

Cristina Sánchez, cirujana cardíaca de Policlínica Gipuzkoa: "La enfermedad cardiovascular puede ser asintomática y hay que saber identificar sus síntomas"

Por el Día Mundial del Corazón, que se celebra este domingo 29 de septiembre, Policlínica Gipuzkoa ofrece algunos consejos valiosos para mantener una buena salud cardiovascular

Alrededor de 18 millones de personas fallecen anualmente como consecuencia de una enfermedad cardiovascular, lo que representa el 32% de todas las muertes a nivel mundial, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por ello, con motivo del Día Mundial del Corazón, que se celebra este domingo 29 de septiembre, la Unidad del Corazón y el Servicio de Cirugía Cardíaca de Policlínica Gipuzkoa ofrecen algunos consejos valiosos para mantener una buena salud cardiovascular:

Llevar una dieta saludable para el corazón, variada y balanceada es fundamental. Es esencial que se incluyan frutas, verduras, pescados, aceite de oliva, carnes magras, cereales y lácteos bajos en grasa en la alimentación diaria. Se debe controlar el consumo de sal, azúcar y alcohol, limitándolos a pequeñas cantidades.

2. Es recomendable realizar ejercicio al menos 30 minutos al día, escogiendo la actividad física que mejor se adapte, como caminar, bailar, correr o cualquier actividad al aire libre. Mantenerse activo es importante para cuidar la salud.

3. Se debe prestar atención a la grasa abdominal, ya que puede ser perjudicial para el corazón. La cintura debe medirse a la altura del ombligo; en mujeres debe ser menor a 88 cm y en hombres menor a 102 cm.

4. Es importante informarse sobre el riesgo cardiovascular y ajustar el estilo de vida en consecuencia. Se sugiere visitar al médico para un chequeo y discutir los antecedentes familiares y personales. También es recomendable preguntar sobre la dieta adecuada, el tipo de ejercicio recomendado y los factores que pueden afectar la salud. ¡La prevención es clave para minimizar los riesgos!

Cristina Sánchez, cirujana cardíaca de Policlínica Gipuzkoa, explica que "La enfermedad cardiovascular puede ser asintomática y hay que saber identificar los síntomas. Es fundamental actuar

rápidamente ante síntomas clave. El dolor en el pecho es uno de los signos más críticos a tener en cuenta". "Muchas personas describen este dolor como una sensación de presión, comparable a que se les haya caído una losa encima. Si este dolor se acompaña de dificultad respiratoria, especialmente al realizar ejercicio, no debe ser ignorado. En tales casos, acudir a un hospital de inmediato es vital", añade.

Además, es importante controlar los factores de riesgo. Yolanda Villa, cirujana cardíaca de Policlínica Gipuzkoa, destaca que "las enfermedades cardiovasculares tienden a empeorar con el tiempo y, desafortunadamente, no se curan". "Factores como el tabaquismo, la hipertensión y la diabetes pueden agravar la situación y facilitar la formación de nuevas obstrucciones en las arterias", subraya.

Para prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, Cristina Sánchez explica que "adoptar hábitos de vida saludables es importante. Esto incluye llevar una dieta equilibrada, realizar ejercicio regularmente y evitar el tabaco". Yolanda Villa, por su parte, reitera que "realizar chequeos médicos periódicos para detectar cualquier anomalía de manera temprana es muy importante", y recuerda a aquellos que padecen condiciones como diabetes "que controlen su glucemia de manera constante, ya que la prevención y la detección temprana son fundamentales para mantener un corazón saludable".

Testimonios de pacientes

A menudo, estas afecciones del corazón se desarrollan de manera silenciosa y sin síntomas evidentes, es el caso de Mariano y Xanti, pacientes operados recientemente en Policlínica Gipuzkoa, que han querido compartir su experiencia.

Mariano, un hombre de 71 años de Oiartzun, fue operado en Policlínica Gipuzkoa tras experimentar fiebre constante, un síntoma que lo llevó a buscar atención médica. Aunque no sentía dolor, un electrocardiograma reveló un ritmo cardíaco elevado. "Yo no daba crédito: Pero ¿qué pasa? Si a mí no me duele nada", comenta. El diagnóstico inicial de pericarditis se convirtió en una cirugía urgente por una úlcera penetrante en la aorta. La cirujana cardíaca de Policlínica Gipuzkoa, Yolanda Villa, le explicó su condición con claridad, lo que le ayudó a afrontar la cirugía con esperanza: "Agradecí la información porque fue muy esclarecedora".

Xanti, un donostiarra que nunca había acudido al cardiólogo, decidió hacerse un chequeo por petición de su hija: "Nunca voy a las revisiones del médico, y ya llevaba por lo menos desde el COVID que no iba". Un electrocardiograma mostró un bloqueo de rama izquierda, y un cateterismo reveló obstrucciones en varias arterias. La cirujana cardíaca de Policlínica Gipuzkoa, Yolanda Villa explica que "la alternativa quirúrgica es la mejor solución cuando hay muchas arterias dañadas". Xanti fue operado de bypass y destaca su positiva recuperación: "Nunca he tenido dolor ni molestia. Desde mi experiencia, recomiendo quitar el miedo a quien tenga que pasar por una operación como la mía", concluye el paciente.

Datos de contacto:

Policlínica Gipuzkoa
Policlínica Gipuzkoa / Comunicación
654 09 69 91

Nota de prensa publicada en: [Donostia - San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [País Vasco](#) [Personas Mayores](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>