

LOS VASCOS CON MÁS PESO VIVEN HASTA 15 AÑOS MENOS

- Alertan de la llamada 'diabesidad', mezcla de obesidad y diabetes, que origina graves problemas médicos
- Expertos piden cambiar los hábitos para evitar el bloqueo de las arterias

Concha Lago

BILBAO – La obesidad es mala compañera de viaje para nuestro corazón. Y hace un flaco favor a la salud cardiovascular de cuatro de cada diez vascos adultos que, según Fidec, la Fundación para la Investigación y Docencia de Enfermedades Cardiovasculares, sufren sobrepeso. "Una persona adulta obesa puede convertirse en un diabético tipo II, y el diabético es una persona en riesgo de accidentes vasculares, en riesgo de infarto, de ictus, en riesgo de daño renal, de que le falle la arteria de la

retina... Por eso ahora se habla de *diabesidad*, cuando coinciden dos enfermedades, obesidad y diabetes. Eso está llegando aquí", advierte con dureza el doctor Ricardo Franco, presidente de Fidec.

Estadísticamente se considera que la esperanza de vida de una persona obesa puede reducirse hasta en quince años. "Porque la *diabesidad* con síndrome metabólico incluye estar gordo, ser diabético, ser hipertenso, tener colesterol elevado, degeneración de la grasa del hígado, aumento de ácido úrico", enumera el doctor Franco en un largo listado



Bilbao celebra estos días la XXV Semana de Prevención de Enfermedades Cardiovasculares. Foto: O. Martínez

que amenaza con seguir. "La obesidad afecta a todo nuestro organismo. Un obeso respira mal, ronca, sufre apneas del sueño, camina con dificultad, sus articulaciones se resienten y degeneran antes de artrosis. El obeso suele ser además hipertenso. En definitiva ser obeso es una tremenda desgracia porque

acumula muchas enfermedades", remata Ricardo Franco.

Para concienciar a la población en la prevención de estas dolencias, profesionales sanitarios chequean estos días en la capital vizcaína el riesgo de los vascos de sufrir un accidente cardiovascular. Unos eventos que causan tres de cada diez defun-

ciones. Comprueban en directo la posibilidad de estar expuesto a un infarto examinando, por ejemplo, los niveles de hipertensión o colesterol. No en vano, las enfermedades del sistema circulatorio (compuestas por el corazón, las arterias, las venas, los capilares y la sangre) suponen la primera causa de muerte y

Ricardo Franco

FUNDACIÓN PARA ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

"Tenemos la edad que tienen nuestras arterias"

Concha Lago

BILBAO – 'Menos txoko y más subir al Gorbea' reza el lema de la XXV Semana de las Enfermedades Cardiovasculares. ¿Ha versionado aquello de 'menos plato y más zapato'? —Hay que seguir los refranes sabios. Aquello de *desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo*. Cenar pronto y poco porque eso no lo vas a quemar. El problema de este país es que se come maravillosamente bien pero en

exceso y la obesidad arrastra un montón de problemas médicos.

¿No sabemos comer?

—No. Hay gente que se levanta, toma un café y sale corriendo. Con lo cual a media mañana desenfunda el albal y toma un bocata, se va de chiquitos (si puede) y eso le quita el hambre y tampoco come bien. Así que, o pica todo el día, o llega con tanta hambre acumulada que cena en exceso.

La obesidad incide directamente en la arterioesclerosis, uno de los grandes males de la sociedad actual.



—Si la que se obstruye es una arteria coronaria se produce una angina de pecho o un infarto de miocardio, mientras que, si ocurre en el cerebro, provoca un ictus. Por eso la gente debe saber autogobernar la salud de sus arterias. Tenemos la edad que tienen nuestras arterias. Nuestras expectativas de vida dependen de la permeabilidad de nuestro árbol arterial.

¿Cómo son las arterias obstruidas?

—Es algo parecido a lo que vemos en los anuncios de la tele de calcificaciones de las lavadoras o los lavavajillas cuando todos los circuitos internos acaban con una enorme costra de cal que estropea la maquinaria. Aunque en la actualidad el recambio de cañerías está a la orden del día y se puede hacer un *bay-pass*.

¿Hay muchos factores de riesgo?

—Hay algunos de origen genético pero muchos son reversibles como la obesidad o el tabaquismo. Todo es modificable y tenemos el ejemplo con la ley del tabaco. Pero con temas como comer o hacer deporte no podemos hacer políticas impositivas, por eso tenemos que intentar persuadir.

Usted ha llegado a recomendar a algún paciente la cirugía bariátrica para que pueda adelgazar.

—Es que hay gente que está enferma por sus propias grasas. Yo conocía a un tipo muy muy delgado, que luego

empezó a engordar y llegó a los 150 kilos. Era montañero, pero no podía hacer nada, se fatigaba constantemente y ha perdido 70 kilos. No necesita ni una pastilla y está feliz. Todo eso sin olvidar nunca que la cirugía bariátrica tiene también sus riesgos.

A alguien que necesita una pastilla para el colesterol, otra para la tensión, otra para... ¿Qué le diría?

—Que debe cambiar su estilo de vida y mejorar sus hábitos y seguramente pueda dejar esas pastillas.

Ustedes recomiendan hacer deporte pero el ejercicio está pasando estos meses facturas muy serias con varios fallecimientos.

—Hay que reflexionar por qué ocurren estas muertes súbitas. En los clubes deportivos tienen buenos equipos médicos que les hacen chequeos exhaustivos pero quizá se fijan más en el rendimiento osteomuscular que en sus órganos cardiorespiratorios. Y ocurren esas muertes súbitas debido a arritmias catastróficas.

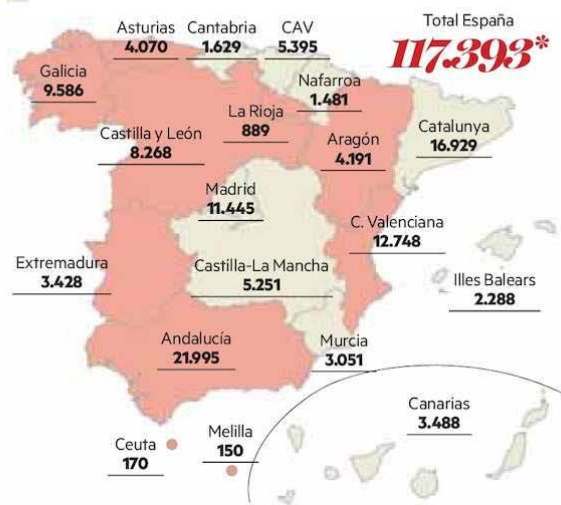
¿Y qué sucede en las carreras populares o en los maratones?

—Ocurre que mucha gente sale a correr solo con la camiseta sin la preparación adecuada. Muchos no se han hecho ni un mínimo chequeo en el médico de cabecera. Es como si a mí se me ocurre subir al Himalaya sin un entrenamiento previo. ●

FALLECIMIENTOS POR DOLENCIAS CARDIACAS

MUERTES EN 2014 EN EL ESTADO ESPAÑOL POR COMUNIDADES

- La proporción respecto del total de fallecimientos supera la media estatal (29,7%)
- La proporción respecto del total de fallecimientos está por debajo de la media



Fuente: Instituto Nacional de Estadística

(*) El INE incluye en el total de la península 940 defunciones de personas no nacionalizadas en España, fallecidas por enfermedades del sistema circulatorio. Sin embargo, en el mapa no se ha contemplado esta estadística.

matan 65 veces más que los accidentes de tráfico, según la Sociedad Española de Cardiología (SEC).

El objetivo de la edición de plata de la semana cardiovascular es la de prevenir la aparición de patologías como la arterioesclerosis, que hace que las arterias se endurezcan, se estrechen y dificulten el riesgo en nuestros tejidos. Esta situación puede dar lugar a accidentes vasculares (ictus, infartos cardiovasculares, etc), que pueden llevar a la muerte en muchos de los casos. "Si una arteria coronaria se obstruye, provocará una angina de pecho o un infarto de miocardio, y si ocurre lo mismo en el cerebro se producirá un ictus", asegura el doctor Franco. Estos accidentes vasculares no son ajenos a los vascos, ya que en Euskadi el 10 % de los fallecimientos son derivados de infartos de miocardio.

El proceso hasta este tipo de lesiones está condicionado en gran medida por una serie de factores de ries-

go, "la mayoría de ellos controlables", sostiene Franco.

Y es que según el Ministerio de Sanidad, cerca del 75% de las causas de este tipo de dolencias están relacionadas con factores como el tabaquismo, el sedentarismo, la hipertensión, la diabetes o la obesidad. También lo cree la Federación del Corazón, quien asegura que estos factores de riesgo se pueden controlar, tratar o modificar.

A pesar de que Euskadi es una de las tres comunidades con menor mortalidad cardiovascular, un 26,75% del total, no hay que bajar la guardia. Por territorios, las enfermedades del sistema circulatorio fueron en 2014 la principal causa de muerte en la mayor parte de las comunidades, excepto en Cantabria, Catalunya, Madrid, Nafarroa y País Vasco (donde fueron los tumores). Aun así, en todas ellas supusieron más de una cuarta parte del total de defunciones. ●

La agresión sexual del Nafarroa Oinez llegará a juicio

La fiscalía pide tres años de internamiento, dos en régimen cerrado, para el menor expeditado

IRUÑEA – El Ministerio Fiscal pide tres años de internamiento para el menor expeditado por haber cometido una agresión sexual contra otra menor durante el último Nafarroa Oinez celebrado en Elizondo: los dos primeros años los cumpliría en régimen cerrado en un centro, mientras que el tercero sería de libertad vigilada, según el escrito de calificación provisional de la Fiscalía. El juicio se celebrará

a puerta cerrada en el Juzgado de Menores en las próximas semanas, en una fecha aún por determinar.

Los hechos por los que será enjuiciado el menor, que tenía 17 años en el momento de ser detenido por la Policía Foral, se remontan al 18 de octubre del año pasado, cuando según la versión que ha mantenido la joven denunciante, que contaba con 16 años, se alejó de la concentración de asistentes al Nafarroa

Oinez con el fin de orinar cuando se abalanzó sobre ella un varón que, mediante el uso de la fuerza, consumó la agresión sexual a pesar de su resistencia. La denunciante recibió asistencia sanitaria y se activó el protocolo contra agresiones sexistas. La Policía Foral comenzó la correspondiente investigación que culminó horas después con la detención del menor expeditado, domiciliado en Iruñea.

Aunque ante la Policía Foral y en el Juzgado de Menores el joven negó en todo momento haber tenido cualquier contacto sexual con la menor, las pruebas biológicas remitidas al laboratorio acreditado lo contrario, lo que motivó que posteriormente modificase su declaración inicial, si bien mantuvo que las relaciones habían sido consentidas, extremo este que la joven siempre ha negado. La vista tendrá lugar en las próximas semanas en el Juzgado de Menores, que aún debe fijar fecha. – J.M.S.



Reconocimiento al sector primario

ENTREGA DE GALARDONES. El lehendakari Iñigo Urkullu destacó ayer, durante la entrega de los Premios Nardiz, la contribución del sector primario vasco a la creación de empleo y a la conservación del entorno rural y el medio ambiente. El lehendakari

Urkullu presidió la entrega de estos galardones destinados al sector primario, que han recaído en la cooperativa Kaiku, la Asociación de Armadores de Buques Atuneros Congeladores (Anabac) y la empresa Bacalao Giraldo. Foto: Irekia



ABIERTO EL PLAZO DE MATRÍCULA

DESCUENTOS PARA MATRICULARTE EN MAYO

Pon en marcha tu futuro profesional

BALNEOTERAPIA ESTÉTICA 8.ª PROMOCIÓN
QUIROMASAJE

Otros programas de especialización:
Técnico Especialista en Quiromasaje - Técnico Especialista en Masaje Deportivo
Osteopatía, Acupuntura, Shiatsu - Instructor Pilates

Barcelona - Bilbao - Madrid - Zaragoza - Pamplona R.P.S. 262/12 Enseñanzas no regaladas. Diplomas no oficiales

C/ Amistad nº 7 bajos

WWW.ISED.ES

Tel.: 94 435 41 33

Cursos de:
Instructor de **PILATES**
I y II / Suelo y Máquinas
Monitor de **YOGA**