



El próximo martes, 29 de septiembre, se celebra el Día Mundial del Corazón y este año entidades como la Fundación Española del Corazón (FEC) ponen el foco sobre la importancia de inculcar hábitos de vida saludables desde la infancia. Tiene sentido, señala su presidente, el doctor Andrés Íñiguez: los últimos porcentajes que maneja la fundación indican que el 35% de los menores españoles tiene dos o más factores de riesgo cardiovascular, cifra que asciende al 40,7% en aquellos de entornos sociales más desfavorecidos. «Son datos descorazonadores», asegura el doctor Íñiguez.

Son datos que manejan los cardiólogos y que Íñiguez subraya que evidencian la necesidad urgente de «acelerar iniciativas de promoción de la salud en la infancia y adolescencia». Menciona el doctor que un 20,5% de menores tiene sobrepeso; un 8,7%, obesidad y un 39,1%, mala alimentación. Según recoge la Encuesta de Salud de la FEC, el 51% de los menores son sedentarios, más los niños (53,6%) que las niñas (48,5%). Estas cifras se disparan hasta el 66,5% entre aquellos que tienen de 10 a 15 años.

Respecto a la alimentación, la encuesta no solo revela que apenas el 6,9% de los menores encuestados presenta una alta adherencia a la dieta mediterránea, sino también que el 39,1% sigue una dieta de muy baja calidad. El 54% de las familias reconoce que la dieta de los menores puede mejorar.

La calidad de la alimentación, el sedentarismo —impulsado por el abuso de las pantallas—, y el sobrepeso de los niños preocupan a los cardiólogos. «Que el 40% de estos niños tenga ya al menos dos factores de riesgo, implica que están en una situación con un perfil muy malo, muy desfavorable», señala el doctor. Por eso, insiste, son fundamentales programas educativos como *El corazón va al cole*, una iniciativa piloto desplegada por la FED para ayudar a padres y centros educativos a que el alumno incorpore rutinas que protejan su corazón ahora y, sobre todo, en el futuro. Se apuesta por fomentar el ejercicio, una alimentación sana, se les forma en realización de reanimación cardiovascular básica...

«Sería deseable que hubiese un cambio de tendencia y que los jóvenes dejaran de fumar, que no bebiesen alcohol, que hiciesen ejercicio y que adoptasen estos hábitos que intentamos inculcarles desde niños», insiste el especialista para promover una nueva generación mucho más sana y, sobre todo, cardiosaludable.

Electro en niños

En esta línea ya hay comunidades que, como Catalunya, incorporan un electrocardiograma (ECG) en la revisión pediátrica de los menores cuando tienen 10 años. «En España, el ECG forma parte habitualmente de la valoración cardiovascular de los niños que practican deporte de competición o de alta intensidad, pero no se realiza de forma sistemática al resto de niños sanos», explica la doctora Andrea Bueno, especialista en Cardiología Pediátrica del Hospital Universitari Dexeus. Este centro privado es uno de los que ha adoptado la línea de trabajo del programa *Crèixer amb Salut* de la Generalitat.

Desde 2025, la sanidad pública catalana incorporó al programa *Crèixer amb Salut* un nuevo cribado cardiovascular infantil que incluye un cuestionario clínico y un electrocardiograma de 12 derivaciones a los 10 años para detectar de forma precoz alteraciones cardíacas. El protocolo de prevención pediátrica, dirige-



Un grupo de niños intentan una ascensión en vertical por una cuerda. / EL PERIÓDICO

Informe

Los cardiólogos alertan del corazón de los niños

El 35% tiene ya dos o más factores de riesgo cardiovascular. Sobrepeso, mala alimentación o sedentarismo son algunos de los malos hábitos de un alto porcentaje de menores que, de mayores, pueden desarrollar problemas de corazón

Nieves Salinas

Las cardiopatías congénitas son las enfermedades cardíacas más frecuentes en los pequeños

do a niños y adolescentes de 0 a 14 años, también refuerza otros controles relacionados con el neurodesarrollo, la salud mental, la alimentación, la actividad física y el uso de pantallas. Con estos cribados, además de detectar cardiopatías congénitas que no se han diagnosticado previamente, los médicos buscan descubrir enfermedades menos frecuentes

La prueba permite detectar alteraciones que pueden pasar desapercibidas en una exploración convencional y que, en determinados casos, se asocian a un mayor riesgo de muerte súbita. «Las cardiopatías congénitas son las enfermedades cardíacas más frecuentes en niños, con una incidencia aproximada de ocho casos por cada 1000 nacidos vivos. Son alteraciones en la formación del corazón durante el embarazo, y pueden afectar a sus paredes, válvulas, arterias o venas», explica la doctora. Estas alteraciones ya se detectan

en la actualidad, algunas veces antes de nacer, con la ecocardiografía fetal, y otras veces, después de nacer, a través de la exploración física, completándose cuando es necesario con pruebas como la ecocardiografía y el electrocardiograma, añade.

«En el caso del cribado con ECG, además de poder detectar alguna cardiopatía congénita que no se ha diagnosticado previamente, buscamos descubrir precozmente enfermedades mucho menos frecuentes, pero que pueden estar relacionadas con la muerte súbita cardíaca», abunda. Su incidencia en niños está en torno a 1.1 casos por cada 100.000 personas/año, dependiendo de las series.

Habla de alteraciones como las canalopatías, el síndrome de QT largo o el síndrome de Brugada; algunas enfermedades del músculo cardíaco (llamadas miocardiopatías), la pre-excitación ventricular (síndrome de Wolff-Parkinson-White), y algunas otras alteraciones del ritmo y de la conducción eléctrica. «El ECG no permite diagnosticarlo todo, pero sí identificar señales que indican cuándo es necesario estudiar más. Además, es esencial no basarse solo en la prueba, aclara, sino preguntar por los antecedentes familiares y personales y realizar una buena exploración física.

¿Por qué se hace la prueba a los 10 años? «Es una etapa especialmente interesante porque nos encontramos en la transición hacia la adolescencia, cuando empiezan a producirse cambios importantes relacionados con el crecimiento y la pubertad. Hay enfermedades cardíacas hereditarias que pueden permanecer silenciosas durante la infancia y no manifestarse hasta la adolescencia», responde.

Los estudios realizados en Italia, con grandes grupos de población infantil y adolescente, han mostrado precisamente que una parte importante de estas enfermedades se identifica a partir de estas edades», zanja la doctora Bueno.