



Colesterol, hipertensión y diabetes, tres enemigos silenciosos del corazón

Los especialistas de Quirónsalud recuerdan que encontrarse bien no siempre significa tener una buena salud cardiovascular

DIARIO DE AVISOS
Santa Cruz de Tenerife

Con motivo del Día Mundial del Corazón que se celebra hoy, 29 de septiembre, especialistas de los hospitales Quirónsalud Tenerife y Quirónsalud Costa Adeje advierten de la importancia de controlar tres de los principales factores de la salud cardiovascular como la hipertensión arterial, el colesterol elevado y la diabetes, alteraciones que pueden evolucionar durante años sin provocar síntomas y favorecer el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. “Una persona puede sentirse

perfectamente y presentar cifras elevadas de presión arterial, colesterol o glucosa. El problema es que, mantenidos en el tiempo, estos factores pueden producir un daño progresivo en las arterias y aumentar el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular”, explica el doctor Marcos Rodríguez, cardiólogo del Hospital Quirónsalud Costa Adeje.

El doctor Rodríguez destaca la importancia de los chequeos cardiológicos, especialmente en personas con factores de riesgo, antecedentes familiares o que practican deporte de forma habitual o tienen previsto aumentar la intensidad de su

actividad física. “El deporte es uno de nuestros grandes aliados para proteger el corazón, pero cada vez encontramos más personas que comienzan a practicar ejercicio intenso en edades en las que pueden existir factores de riesgo que desconocen. A esto se suma un estilo de vida marcado en muchos casos por el estrés, la falta de descanso y las jornadas prolongadas”.

Dependiendo de la edad, los antecedentes, los síntomas y el nivel de actividad física, el especialista puede valorar la realización de pruebas como el electrocardiograma, el ecocardiograma o la prueba de esfuerzo. El eco-



cardiograma permite estudiar mediante ultrasonidos la estructura y el funcionamiento del corazón, mientras que la prueba de esfuerzo analiza su respuesta durante el ejercicio y puede ayudar a identificar determinadas alteraciones que no aparecen en reposo. “El objetivo no es hacer todas las pruebas a todo el mundo, sino identificar a las personas que pueden beneficiarse de una valoración más completa y detectar precozmente enfer-

medades o alteraciones cardiovasculares que todavía no han producido síntomas”, puntualiza el doctor Rodríguez.

Los especialistas recuerdan que la prevención cardiovascular comienza por conocer y controlar indicadores básicos como la presión arterial, el colesterol y la glucosa, además de evitar el tabaco, mantener una alimentación equilibrada, realizar ejercicio de forma regular y cuidar el descanso.