



NIEVES SALINAS
Madrid

El próximo 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón y este año la Fundación Española del Corazón (FEC) pone el foco en la necesidad de inculcar hábitos saludables desde la infancia. Su presidente, el doctor Andrés Íñiguez, alerta de que el 35% de los menores españoles presenta dos o más factores de riesgo cardiovascular, porcentaje que sube al 40,7% entre quienes viven en entornos sociales desfavorecidos. «Son datos descorazonadores», señala.

Según la Encuesta de Salud de la FEC, el 20,5% de los menores tiene sobrepeso, el 8,7% obesidad y el 39,1% sigue una alimentación de muy baja calidad. Además, el 51% es sedentario, una proporción que alcanza el 66,5% entre los 10 y los

Malos hábitos

Los cardiólogos alertan del sobrepeso, el sedentarismo y la mala alimentación entre los menores y reclaman más prevención

El 35% de los niños tiene dos o más factores de riesgo cardiovascular

15 años. Solo el 6,9% presenta una alta adherencia a la dieta mediterránea y más de la mitad de las familias reconoce que la alimentación de los menores puede mejorar.

Para Íñiguez, estas cifras obligan a acelerar las iniciativas de pro-

moción de la salud en la infancia y la adolescencia. La FEC impulsa programas como «El corazón va al cole», que promueve el ejercicio, una alimentación saludable y la formación básica en reanimación cardiopulmonar. «Sería deseable

que hubiese un cambio de tendencia y que los jóvenes dejaran de fumar, no bebiesen alcohol, hiciesen ejercicio y adoptasen estos hábitos desde niños», apunta.

La prevención cardiovascular infantil también pasa por detectar de forma precoz posibles enfermedades cardíacas. La doctora Andrea Bueno, especialista en Cardiología Pediátrica del Hospital Universitario Dexeus, explica que en España el electrocardiograma forma parte habitualmente de la valoración de los niños que practican deporte de competición o de alta intensidad, aunque no se realiza de manera sistemática al resto de menores sanos.

Con este tipo de cribados, además de descubrir alguna cardiopatía congénita que haya pasado inadvertida, los especialistas buscan identificar enfermedades mucho menos frecuentes que pueden estar relacionadas con la muerte

súbita cardíaca. Entre ellas se encuentran las canalopatías, el síndrome de QT largo, el síndrome de Brugada, determinadas miocardiopatías, el síndrome de Wolff-Parkinson-White y otras alteraciones del ritmo y de la conducción eléctrica.

Bueno advierte de que el electrocardiograma «no permite diagnosticarlo todo», pero sí puede mostrar señales que indiquen la necesidad de realizar estudios adicionales. Por eso, añade, la prueba debe acompañarse siempre de una valoración de los antecedentes personales y familiares, la existencia de posibles síntomas cardíacos y una adecuada exploración física. Algunas enfermedades cardíacas hereditarias pueden permanecer silenciosas durante la infancia y comenzar a manifestarse con los cambios asociados al crecimiento y la adolescencia. ■