

BUCEO, RUNNING O PÁDEL: CUÁNDO CONVIENE HACERSE UN ESTUDIO CARDIOVASCULAR ANTES DE EMPEZAR

- **Los especialistas recomiendan una valoración cardiológica previa para detectar alteraciones cardíacas silenciosas antes de iniciar actividad física intensa en verano.**



Con la llegada del verano, miles de personas aprovechan el buen tiempo y las vacaciones para retomar la actividad física o iniciarse en deportes que no practican durante el resto del año. Running, ciclismo, pádel, senderismo o deportes acuáticos se convierten en opciones habituales durante esta época, muchas veces sin una valoración médica previa.

Los especialistas en Cardiología recuerdan que realizar un chequeo cardiovascular antes de comenzar una actividad física intensa puede ser determinante para detectar de forma precoz alteraciones cardíacas en personas aparentemente sanas y reducir el riesgo de complicaciones.

“El verano suele coincidir con un cambio brusco en el nivel de actividad física de muchas personas. Pasar de una vida relativamente sedentaria a realizar ejercicio moderado o intenso en poco tiempo supone un aumento importante de la demanda cardiovascular”, explica el Dr. Guillermo Isasti, cardiólogo clínico y experto en imagen cardíaca avanzada de Ruber Internacional Centro Médico Habana y del Hospital Ruber Internacional, ambos pertenecientes al Grupo Quirónsalud. “En algunos casos, ese esfuerzo puede poner de manifiesto enfermedades cardíacas que hasta ese momento permanecían silentes”.

Según el especialista, determinados perfiles deberían prestar especial atención a la prevención cardiovascular antes del verano. Entre ellos, personas con antecedentes de cardiopatía, hipertensión, diabetes, colesterol elevado, tabaquismo o antecedentes familiares de enfermedad cardíaca precoz o muerte súbita. “También es especialmente recomendable en mayores de 40 años que van a iniciarse en el ejercicio físico”, añade.

Uno de los aspectos que más preocupa a los expertos es que muchas patologías cardíacas pueden evolucionar sin síntomas durante años.

“Muchas personas se consideran sanas porque no notan nada, pero precisamente el objetivo de la Cardiología preventiva es adelantarse a la aparición de síntomas e identificar alteraciones estructurales o eléctricas antes de que generen problemas clínicos”, señala el Dr. Isasti.

El estudio cardiovascular preventivo se adapta a cada paciente, aunque suele incluir una historia clínica detallada, electrocardiograma y ecocardiograma. En algunos casos, pueden añadirse pruebas complementarias como ergometría, holter, resonancia cardíaca o TAC coronario.

“Lo importante es individualizar el estudio según el perfil y los factores de riesgo de cada persona”, explica el especialista. “Hoy, en Ruber Internacional Centro Médico Habana, contamos además con la ventaja de poder realizar un diagnóstico integral en un único acto médico, combinando consulta clínica y pruebas complementarias en la misma visita. Esto reduce la incertidumbre, evita múltiples desplazamientos y permite ofrecer recomendaciones rápidas y personalizadas”.

El interés por los deportes acuáticos, especialmente el buceo recreativo, también aumenta durante el verano. En este sentido, el ecocardiograma con test de burbujas cobra especial relevancia. Esta prueba permite detectar la presencia de un foramen oval permeable, una pequeña comunicación entre las aurículas presente en aproximadamente un 25 % de la población.

“En la mayoría de los casos no tiene repercusión, pero durante el buceo puede favorecer el paso de microburbujas al sistema arterial y aumentar el riesgo de accidentes descompresivos neurológicos”, explica el Dr. Guillermo Isasti. “Por eso recomendamos esta prueba en buceadores recreativos que realizan inmersiones de cierta profundidad o perfiles repetitivos”.

El especialista insiste también en la importancia de no ignorar determinados síntomas durante la práctica deportiva. Dolor torácico, dificultad respiratoria desproporcionada, mareos, palpitaciones intensas o pérdida de conocimiento son señales de alarma que requieren suspender la actividad y acudir a valoración cardiológica.

“La prevención y el diagnóstico precoz tienen un enorme impacto en la reducción del riesgo cardiovascular a largo plazo”, concluye el Dr. Isasti. “El verano es una excelente oportunidad para empezar a cuidarse, pero hacerlo bien significa comenzar de forma progresiva y, en determinados perfiles, con un chequeo cardiovascular previo que permita practicar deporte con seguridad”.