

SALUD Y BIENESTAR

INFANCIA

Los cardiólogos animan a fomentar la práctica de ejercicio desde la niñez

● La Sociedad Española de Cardiología llama a la implicación de madres y padres

Redacción

La Sociedad Española de Cardiología ha lanzado un video, con motivo de la campaña *Children in the city*, realizada por la Fundación Española del Corazón (FEC), la World Heart Federation (WHF) y la Union Of European Football Associations (UEFA), para concienciar a los padres sobre la importancia de que los hijos realicen algún tipo de actividad física.

Y es que, según ha encuesta realizada en el marco de dicha iniciativa, el 85% no realiza la hora diaria mínima de ejercicio físico recomendada por la Organización Mundial de la Salud para niños de entre 5 y 17 años.

"Tendemos a cargar la responsabilidad a los pequeños de estar en el ordenador todo el día, con las maquinitas o viendo la televisión en vez de jugando a algo más activo como solía hacerse antaño. La inactividad física resulta la causante del 6% de las defunciones globales. Y es que el sedentarismo está considerado como uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, una enfermedad por la que fallecen al año en España más de 117.000 personas. Para ponerlo en contexto: mata 65 veces más que los acci-



Realizar alguna actividad física en familia es, para los especialistas, la vía más constructiva.

La OMS recomienda una hora diaria de ejercicio, pero sólo un 15% de acerca a la cifra

dentos de tráfico", han recordado los expertos.

Ahora bien, el 80% de estas patologías se puede prevenir adoptando hábitos de vida saludable como el ejercicio físico practicado de manera regular. No obstante,

los padres no suelen hacer "todo lo que está en sus manos" para que los hijos realicen deporte, ya que un 24% de los menores reclaman el apoyo de sus padres para practicar ejercicio físico y un 17% dice que nunca realiza deporte en familia.

"Dedicar un tiempo para realizar actividad física en familia es la vía más constructiva para lograr que los niños huyan de la tendencia sedentaria, ya que ven un ejemplo en su propia casa y adquieren este buen hábito desde la infancia para mantenerlo

de por vida. De hecho, según un estudio publicado el año pasado en *Circulation*, las conductas saludables en la primera etapa de la vida pueden mejorar hasta un 35% la salud cardiovascular en la edad adulta", ha zanjado el presidente de la FEC, Carlos Macaya. La FEC, la WHF y la UEFA animan a todos los padres a compartir este video de concienciación por las redes sociales y a proponerse para 2017 no hacer de sus hijos un caso más, persiguiendo un claro objetivo: más actividad física en familia.

GESTIÓN

La EASP colaborará con Marruecos en Atención Primaria

EP

La Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP) ha resultado adjudicataria de dos proyectos de reforma de la Atención Primaria en Marruecos. Los proyectos que se obtuvieron en un proceso competitivo internacional se están desarrollando para y en colaboración con el Ministerio de Salud de Marruecos con el objetivo de definir un nuevo modelo para once centros de salud en las regiones sanitarias de Casablanca y Tánger.

Una vez se defina el nuevo modelo basado en el desarrollo de la Medicina Familiar, se realizará la puesta en marcha de esos centros pilotos que servirán de referencia y estímulo para los centros del resto del país, según informa la EASP en un comunicado.

El equipo de profesionales sanitarios desplazado por la EASP está integrado por profesionales de medicina, enfermería, gestión y técnico, en su mayoría del Servicio Andaluz de Salud, con amplia experiencia en gestión de servicios de salud, especialmente en Atención Primaria y en Medicina de Familia y Salud Comunitaria.

El director del proyecto, Francisco Alarcón Trujillo, que liderará al grupo de expertos desde Marruecos, ha dirigido varios hospitales y centros de salud en Andalucía y ha colaborado en numerosos proyectos de la EASP.

'CARDIO DEPORTE', AQUÍ Y AHORA

La salud es lo que importa

DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN



www.bartolomebeltran.com

A CABA de aparecer el libro *Cardio deporte*, del que es director el doctor Asín Cardiel. Los doctores Araceli Boraita y Luis Serratos asumen la codirección de este extraordinario manual que va a permitir a los buscadores del rigor clínico y, sobre todo, de aquellos que quieren dar un paso más en las preguntas tan habituales de nuestros pacientes.

El libro transita desde el capítulo sobre aspectos fisiológicos del

ejercicio físico, para terminar el texto con el tema sobre los aspectos médico legales y éticos en cardiología deportiva.

A mí me ha interesado específicamente el conjunto de los trastornos de conducción, canalopatías y arritmias y, sobre todo, el apasionante mundo de la muerte súbita.

Y es que, como señala el especialista, el 90% de las muertes súbitas se produce en el deporte aficionado y entre el 75 y el 90% de casos de muerte súbita se presentan en hombres. Otro dato a destacar es que uno de cada 50.000 deportistas menores de 35 años fallece por muerte súbita.

El abordaje de la cardiología deportiva es multidisciplinar y su objetivo es la prevención de la salud cardiovascular a través del ejercicio físico seguro. El prefacio indi-

ca que la práctica de actividad física y deportiva produce a medio y largo plazo una serie de cambios estructurales, funcionales, e incluso moleculares que se engloban en lo que se conoce como "Corazón del deportista". Uno de los mayores problemas que se plantea en la práctica clínica relacionado con la valoración de deportistas es definir la frontera entre lo fisiológico y lo patológico. Con frecuencia, ello implica decisiones difíciles ante la disyuntiva de desaconsejar la

Uno de los problemas es definir la frontera entre lo patológico y lo fisiológico

práctica deportiva a un determinado nivel, o permitir la continuidad de la misma con los riesgos que ello puede llevar implícito. En este sentido es muy relevante el papel de las técnicas diagnósticas no invasivas y de imagen, o el diagnóstico genético, para realizar el diagnóstico diferencial. Si bien es cierto que en los últimos años el área de la cardiología del deporte está teniendo un desarrollo relativamente rápido, aún son muchas las incógnitas por resolver.

Sobre las arritmias, trastornos de conducción, canalopatías y Síndrome de Brugada, el manual recuerda que es frecuente encontrar alteraciones electrocardiográficas y arritmias en deportistas. Estos cambios pueden representar variantes de la normalidad, (como respuesta al entrenamiento) o ser

manifestación de enfermedad cardíaca subyacente.

La evaluación de estas alteraciones del ritmo cardíaco es fundamental para valorar la seguridad de la práctica deportiva. La existencia de enfermedad cardíaca subyacente, la gravedad de los síntomas, el tipo de arritmia, y la intensidad del ejercicio realizado son los principales factores en los que se basan las recomendaciones internacionales. En deportistas es frecuente documentar ritmos lentos en reposo y, en ausencia de síntomas y cardiopatía subyacente, no requieren tratamiento.

Finalmente las canalopatías son síndromes hereditarios raros que pueden predisponer a la MS y, en ocasiones el ejercicio puede desencadenar, eventos arrítmicos mortales (el SQT1 y TVPC).