

Málaga, 26 de septiembre de 2025

29 de septiembre
Día Mundial del Corazón

Cardiólogos de HM Hospitales en Málaga ofrecen consejos para prevenir enfermedades cardiovasculares

- Hasta el 80 % de las enfermedades cardiovasculares podrían prevenirse adoptando hábitos saludables. Estas enfermedades continúan siendo la primera causa de mortalidad en todo el mundo, según la OMS
- Una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico, evitar el tabaco, dormir bien y controlar el estrés son algunas de las recomendaciones
- Durante estos días se están realizando pruebas gratuitas en carpas situadas en el exterior del Hospital Internacional HM Santa Elena y el Hospital HM Málaga para identificar posibles problemas cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares continúan siendo la primera causa de mortalidad en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). "Hasta el 80 % de las enfermedades cardiovasculares podrían prevenirse adoptando hábitos saludables", señala el Dr. Pedro Chinchurreta, jefe del Servicio de Cardiología de HM Hospitales en Málaga.

Por ello, con motivo del Día Mundial del Corazón, que se celebra el próximo 29 de septiembre, cardiólogos de HM Hospitales en la provincia de Málaga ofrecen consejos y recomendaciones para mantener un corazón fuerte y saludable, con el objetivo de concienciar a la población sobre la importancia de adoptar hábitos de vida cardiosaludables.

Seguir una dieta rica en frutas, verduras, pescado azul y grasas saludables, como las del aceite de oliva virgen extra, es clave. Además, conviene limitar la sal, los azúcares añadidos y las grasas saturadas. "La dieta mediterránea es una gran aliada de la salud cardiovascular. Lo que comemos tiene un efecto directo en el control de la tensión arterial, la glucemia (azúcar), el colesterol y el peso corporal", explica el Dr. Chinchurreta.

Además, "practicar al menos 45 minutos de ejercicio diario durante al menos 5 días por semana, combinando aeróbico (andar rápido, trotar, bicicleta, nadar o correr) y de fuerza (pesas, sentadillas, máquinas...) mejora la circulación, reduce la presión arterial y los niveles de azúcares y grasas en sangre, además de fortalecer el corazón. No se trata de hacer deporte de alto nivel, sino de mantener una rutina activa: caminar, nadar o subir escaleras son gestos que suman", añade el Dr. Daniel Gaitán, coordinador del servicio.

Por otro lado, el tabaco daña los vasos sanguíneos, aumenta la tensión arterial y acelera el deterioro cardiovascular. Dejar de fumar reduce notablemente el riesgo de infarto. También, el estrés crónico puede elevar la presión arterial y aumentar la inflamación.

Es fundamental dormir entre 7 y 8 horas diarias, lo que permite al cuerpo recuperarse y ayuda a regular funciones clave como la presión arterial o el metabolismo. "También es importante realizar chequeos periódicos para controlar la hipertensión, el colesterol y la glucosa con el fin de detectar a tiempo posibles alteraciones silenciosas", señala el Dr. Gaitán.

Pruebas gratuitas

Este viernes, las pruebas se realizarán en el Hospital Internacional HM Santa Elena (Torremolinos), y el lunes 29 en el Hospital HM Málaga. Para ello, se ha habilitado una carpa ubicada en el exterior de ambos hospitales, en horario de 10:00 a 12:00 horas.

Las personas interesadas podrán someterse de forma gratuita a un electrocardiograma (ECG) y una medición de la presión arterial, dos pruebas sencillas y no invasivas que permiten detectar de forma precoz problemas de ritmo cardíaco o hipertensión, factores clave en la prevención de enfermedades coronarias.

El Dr. Chinchurreta, recuerda que "muchas patologías cardiovasculares se desarrollan de forma silenciosa, sin síntomas evidentes. Por eso, actuar de forma preventiva y conocer el estado del corazón es fundamental para salvar vidas".

El electrocardiograma, por ejemplo, permite detectar alteraciones del ritmo cardíaco que podrían pasar desapercibidas en fases iniciales, mientras que una medición correcta de la tensión arterial ayuda a identificar posibles casos de hipertensión arterial no diagnosticados, una de las causas más comunes de infarto e ictus.

Esta acción forma parte del compromiso de HM Hospitales con la prevención y la promoción de la salud en la población general, especialmente en torno a las enfermedades cardiovasculares.

Los especialistas de HM Hospitales insisten en que pequeños cambios sostenidos en el tiempo pueden tener un gran impacto en la salud del corazón. “Adoptar unos hábitos saludables no solo reduce el riesgo de infarto o ictus, sino que mejora la calidad de vida en general”, señalan los cardiólogos.

HM Hospitales

HM Hospitales cuenta en la provincia de Málaga con 3 hospitales: HM Málaga, HM Gálvez y HM Santa Elena, éste último con una clara orientación internacional.

La red asistencial de HM Hospitales ofrece una atención médica integral y coordinada en sus centros hospitalarios de la provincia, así como en el resto de la red del Grupo en España, formada por 54 centros asistenciales: 23 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias, 5 centros especializados en Medicina de la Reproducción, Salud Ocular, Salud Bucodental, Medicina Estética y Cirugía Plástica y Prevención Precoz Personalizada además de 23 policlínicos.

Fundamenta su estrategia en ofrecer la mejor calidad asistencial posible al paciente, mediante la incorporación de tecnología de vanguardia y la promoción de la investigación y la docencia.

Cuenta con más de 900 profesionales en la provincia que garantizan un servicio sanitario de calidad, proporcionando a los pacientes los últimos avances diagnósticos y terapéuticos, gracias a una amplia cartera de servicios formada por la mayoría de las especialidades médicas y quirúrgicas, coordinadas entre sí, y lideradas por facultativos de reconocida experiencia.

Departamento de comunicación HM Hospitales

Alberto Abolafia Marroquino

 952 14 11 33 Ext. 703  680 59 77 41

 aabolafia@hmhospitales.com

 www.hmhospitales.com