

Riesgos cardiológicos del sedentarismo

Hospital Perpetuo Socorro. El ejercicio físico es un factor de protección contra enfermedades propias del sedentarismo, ya que ayuda a mantener el peso adecuado, mejora la capacidad cardiovascular y el perfil lipídico, entre otros, explica el doctor Octavio Rodríguez, especialista en Cardiología

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Se acerca el final del año y es momento de hacer repaso y determinar nuevos retos para 2020. Entre ellos, destaca la adopción o mantenimiento de hábitos de vida saludables. La práctica de actividad física, especialmente el ejercicio de nivel moderado, y la participación en actividades deportivas tiene importantes beneficios para la salud, no solo a nivel físico sino también en el declinar cognitivo que acompaña al

envejecimiento. Ello se traduce, especialmente en los que practican deporte de alto nivel, en una reducción de la mortalidad por todas las causas, incluyendo la cardiovascular.

Hay múltiples evidencias epidemiológicas de los beneficios de la actividad física para la salud. «Es preciso concienciarse del problema que supone el sedentarismo, y adoptar actitudes positivas sobre la necesidad de evitarlo, y que nuestra conducta vital incluya el hábito del ejercicio físico como una herramienta fun-

damental para conservar la salud. Es como mínimo sorprendente que las personas físicamente más activas abandonen la práctica del ejercicio físico de forma prematura, entre los 25 y 35 años, generalmente por circunstancias como el inicio de la actividad laboral, el traslado de domicilio o la llegada de hijos, entre otras. Pero sabemos que el aumento de la actividad física, con la práctica regular de ejercicio, es básica para mejorar la calidad de vida y la prevención, tratamiento y recuperación en un

gran número de enfermedades», explica el doctor Octavio Rodríguez, especialista en Cardiología de Hospital Perpetuo Socorro.

Y es que el ejercicio físico es un factor de protección contra enfermedades propias del sedentarismo ya que ayuda a mantener el peso adecuado, mejora la capacidad cardiovascular y el perfil lipídico, entre otros.

El tipo de actividad más recomendable, desde el punto de vista cardiovascular, es el denominado dinámico, que se caracteriza por generar movimiento arti-

cular, en el que los grupos musculares se acortan y se estiran rítmicamente y se genera una fuerza dentro del músculo relativamente pequeña. Caminar con una cierta intensidad y nadar son buenos ejemplos. En relación al *running*, otro ejercicio en boga con carreras como la San Silvestre de la que Hospital Perpetuo Socorro es servicio médico oficial, hay múltiples indicios de que éste mejora la calidad de vida y la posibilidad de envejecer sin perder autonomía.

Un estudio de Lee y colabora-

dores (J Am Coll Cardiol, 64 (2014), pp. 472-481) muy citado en la literatura médica, encontró que, independientemente de la rapidez, distancia o tiempo empleado en correr semanalmente, los corredores en general tienen menores tasas de mortalidad global y, especialmente, cardiovascular, que los no corredores.

«Todo el mundo puede mejorar rápidamente su capacidad para realizar algún grado de actividad física de intensidad moderada sin alcanzar un grado de fatiga excesiva, y todo esto con niveles de entrenamiento ligeros. Pero además conviene saber que los niveles de entrenamiento moderados producen beneficios considerables y los más sedentarios son los que probablemente más se benefician de esta actitud», detalla el doctor Rodríguez.

Eso sí, siempre con control y seguridad. «En nuestro entorno, una valoración clínica personalizada y un electrocardiograma son básicos, pero además recomendamos un test de esfuerzo, especialmente cuando coinciden circunstancias como tener más de 35 años de edad y con una carga elevada de factores de riesgo cardiovascular (diabetes mellitus, niveles de colesterol elevados, tabaco, hipertensión, obesidad, etc...) antes de iniciar

ESPECIALISTA



Octavio Rodríguez
«Los entrenamientos moderados producen beneficios considerables y los más sedentarios son los que probablemente más se benefician de esta actitud»

.....

un programa de ejercicio regular, y en personas que se notan en muy baja forma física de repente sin una razón que lo explique», recomienda el cardiólogo.

Para mantener los efectos positivos del entrenamiento se ha de practicar con regularidad y constancia, a una intensidad entre ligera y moderada ya que la mejora cardiorrespiratoria generada por el ejercicio comienza a reducirse al cabo de dos semanas de haber cesado el entrenamiento, para desaparecer por completo, dependiendo del caso, entre los dos y ocho meses posteriores al fin de la actividad deportiva periódica.

Por todo ello es importante tener en cuenta como norma general y eficaz de medicina preventiva la recomendación de que todo el mundo se dedique a caminar tan aprisa como pueda, un mínimo de 20-30 minutos diarios durante al menos cinco días a la semana. Los beneficios de esta caminata se incrementan si la persona tiene bien presente que el esfuerzo se hace con el objetivo de mejorar la forma física, y por tanto de contribuir al mantenimiento de un buen estado de salud, concluye el especialista en Cardiología de Hospital Perpetuo Socorro.

Riesgos y auxilio

■ Ante el inicio de un programa de actividad física regular y de cierta intensidad lo primero es la prevención, y por ello es fundamental identificar previamente a las personas con elevado riesgo cardiovascular. Una prueba de esfuerzo es un test de provocación que pone en evidencia síntomas limitantes o eventos adversos (angina de pecho, arritmias o dificultad respiratoria, entre otros) que se desencadenan con el esfuerzo. Esos mismos síntomas o circunstancias patológicas son los que se pueden presentar durante una carrera, aparte lógicamente los de carácter osteoarticular y musculoesquelético, entre otros. Dado que tales síntomas pueden relacionarse con una patología cardíaca subyacente, estos pacientes se han de estudiar sin demora.

Además, es importante escuchar al cuerpo y conocer unas pautas de

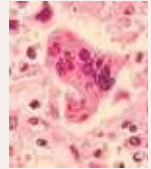
actuación ante la sospecha de cualquier problema cardiológico. Si en una carrera o sesión de entrenamiento empiezas a sentirte mal, con síntomas como dolor centrotorácico, de carácter opresivo, sensación de mareos, y falta de aire de manera repentina y cierta intensidad, has de parar de inmediato, apoyarte o recostarte, y pedir ayuda a quien tengas más cerca: es importante avisar al dispositivo de atención médica si lo hubiera. Si presencias un colapso y ves a alguien caer desplomado has de prestar los primeros auxilios. La mayor parte de las veces, si un deportista sufre un colapso o desmayo mientras practica deporte, lo que más probablemente puede haber ocurrido es una parada cardíaca (sobre todo si son personas mayores de 45 años), con lo cual debemos avisar al 112 o indicar a alguien que lo haga, y de inmediato

iniciar las maniobras de recuperación cardiopulmonar (comprobaremos previamente si respira, y si hay pulso radial, femoral o carotídeo a la palpación). Colocaremos a la víctima boca arriba y los brazos y piernas alineadas y, a continuación, administraremos 30 compresiones torácicas cada dos insuflaciones (respiraciones). Si el paciente respira, le colocaremos de lado para evitar un atragantamiento. Si disponemos de un DESA próximo (Desfibrilador Externo Automático) hemos de conectarlo muy rápidamente y, una vez colocamos los parches del mismo con los electrodos del desfibrilador en el pecho desnudo, el dispositivo analiza el ritmo cardíaco del paciente y él mismo decide aplicar una descarga eléctrica para la restauración de un ritmo cardíaco efectivo y nos indica cómo continuar con las maniobras de reanimación.

Tu salud en breve...

■ Sarampión. La enfermedad acecha peligrosamente por el fracaso colectivo en la vacunación

Más de 142.000 personas, muchas de ellas menores, fallecieron en 2018 por sarampión en el mundo, un aumento interanual del 14,5% que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) revela el «fracaso colectivo» en la vacunación contra una enfermedad que estuvo en retroceso durante muchos años. El número de casos estimados en 2018 ascendió a 9,76 millones, un ascenso del 28,7%, lo que confirma el fuerte resurgimiento de la enfermedad que se había detectado el año anterior. Esta tendencia ha dado al traste con quince años de progresos sostenidos, que se reflejaron en una reducción del 70 % de los contagios y muertes.



■ Cáncer de mama. Tintes y alisadores permanentes para el pelo pueden aumentar el riesgo

Los científicos de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos han comprobado que las mujeres que usan tintes para el cabello permanentes y alisadores químicos tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama que las que no usan estos productos, según publican en el *International Journal of Cancer*. Utilizando datos de 46.709 mujeres en el Estudio de Hermanas, los investigadores del Instituto Nacional de Ciencias de Salud Ambiental, descubrieron que las mujeres que usaron regularmente tinte permanente en el año anterior a la inscripción en el estudio tenían un 9% más de probabilidades de desarrollar cáncer de mama que las mujeres que no usaron tinte para el cabello.

■ Ébola. 162 millones para crear una reserva de emergencia mundial de vacunas

La Alianza Mundial para la Vacunación y la Inmunización (GAVI) anunció esta semana que destinará unos 180 millones de dólares (162 millones de euros) hasta 2025 para la creación de una reserva de emergencia mundial de vacunas contra el ébola a la que tendrán acceso todos los países que lo necesiten. Tras una reunión de dos días en la capital india, GAVI decidió además extender hasta 2023 la implementación del plan piloto de vacunación contra la malaria en varios países de África.



■ Medicina personalizada. Análisis genómico aún tiene acceso limitado pese a sus beneficios

La secuenciación genómica, que ayuda a identificar qué tipo de mutaciones existen en el ADN de los pacientes y cómo contribuyen al desarrollo del cáncer, todavía tiene un acceso limitado en el mundo pese a sus ventajas, dijeron este jueves especialistas. «Hemos avanzado, pero no estamos recabándolos tan rápido como quisiéramos», dijo Benjamin Szilagyi, líder global de soluciones de información y datos médicos para Roche. El especialista explicó que la incorporación de estos test supone tener una plataforma de información a la que los médicos pueden acudir para tomar mejores decisiones respecto a cada tipo de cáncer.

HPS

Unidad de Cardiología

hpshospitales.com

