

La enfermedad cardiovascular está detrás de la mayoría de muertes de viajeros internacionales

Los accidentes relacionados con el corazón se triplican inmediatamente después del período estival, por lo que los especialistas recomiendan un chequeo antes del comienzo de la temporada laboral

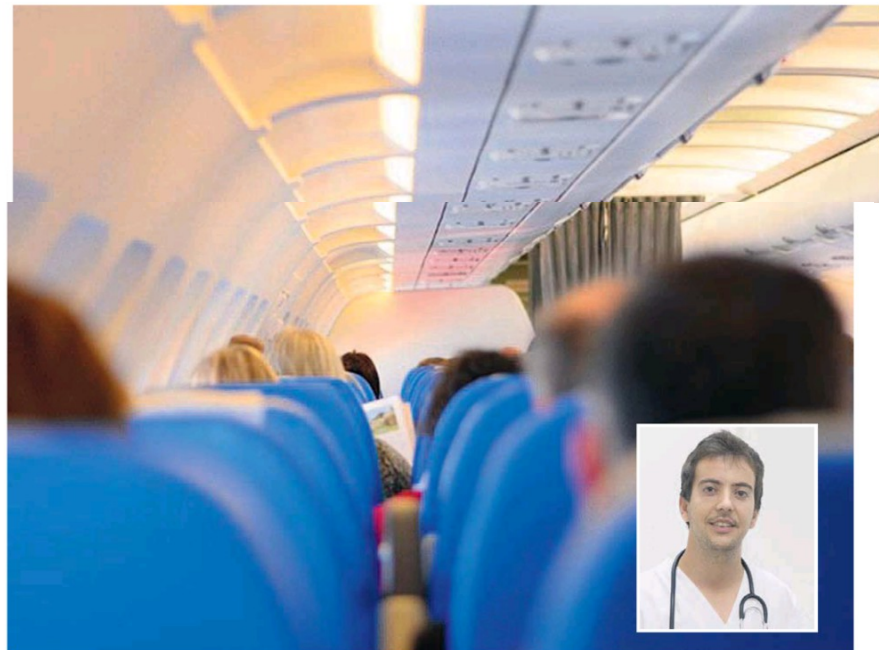
DIARIO DE AVISOS
Santa Cruz de Tenerife

La enfermedad cardiovascular está detrás de la mayoría de las muertes de viajeros internacionales. Por ello, la Sociedad Española de Cardiología (SEC) recomienda tomar una serie de precauciones para reducir el riesgo de sufrir una crisis, sobre todo en pacientes ya diagnosticados. Además, los especialistas recomiendan realizarse un chequeo cardiológico durante el período estival, antes de la vuelta al trabajo, ya que las muertes por este tipo de patología se triplican inmediatamente después de las vacaciones.

Si bien es cierto que un paciente diagnosticado con enfermedad cardiovascular, controlado y que sigue el tratamiento de forma estricta, no corre riesgo alguno al viajar grandes distancias en avión, conviene que tome una serie de precauciones. El doctor Aridane Cárdenes, cardiólogo de Cardiavant, explica que "nosotros recomendamos viajar en la zona de pasillo, ya que en vuelos de varias horas es conveniente andar cada 50-60 minutos y realizar sencillos ejercicios para evitar la formación de trombos".

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

La hidratación es muy importante, por ello los pasajeros deben beber agua de forma constante. Al mismo tiempo conviene no tomar alcohol ni excitantes como el café o las bebidas con cafeína. "En algunos casos se puede recomendar el consumo de una aspirina mientras se viaja, al igual que tras el trayecto. El ácido acetilsalicílico previene la formación de



LAS PERSONAS QUE VIAJAN GRANDES DISTANCIAS EN AVIÓN DEBEN TOMAR UNA SERIE DE PRECAUCIONES; EN EL RECUADRO INFERIOR, EL CARDÍOLOGO ÁRIDANE CÁRDENES, DA

coágulos, evitando que pasen al torrente sanguíneo de forma incontrolada", indica el doctor Cárdenes.

Uno de los problemas que se encuentran los cardiólogos durante las vacaciones es la falta de adherencia a los tratamientos. Por ello, es importante que el viajero, al cambiar su rutina, no olvide su pauta en la medicación. Las vacaciones suelen ser períodos en los que

los pacientes se relajan y olvidan algunas tomas o no siguen los hábitos de vida marcados por el facultativo.

La alimentación también es esencial en estas fechas. Es habitual que se consuman más alimentos ricos en grasas y azúcares, lo que supone un factor de riesgo. "Esto unido al incremento en la ingesta de alcohol puede suponer un cóctel letal, sobre todo para personas con

antecedentes cardiovasculares", confirma el especialista.

INCREMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

En verano se practica mucho más deporte, incluso aquellas personas que durante el año han llevado una vida sedentaria. Por ello, es preciso realizar un ejercicio moderado y progresivo. Andar o nadar suelen ser las mejores opciones. El verano



supone una época ideal para someterse a un chequeo cardiovascular. Esto permitirá al paciente conocer el estado en el que se encuentra antes de someterse a riesgos innecesarios. Además, se da la circunstancia de que a la vuelta de las vacaciones el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular se triplica. Por ello se hace aún más importante saber en qué situación se encuentra nuestro corazón.