

El hospital ha vuelto a organizar su ya tradicional “Jornada por el Día Mundial del Corazón”, con motivo de su celebración, el 29 de septiembre

LA FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ DESTACA QUE INCLUSO 10 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA APORTAN BENEFICIOS PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR

- La jornada ha abordado la prevención cardiovascular antes y después de un evento, con una mesa de valoración, ponencias sobre ejercicio y alimentación y actividades de relajación y caminata
- Profesionales de los Servicios de Cardiología, Medicina Física y Rehabilitación, Endocrinología y Nutrición y Continuidad Asistencial han compartido recomendaciones para detectar y controlar los factores de riesgo y mantener hábitos saludables

Cuidar el corazón empieza mucho antes de que aparezca una enfermedad y continúa después de un evento cardiovascular. Con este mensaje, el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz ha celebrado este martes una jornada con motivo del Día Mundial del Corazón en la que se han abordado algunos de los principales factores de riesgo cardiovascular, la importancia de la actividad física y la alimentación saludable, así como el papel del seguimiento y la continuidad de los cuidados.

Una de las actividades de la mañana ha sido la mesa de valoración cardiovascular, en la que se han realizado controles de tensión arterial, glucemia e índice de masa corporal (IMC) en las zonas comunes del pasillo de Admisión del hospital. La actividad ha contado con la participación de una enfermera y alumnado de la Escuela de Enfermería.

La Dra. Mónica Recio, especialista del Servicio de Cardiología del hospital madrileño, ha destacado el valor de este tipo de controles para detectar de forma precoz signos de alarma que pueden pasar desapercibidos. “La prevención es clave, porque muchos factores de riesgo cardiovascular pueden controlarse antes de que produzcan síntomas o una enfermedad”, ha señalado. En este sentido, ha incidido en la importancia de no fumar, cuidar la alimentación, hacer ejercicio, mantener un peso saludable y controlar periódicamente la tensión, el colesterol y la glucosa para reducir de forma importante el riesgo de infarto o ictus.

La especialista ha explicado además que estos hábitos deben comenzar a incorporarse desde edades tempranas. “Debemos crear hábitos desde la infancia para poder evitar la aparición de un evento cardiovascular”, ha subrayado.

Conocer nuestros factores de riesgo para poder actuar

La valoración de la tensión arterial, la glucemia y el IMC permite obtener información sobre algunos de los principales factores de riesgo cardiovascular. Como ha explicado Javier Sánchez, enfermero de Continuidad Asistencial del mismo hospital, medir estos parámetros permite identificar posibles situaciones de hipertensión, alteraciones de la glucosa y exceso de peso que, en muchos casos, pueden no producir síntomas y pasar desapercibidas.

“Este tipo de iniciativas facilita que las personas conozcan su estado de salud y, cuando se detecta alguna alteración, puedan recibir las recomendaciones o la valoración sanitaria necesaria”, ha señalado. Además, ha destacado que permiten fomentar hábitos de vida saludables y actuar sobre los factores de riesgo antes de que puedan derivar en complicaciones cardiovasculares.

Desde la perspectiva de la Continuidad Asistencial, el especialista ha insistido en que la detección es solo el primer paso. “Es fundamental que los resultados obtenidos tengan un seguimiento posterior y que exista una adecuada coordinación entre los profesionales y los distintos niveles asistenciales”, ha explicado. Esto permite confirmar posibles alteraciones, valorar la evolución de cada paciente y establecer las intervenciones necesarias de forma individualizada.

Por ello, ha destacado que una actuación preventiva puntual no debe quedarse únicamente en la detección, sino que puede convertirse en un proceso de atención continuado que permita intervenir a tiempo, favorecer el control de los factores de riesgo y contribuir a prevenir complicaciones y mejorar la salud cardiovascular de la población.

Diez minutos caminando son mejor que ninguno

La actividad física ha ocupado también un lugar destacado en la jornada, con ejercicios de relajación y estiramientos y una caminata por el entorno del hospital, coordinados por profesionales del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación y del área de Continuidad Asistencial.

La Dra. Astrid Teixeira Taborda, especialista del citado servicio en la Fundación Jiménez Díaz, ha recordado que el ejercicio físico es “uno de los pilares fundamentales para cuidar nuestra salud cardiovascular”, ya que ayuda a controlar la presión arterial, el colesterol, el peso y la glucosa, además de mejorar la capacidad del corazón y los músculos para utilizar el oxígeno.

Sus beneficios también se extienden al bienestar general, al contribuir a reducir el estrés, mejorar el sueño y mantener una mejor calidad de vida. La especialista ha incidido en que no es necesario ser deportista para obtener beneficios y ha explicado que caminar, subir escaleras, montar en bicicleta, nadar o realizar ejercicios de fuerza forman parte de una vida activa.

Como referencia general, ha indicado que se recomienda intentar alcanzar entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o entre 75 y 150 minutos si la intensidad es alta, además de ejercicios de fuerza al menos dos días a la semana. En cualquier caso, ha subrayado que empezar de forma progresiva también aporta beneficios. “Diez minutos caminando son mejores que ninguno, y podemos ir aumentando progresivamente el tiempo y la intensidad”, ha señalado la Dra. Teixeira.

Esta recomendación adquiere especial importancia después de un evento cardiovascular, cuando la actividad física puede formar parte de la recuperación y de la prevención de nuevos eventos.

En estos casos, ha insistido en la necesidad de individualizar el ejercicio y, cuando esté indicado, integrarlo dentro de un programa de rehabilitación cardíaca y con una adecuada valoración previa. “Hay que hacer el ejercicio adecuado, de forma progresiva y segura”, ha concluido.