

ZAMORA

## Los cardiólogos advierten de que los hábitos saludables reducen a la mitad el riesgo de enfermarse

Las dolencias vasculares, más frecuentes en mujeres, se previenen con comida sana, 45 minutos de ejercicio diario y sin tabaco

15.06.08 - EL NORTE | ZAMORA

Unos hábitos de vida saludables pueden reducir hasta en un 50% la probabilidad de sufrir alguna enfermedad cardiovascular, según puso ayer de relieve la Sociedad Castellano Leonesa de Cardiología en su XIII Congreso anual que se ha celebrado en Zamora. Los cardiólogos de la región que se dieron cita en este encuentro científico subrayaron la importancia de la prevención y la relación que las dolencias cardiovasculares tienen con determinados factores de riesgo, según explicó a Efe uno de los organizadores del congreso, José Antonio Ortiz de Murua.

El tabaquismo, el sedentarismo, la obesidad, la tensión arterial y el colesterol son factores que incrementan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, que actualmente son una de las primeras causas de muerte.

En la actualidad, cerca del 30% de los fallecimientos en Castilla y León se atribuyen a este tipo de enfermedades, que constituyen la primera causa de muerte entre las mujeres y la segunda entre los hombres, por detrás de los tumores. Debido a la elevada incidencia, Ortiz de Murua ha hecho hincapié en la prevención de los factores de riesgo asociados a las enfermedades cardiovasculares.

Así, ha recomendado realizar ejercicio físico a diario para combatir el sedentarismo, para lo cual basta con caminar deprisa durante 45 minutos diario. También se reduce el riesgo de padecer este tipo de enfermedades si se lleva una dieta sana, en la que se evite el consumo excesivo de grasas y se opte por una alimentación rica en frutas y verduras. Del mismo modo, dejar de fumar, no consumir bebidas alcohólicas o no tomar café son aspectos que contribuyen a una mejor salud cardiovascular.

Pese a ello, Ortiz de Murua ha advertido de que también influyen factores genéticos que hacen que haya personas más predispuestas a padecer estas enfermedades. Para concienciar a la población, el congreso ha incluido entre sus actividades la instalación de una carpa saludable en la que se informa sobre el riesgo cardiovascular, y por la que han pasado medio millar de zamoranos.



Una mujer se mira la tensión en la carpa de Santa Clara./M. A. M.