvela cuál es la situación al respecto en España.

Esta campaña pretende concienciar a la población sobre la importancia de controlar los factores de riesgo, que favorecen el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares y que son la causa de muerte más frecuente en los países desarrollados. Además, es de suma importancia tener en cuenta que una vez diagnosticadas no tienen cura, aunque haya tratamiento. Por lo tanto, la mejor forma de combatirlas es la prevención.

Sin embargo, a pesar de ser la primera causa de muerte, la prevención no es frecuente. Se mejora poco a poco todo lo relacionado con la prevención, pero el problema es que los pacientes deben tomar una actitud activa para preservar su salud y éste es un trabajo un tanto arduo. Es mucho más cómodo acudir al médico para que nos recete una pastilla, que cambiar nuestros estilos de vida. Esto último tiene un inconveniente añadido: hay que hacerlo de forma continuada. Hay que seguir una alimentación adecuada, evitar el sedentarismo y controlar factores de riesgo como la hipertensión y el colesterol, además de luchar contra el tabaquismo y la diabetes. Esto debe ser así siempre.

Estos son factores de riesgo de sobra conocidos. "La tasa de mortalidad cardiovascular disminuye si se sigue una alimentación adecuada" Son los denominados "cuatro jinetes del Apocalipsis". Los pacientes deben adoptar una actitud activa, ir al médico y seguir sus indicaciones. Pero lo más difícil, y la práctica que más cuesta, es seguir una alimentación sana cardiosaludable, basada en el consumo predominante de frutas y verduras, aceites de oliva y menos carnes grasas, que deben equilibrarse con carnes magras como el pollo y el pavo, siempre sin piel. Ésta se debe quitar antes de cocinar.

Entonces, **¿proporcionan una lista de alimentos prohibidos?**

No somos favorables a prohibir alimentos, pero sí defendemos una dieta equilibrada compuesta por los alimentos que he citado, así como el pescado, de manera global, y el queso y los productos lácteos en menos cantidades debido a su exceso de colesterol y ácidos grasos saturados.

## ¿Qué sucede con los más pequeños?

"Uno de cada cuatro niños hasta 10 años tiene sobrepeso" La población infantil en España tiene cada vez más sobrepeso. Uno de cada cuatro menores hasta 10 años tiene sobrepeso y esta cifra es una barbaridad. Esto ocurre porque se elige un tipo de alimentos más grasos y que contienen grasas trans, que no se aconsejan por ser nocivas además de favorecer el sobrepeso. En Estados Unidos, el porcentaje de niños con sobrepeso es incluso superior. Por este motivo, intentamos cambiar esta situación con el apoyo de progenitores y profesorado.

## ¿El sobrepeso es, por lo tanto, el factor de riesgo en el que los españoles suspenden?

Exacto. Los clásicos como la diabetes y la hipertensión se controlan bien desde el sistema de salud y los pacientes siguen de manera correcta las instrucciones médicas.

## ¿Hay un problema con el ejercicio físico?

"La situación perfecta sería caminar dos veces al día y a paso ligero, pero sin correr"  
De la manera que se promueve su práctica, en general, no hay tiempo suficiente para realizarlo. Cuando una persona vuelve del trabajo está cansada. Además, el ejercicio físico se ha especializado demasiado y parece que sólo se pueda hacer en un gimnasio y a una hora determinada. Sin embargo, es posible a cualquier hora del día, con un cambio sencillo de hábitos: si se sale del metro una parada antes y se camina durante 15 minutos más para ir al trabajo. Caminar es el ejercicio físico más fácil y, al mismo tiempo, un hábito que se puede repetir de manera continuada, todos los días.

## ¿Cuánto tiempo sería preciso caminar?

Caminar una hora por la mañana y otra por la tarde sería lo mínimo deseable, pero la situación perfecta es dos veces al día y a paso ligero, pero sin correr. Desde la FEC enseñamos a caminar a personas con determinados problemas de salud, como la artrosis. Estos pacientes tienen que aprender una técnica para andar, poner el pie de una determinada forma e inclinar el tronco hacia delante.

## ¿Cuál es el resultado? ¿Ha disminuido la tasa de mortalidad por infartos de miocardio?

Ha mejorado muchísimo. En la actualidad, sólo fallecen un 10% de las personas a quienes se ha diagnosticado un infarto, aunque hay que sumar en torno a un 40% más de personas que mueren de forma súbita. Lo más importante es que antes cerca del 35% de las muertes ocurrían por enfermedades cardiovasculares y, ahora, en menos de una década, estas cifras han disminuido.

## ¿Gracias a las campañas de prevención?

"Hay que trabajar con los progenitores para inculcar en los más pequeños estilos de vida saludables" Estas cifras no están relacionadas con una mayor prevención, sino con el hecho de que a los ciudadanos les preocupan más sus niveles de colesterol. En la última estadística, el porcentaje de muertes cardiovasculares ha bajado hasta el 31%, mientras que el cáncer representa el 26% de todas ellas y las patologías respiratorias, el 11%. La buena noticia es que, poco a poco, disminuye la tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares. Esto es resultado de un mayor número de posibilidades para tratar y curar las complicaciones de los infartos. Al paciente se le opera o se le practica un bypass y esto permite alargar la esperanza y la calidad de vida.

## Se habla mucho de la prevención primaria, ¿pero qué ocurre cuando una persona ya ha tenido un infarto y necesita prevención secundaria?

### ¿Cumple las medidas?

Una vez que se desarrolla una enfermedad cardiovascular, el esfuerzo para aplicar las normas de prevención tiene que ser total. Cuando aún no se ha diagnosticado, la prevención es conveniente, pero si ya se ha desarrollado es prioritaria. Las cifras de colesterol e hipertensión se deben bajar lo máximo posible. No obstante, estos pacientes, que se agrupan en varias asociaciones (de pacientes cardiovasculares, valvulares y de portadores de marcapasos) y que, incluso, ahora tienen una federación, están en general muy concienciados.

## ¿Le gustaría destacar algún mensaje respecto a la prevención?

Insistimos en que es más difícil cambiar hábitos, sobre todo, a cierta edad. Por este motivo, hay que trabajar con los progenitores para inculcar en los más pequeños estilos de vida saludables, ya que los hábitos se fijan antes de los 12 ó 13 años, de manera que estarán más mentalizados y les será más fácil que los mantengan durante su vida. En cambio, en una persona adulta, cuesta más trabajo.

Noruega, Suecia, Dinamarca y Escocia registraban una tasa de mortalidad cardiovascular hasta cuatro veces mayor que la de un país mediterráneo como España. Sin embargo, la aplicación de medidas muy estrictas, como la prohibición en fábricas y comedores de determinados tipos de comida, ha reducido las muertes por enfermedad cardiovascular en los países nórdicos en un 20% en sólo diez años. Así lo destaca Leandro Plaza, quien matiza que este logro ha sido posible porque se ha volcado toda la sociedad: gobiernos, estructuras sociales y ciudadanos que se preocupan por su salud.

En los países de la órbita rusa, como Ucrania y Bulgaria, ha sucedido todo lo contrario. La apertura de estos estados también ha supuesto la llegada de alimentos con un alto índice de grasa, y por lo tanto nocivos para la salud, junto con hábitos tóxicos como el tabaco, antes muy racionado y ahora de venta libre, que ha coincidido con la duplicación de la cifra de fumadores. Como resultado, la tasa de mortalidad por enfermedad cardiovascular se ha disparado en la última década. Ambas tendencias, de países nórdicos y de países del este, demuestran que "el índice de mortalidad cardiovascular disminuye si se sigue una alimentación adecuada y, al contrario, aumenta si no lo es. Es la denominada prueba del reloj", afirma Plaza.

## ¿Qué ha ocurrido en la cuenca mediterránea?

En países como España, la tasa de mortalidad cardiovascular era cuatro veces inferior a la de los países nórdicos y se creía que disminuirla sería mucho más difícil. Sin embargo, cuando se ha empezado a insistir en la prevención y en la necesidad de hacer cambios en los estilos de vida, también se ha reducido, según el presidente de la Fundación Española del Corazón. Esta tendencia tan favorable sugiere que "dentro de 20 ó 25 años la enfermedad cardiovascular será la segunda causa de mortalidad, después del cáncer, que pasará a ser la primera", augura.