

Toledo, 25 de junio de 2025

## Controles y estilo de vida saludable: claves para prevenir enfermedades cardiovasculares

- A partir de los 40 años es recomendable realizar controles rutinarios que incluyan una analítica básica y la medición de la tensión arterial, al menos una vez al año
- Para quienes se inician en el deporte o desean practicarlo con mayor intensidad, se recomienda realizar un electrocardiograma y un ecocardiograma

Las enfermedades cardiovasculares continúan siendo una de las principales amenazas para la salud en Castilla-La Mancha. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), en 2024 se registraron 4.960 fallecimientos en la región por enfermedades del sistema circulatorio, lo que representa el 25,8% del total. El Dr. Alejandro Cabello, cardiólogo del Policlínico HM IMI Toledo señala que “existen problemas como la hipertensión arterial que pueden presentarse sin dar síntomas, y si no se controlan adecuadamente, junto con otros factores como la diabetes o el colesterol elevado, aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares graves como la cardiopatía isquémica. Esta situación se agrava cuando estos factores de riesgo se combinan, ya que su efecto es acumulativo y dañino para las arterias y el corazón, aunque la persona no sienta nada. Por eso, recomendamos que a partir de los 40 años se realicen controles rutinarios que incluyan una analítica básica y la medición de la tensión arterial, al menos una vez al año, incluso si no existen síntomas previos”.

Además de los controles médicos periódicos, el Dr. Cabello subraya “la importancia de adoptar un estilo de vida saludable como eje fundamental en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Este enfoque incluye seguir una dieta equilibrada inspirada en el patrón mediterráneo, rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado azul y aceite de oliva virgen extra, elementos que han demostrado tener un efecto protector sobre el corazón. Asimismo, insiste en la necesidad de abandonar por completo el consumo de tabaco y reducir o eliminar el consumo de alcohol, dos factores de riesgo que aumentan significativamente la probabilidad de sufrir eventos cardiovasculares graves. La práctica regular de ejercicio físico moderado —como caminar al menos 30 minutos al día, cinco veces por semana—

también es clave para mantener una buena salud cardiovascular y controlar otros factores como la hipertensión, la diabetes o el sobrepeso. La prevención no se limita a las pruebas médicas; también implica tomar decisiones saludables cada día, desde lo que ponemos en el plato hasta cómo nos movemos y gestionamos el estrés”, concluye el especialista.

En personas que ya presentan factores de riesgo cardiovascular, como hipertensión, dislipemia, diabetes o antecedentes familiares, es imprescindible un control más estricto. “Además de llevar un estilo de vida saludable, es fundamental realizar al menos un electrocardiograma anual. Si aparecen síntomas o si la prueba muestra alteraciones, hay que derivar al cardiólogo para una evaluación más completa. Entre los síntomas que no deben ser ignorados se encuentran el dolor u opresión en el pecho durante esfuerzos, la disnea progresiva (dificultad para respirar) o los episodios de pérdida de consciencia súbitos. Aunque parezcan leves, estos síntomas pueden ser indicativos de una enfermedad cardíaca subyacente”, advierte el Dr. Cabello.

Para quienes se inician en el deporte o desean practicarlo con mayor intensidad, se recomienda realizar un electrocardiograma y un ecocardiograma. “Estas pruebas permiten descartar alteraciones del ritmo cardíaco y detectar problemas estructurales o funcionales del corazón que podrían pasar desapercibidos en una revisión básica. En casos donde se desea valorar la capacidad funcional del corazón y su comportamiento ante el esfuerzo, la prueba de esfuerzo o ergometría es una herramienta muy útil. Nos permite evaluar la respuesta del corazón al ejercicio, detectar signos de isquemia, es decir, de falta de riego por obstrucción en las arterias coronarias, así como la aparición de arritmias provocadas por el esfuerzo”, explica el cardiólogo de HM IMI Toledo.

Al iniciar una rutina deportiva más exigente, especialmente si se trata de entrenamientos intensos o de competición, “el paciente debe acudir a consulta para una valoración cardiológica. Existen patologías como algunas miocardiopatías que pueden debutar con eventos graves, como arritmias severas o incluso muerte súbita, especialmente bajo esfuerzos físicos importantes”, finaliza el Dr. Cabello.

## **HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con 7.000 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 51 centros asistenciales: 2 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias, 3 centros especializados en Medicina de la Reproducción, Salud Ocular y Salud Bucodental, además de 23 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

## Departamento de Comunicación HM Hospitales

### Beatriz Sánchez Infantes

 900 10 48 40       686 33 01 80

 [bsanchezinfantes@hmhospitales.com](mailto:bsanchezinfantes@hmhospitales.com)

 [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)