

Cardiólogo recomienda realizarse una valoración cardiológica antes de iniciar una actividad física intensa en verano

MADRID 27 May. (EUROPA PRESS) -

Realizar una valoración cardiológica antes de iniciar una actividad física intensa en verano -running, deportes acuáticos, senderismo o ciclismo- es clave para detectar alteraciones silenciosas y reducir el riesgo de complicaciones, según el cardiólogo clínico y experto en imagen cardíaca avanzada de Ruber Internacional Centro Médico Habana y del Hospital Ruber Internacional, ambos pertenecientes al Grupo Quirónsalud, Guillermo Isasti.

"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", ha explicado.

En el caso de las personas con antecedentes de cardiopatía, hipertensión, diabetes, colesterol elevado, tabaquismo o antecedentes familiares de enfermedad cardíaca precoz o muerte súbita, ha recomendado "prestar especial atención" a la prevención cardiovascular antes del verano. Pero también ha recomendado estar atento a cualquier persona mayor de 40 años que van a iniciarse en el ejercicio físico.

EVOLUCIÓN SIN SÍNTOMAS

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

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.

Asimismo, Guillermo Isasti ha subrayado que en Ruber Internacional Centro Médico Habana cuentan con la ventaja de poder realizar un diagnóstico integral en un único acto médico, combinando consulta clínica y pruebas complementarias en la misma visita, proceso que "reduce la incertidumbre, evita múltiples desplazamientos y permite ofrecer recomendaciones rápidas y personalizadas".

EN DEPORTES ACUÁTICOS

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 por ciento 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", ha apuntado.

Al mismo tiempo, Isasti ha incidido en la importancia de no ignorar determinados síntomas durante la práctica deportiva, como dolor torácico, dificultad respiratoria desproporcionada, mareos, palpitaciones intensas o pérdida de conocimiento.

"La prevención y el diagnóstico precoz tienen un enorme impacto en la reducción del riesgo cardiovascular a largo plazo. 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", ha concluido.