



MAGNIFIC



Así ha de actuar frente a los síntomas silenciosos que enferman el corazón

► A partir de los 20 años es importante hacerse analíticas y controlar la tensión arterial

María Bariego. MADRID

Cada hora mueren 13 personas en España por una enfermedad cardiovascular, según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE). Cuidarse es determinante, pues el 80% de las muertes prematuras por enfermedad cardiovascular se pueden prevenir con hábitos de vida saludables.

El colesterol, la tensión y el azúcar no enferman por el valor que sale en una sola analítica, sino por la acumulación de unos niveles elevados durante años. De ahí que como incide el doctor Borja Ibáñez, cardiólogo intervencionista

del Hospital Universitario de la Fundación Jiménez Díaz y director científico del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), sea «importante controlar el riesgo cardiovascular a partir de los 20 años». Y aquellos con edad media o media alta que no lo hayan hecho, también.

Tener más no es óbice. De modo que aquellos que tengan 30, 40 o 50, y no lo hayan hecho, también deberían hacerlo.

Ahora bien, los jóvenes en demasiadas ocasiones «suelen percibirse como invulnerables» y por ende no se miden la tensión ni se hacen analíticas. «Una tendencia que gracias a campañas de divulgación y a la difusión de la evidencia científica empieza a ir en la dirección correcta», afirma.

Estudios como el 'PESA' dan buena prueba de ello. Así, esta investigación, junto a otros estudios, «ha demostrado que la aterosclerosis –que consiste en el endurecimiento y estrechamiento de las

arterias por inflamación y acumulación de grasa en la pared arterial– comienza muchos años antes de que dé síntomas», recuerda Ibáñez. Así, tras analizar a 4.000 participantes de 40 a 54 años, todos ellos sin síntomas, el citado estudio encontró placas de aterosclerosis en el 63%.

Además, «cada vez hay más evidencia sobre que podemos detectar alteraciones cardíacas muy precoces, incluso antes de que aparezca la insuficiencia cardíaca clínica. En nuestro grupo hemos observado cambios metabólicos en el corazón que podrían representar fases muy iniciales de la enfermedad», explica.

Por eso, «lo más importante –continúa– es modificar los hábitos de vida, pues hacerlo, especialmente en edades tempranas, reduce claramente el riesgo cardiovascular. Ahora bien, nunca es demasiado pronto para empezar, pero tampoco es demasiado tarde para mejorar». En este sentido, es

El 80% de las muertes cardíacas prematuras pueden prevenirse

El papel de la microbiota

► Recientemente el CNIC desveló que el propionato de imidazol, un metabolito producido por la microbiota intestinal, induce aterosclerosis. «Hemos demostrado que determinados metabolitos producidos exclusivamente por la microbiota intestinal se asocian de forma independiente con la presencia y progresión de aterosclerosis. Esto amplía nuestra visión del riesgo cardiovascular: no depende solo de nuestro organismo, sino también del entorno biológico en el que vivimos, incluida nuestra flora intestinal. Esta línea de investigación puede abrir nuevas vías tanto para mejorar el diagnóstico precoz como para desarrollar tratamientos innovadores», destaca Ibáñez.

importante dejar de fumar, esquivar la diabetes y, sobre todo en edades muy precoces, evitar el colesterol elevado y la tensión alta.

De ahí que sea crucial llevar una dieta saludable y equilibrada. «La dieta mediterránea –rica en aceite de oliva, frutas, verduras, legumbres, pescado y frutos secos– es probablemente uno de los patrones alimentarios más saludables para la salud cardiovascular», recuerda el doctor Ibáñez.

Además, como incide este experto, «es fundamental evitar el sedentarismo y mantener una actividad física regular. Y, por supuesto, eliminar tóxicos como el tabaco y moderar o evitar el consumo de alcohol».

Todas ellas, «recomendaciones conocidas, pero su impacto es enorme cuando se mantienen de forma constante», incide Ibáñez.

Ante la duda de si se está haciendo bien o no, resulta importante que los jóvenes a partir de los 20 años empiecen a hacerse analíticas, y se controlen la tensión arterial para descartar los factores de riesgo citados que pueden aparecer a estas edades y permanecer silentes durante muchísimos años, y que luego los problemas aparezcan a los 45-50 años. Máximo cuando se trata de factores de riesgo modificables.

En otros casos, los cambios en la dieta y en el ejercicio tendrán que ir necesariamente acompañados de alguna medicación para reducir el colesterol y la tensión.

Y es que la insuficiencia cardíaca aumenta con la edad. Y no solo. «Además del envejecimiento, una hipertensión mal controlada, la aterosclerosis, los infartos previos o las enfermedades del músculo cardíaco, incluyendo infecciones como la miocarditis», incrementan ese riesgo.

Cuidarse el corazón implica también reducir el riesgo de sufrir una enfermedad renal crónica de mayores, y viceversa. Como explica el doctor Ibáñez, «la relación entre riñón y corazón es tan estrecha que a veces se habla de "síndrome cardiorenal". Los pacientes con insuficiencia renal tienen mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, y viceversa».

Así, «cuando el riñón no funciona adecuadamente, se acumulan sustancias tóxicas y se alteran múltiples mecanismos que favorecen la inflamación, la calcificación vascular y el daño arterial. Todo ello incrementa el riesgo cardiovascular. Por eso, en pacientes con enfermedad renal crónica es especialmente importante controlar de forma estricta los factores de riesgo», recuerda el cardiólogo intervencionista.