

“PEQUEÑOS CAMBIOS MANTENIDOS EN EL TIEMPO PUEDEN TENER UN GRAN IMPACTO EN LA SALUD CARDIOVASCULAR”, SEGÚN QUIRÓNSALUD SEVILLA

- Los hospitales Quirónsalud en Sevilla colaboran con el Ayuntamiento en la jornada ‘Sevilla Cardiosaludable’ por el día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular



Los hospitales Quirónsalud de Sevilla --[Sagrado Corazón](#) e [Infanta Luisa](#)-- han participado ayer jueves en la jornada ‘Sevilla Cardiosaludable’, en colaboración con el Ayuntamiento de la ciudad, con motivo del Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular, que se conmemora este sábado 14 de marzo, para ofrecer un punto de encuentro interactivo en el que los propios ciudadanos han podido recibir consejos personalizados por parte de especialistas para mejorar su salud cardiovascular.

A lo largo de la jornada, los asistentes han podido acceder a diferentes actividades vinculadas al cuidado de la salud. Entre ellas, se han incluido la evaluación del riesgo cardiovascular y el control de parámetros de salud, la valoración de la masa corporal y el asesoramiento nutricional, el consejo clínico y la orientación sanitaria, el screening de patología de la retina, las recomendaciones de salud bucodental, la evaluación del estrés y un breve taller de relajación con apoyo de realidad virtual, así como prácticas de reanimación cardiopulmonar y un taller de alimentación saludable y sostenible.

Además, cada participante ha podido llevarse un pasaporte saludable con los resultados obtenidos en las distintas pruebas para entregarlo posteriormente a su médico y facilitar así su seguimiento sanitario.

En concreto, especialistas del [Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón](#) y del [Hospital Quirónsalud Infanta Luisa](#) han realizado pruebas de bioimpedancia a todas las personas que se han acercado, así como han proporcionado información y consejos básicos sobre prevención del riesgo cardiovascular.

La bioimpedancia es una técnica que mide la composición corporal y resulta fundamental en el ámbito de la nutrición para planificar objetivos tanto clínicos como personales. Esta herramienta permite evaluar la masa muscular y el agua corporal, identificando el riesgo nutricional a nivel muscular, especialmente en pacientes con riesgo de sarcopenia o, lo que es lo mismo, pérdida de fuerza muscular. Además, esta técnica contribuye a valorar la evolución de la dislipemia --colesterol o triglicéridos altos-- en los pacientes, mejorando su calidad de vida y ayudando en la prevención de problemas derivados de la pérdida de masa muscular.

Al hilo de esto, el cardiólogo del [Hospital Quirónsalud Infanta Luisa](#), [Rafael García de la Borbolla](#), ha hecho hincapié en que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo. Sin embargo, muchas de ellas pueden prevenirse con hábitos saludables y chequeos oportunos. “Hipertensión arterial, colesterol alto, diabetes mal controlada, tabaquismo y obesidad son algunos de los principales factores que perjudican la salud cardiovascular, causando enfermedades tales como infarto de miocardio, angina de pecho, hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, arritmias o accidente cerebrovascular (ictus), entre otras”, señala.

Por su parte, [Ainhoa Romero](#), especialista en Nutrición del [Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón](#), destaca que la prevención del riesgo cardiovascular está estrechamente ligada a los hábitos de vida, especialmente a la alimentación. En este sentido, señala que muchos factores que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como el colesterol elevado, la hipertensión, el sobrepeso o tener un índice de grasa visceral elevado, están relacionados con una dieta inadecuada y el sedentarismo. Según explica, adoptar una alimentación equilibrada basada en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, pescado y aceite de oliva, junto con la reducción del consumo de productos ultraprocesados, sal y azúcares añadidos, puede contribuir de forma significativa a proteger la salud del corazón. “Pequeños cambios mantenidos en el tiempo pueden tener un gran impacto en la salud cardiovascular”, afirma, al tiempo que subraya que incorporar actividad física regular, evitar el tabaco y mantener un peso adecuado son claves para reducir el riesgo y mejorar el bienestar general.

La actividad ha contado con la colaboración del Real e Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Sevilla, ANADIS, Sandoz, el Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Sevilla, Quirónsalud, el Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía, el Real e Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Sevilla, el Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental y el Colegio Oficial de Dentistas de Sevilla. Durante toda la mañana también se han repartido folletos informativos, pequeños obsequios relacionados con la salud, reforzando el carácter divulgativo y participativo de esta cita.