



NATIVE AD

Salud es vida



¿Por qué ver partidos de alta tensión puede multiplicar el riesgo de infarto?

El evento internacional futbolístico más esperado está aquí. Semanas de tensión, emoción y momentos inolvidables nos esperan. Pero el estrés emocional intenso que genera un partido de alta tensión puede ser peligroso para las personas vulnerables. Esto es lo que debes saber si tienes problemas cardiovasculares.

Por **UE Studio**

Nadie espera que ver un partido acabe en urgencias. Pero puede pasar. Los estudios muestran que, durante este evento deportivo, los ingresos por problemas cardiovasculares se disparan en los países cuyas selecciones juegan partidos decisivos. En Alemania en 2006, la *New England Journal of Medicine* documentó que las emergencias cardíacas en la región de Múnich se multiplicaron por 2,66 los días que jugaba la selección local. El motivo: estrés emocional intenso.

El aumento de episodios afectó de forma más aguda a los hombres, quienes triplicaron su riesgo, frente al incremento del doble en

las mujeres. “Provoca liberación de adrenalina, subida de la tensión arterial, aumento de la frecuencia cardíaca y mayor tendencia a la coagulación”, señala el Dr. Gonzalo Navarrete, jefe del servicio de Cardiología de Policlínica Gipuzkoa, perteneciente al Grupo Quirónsalud. “Todo esto puede desestabilizar placas en las arterias”, comenta.

El Dr. Miguel Orejas, jefe asociado de Cardiología y miembro de la Unidad de Cardiología Deportiva del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, detalla el mecanismo: “Durante las situaciones de estrés, como puede ser un partido de fútbol de estas

características, se liberan catecolaminas y cortisol, que aumentan la frecuencia cardíaca, la presión arterial y pueden aumentar la inflamación vascular. Todo ello conduce a que en algunos pacientes con placas ateroscleróticas en las arterias coronarias sufran una fisura en alguna de ellas, ocasionando la formación de un trombo y la interrupción del flujo sanguíneo”.

Cuál es el perfil de riesgo

No todo el mundo corre el mismo peligro viendo un partido de fútbol de su selección. Las personas más vulnerables son aquellas con enfermedad cardiovascular previa: infarto, angina, hipertensión, colesterol alto o diabetes. También fumadores, personas con mala condición física o alto nivel de estrés basal.

“Los pacientes con enfermedades cardiovasculares previas, como cardiopatía isquémica, y aquellos con un mal control de factores de riesgo cardiológico serían los más vulnerables a sufrir un evento cardiovascular ante un partido de alta tensión”, explica el Dr. Orejas. “Además, las personas muy nerviosas con mal control de las emociones, que sufren enfados extremos, tendrían más probabilidad de presentar un problema cardiovascular agudo”.

En estos casos, el corazón ya trabaja en condiciones más difíciles de lo normal. Por lo tanto, cuentan con menor margen de seguridad, multiplicando el riesgo de posibles complicaciones.

El estrés del fútbol, comparable a otros desencadenantes

“El estrés emocional intenso, como el de un partido de fútbol muy igualado, puede ser comparable a otros desencadenantes conocidos, como discusiones fuertes o situaciones de gran ansiedad”, explica el especialista de la Policlínica Gipuzkoa.

La diferencia es que el estrés de un partido de fútbol se prolonga durante 90 minutos o más. Y si hay prórroga o penaltis, la tensión se alarga todavía más, con los riesgos que conlleva. El estrés extremo también es capaz de desencadenar la miocardiopatía de Takotsubo, conocida popularmente como el “síndrome del corazón roto”, una afección muscular aguda provocada por emociones fuertes.

Qué hacer si eres paciente de riesgo

Si tienes problemas cardiovasculares y vas a seguir este torneo, el especialista recomienda seguir una serie de pautas básicas para evitar sobrecargar el sistema cardiovascular.

En primer lugar, ver los partidos en un entorno tranquilo. La multitud, el ruido y la tensión colectiva multiplican el estrés, al igual que el tabaco, el alcohol y los excesos de comida, que pueden afectar a la actividad del corazón. El primero favorece la trombosis, mientras que el segundo puede alterar el ritmo cardíaco, al igual que las comidas abundantes.

Si a un partido de alta tensión le añades tabaco, cerveza y comidas copiosas, estás sumando factores de riesgo sobre una situación ya complicada. También es importante tomar correctamente la medicación habitual. Y, si es posible, no verlo solo.

Por último, el Dr. Navarrete recomienda intentar relativizar el resultado. Aunque puede ser difícil, recordarte que solo es un partido ayuda a mantener la calma, sobre todo en los momentos de mayor estrés.

¿Hacer ejercicio antes del partido ayuda?

Sí, pero con matices. El ejercicio moderado y habitual puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la respuesta cardiovascular. Salir a caminar por la mañana, hacer algo de bicicleta suave, estiramientos... Eso sí, “no se recomiendan esfuerzos intensos justo antes si no se está entrenado”, advierte.

Lo que no tiene sentido es intentar compensar el estrés del partido con un entrenamiento intenso si no estás acostumbrado. Eso añade más carga al corazón.

Señales de alarma: cuándo dejar de ver el partido

Hay síntomas que obligan a parar el partido de inmediato. El Dr. Orejas enumera los signos de alarma: “Dolor u opresión torácica irradiada a brazo izquierdo o cuello y mandíbula, dificultad para respirar, palpitaciones fuertes y sudoración fría, mareo intenso o pérdida de conocimiento”. El Dr. Navarrete coincide: “Ante estos síntomas, hay que dejar de ver el partido y buscar atención médica”.

No esperes a que acabe el partido. Si alguien que está contigo viendo el partido presenta estos síntomas, actúa de inmediato: llama a emergencias, no dejes sola a la persona, manténla en reposo e intenta que se tranquilice. “Si pierde el conocimiento y no respira, iniciar maniobras de reanimación cardiopulmonar si se saben realizar”, sentencia.