

Comerse una hamburguesa, «casi tan malo» como fumar



EP | MADRID Actualizado Lunes , 19-04-10 a las 17 : 58

Comer una hamburguesa en un restaurante de comida rápida es "casi tan malo" para la salud cardiovascular como fumarse un cigarrillo, según afirmó la doctora Almudena Castro Conde, coordinadora de las 'I Jornadas interhospitalarias de Prevención Secundaria y Tratamiento de la Cardiopatía Isquémica', que se celebran en el Hospital Universitario de la Paz de Madrid.

En opinión de esta experta, el abandono de la dieta mediterránea, el sedentarismo y el consumo de tabaco han provocado que la prevalencia de las enfermedades cardiovasculares se haya multiplicado en los últimos años, hasta el punto de que "ya no sorprende ver a una persona de 30 ó 35 años con un infarto de miocardio".

"Hace unos años los niños pasaban su tiempo de ocio jugando en el parque, mientras que ahora han convertido el jugar con las maquinitas en un hábito de vida", explicó a Ep la doctora Castro. Por este motivo, "la prevención, tanto primaria como secundaria, debe tener el cien por cien de la importancia para la población", añadió.

Médico de familia

En este cambio de hábitos, el médico de familia debe jugar un "papel fundamental" y "cambiar su mentalidad para ser capaz de sentarse con el paciente y educarle porque, si no lo hace, las pastillas no valen para nada", aseveró esta especialista. Por su parte, el paciente debe mostrarse "receptivo" para captar el mensaje de que, por ejemplo, "dejar de fumar reduce de forma drástica el riesgo de recaídas tras un infarto", comentó.

En este sentido, la doctora Castro explicó que, cuando los pacientes salen del hospital tras un infarto, "casi un 90 por ciento de ellos sale sin fumar por la llamada sensación de muerte inminente que tiene tras sufrir el fallo cardiaco". Sin embargo, "no todos mantienen esa deshabituación y aprovechan ese momento para cambiar conductas ya que más de un 50 por ciento recae de nuevo en su consumo", dijo esta experta.

Como solución, "deben agilizarse las políticas nacionales centradas en la prevención, y no sólo las relacionadas con el tabaco, también las referidas a la dieta y el ejercicio", donde, por ejemplo, "se podría desgravar el dinero invertido por los ciudadanos en el gimnasio para fomentar que acudan con más asiduidad", aseguró.

[La cuenta NÓMINA de ING DIRECT te devuelve dinero cada mes](#)
[Cuenta Azul de iBanesto: 3,50% TAE. Y 4% TAE si vienes de un Banco Online.](#)
[Proteja su casa por sólo 25€/mes, contrate ya su alarma en el 902.510.002](#)

ANUNCIOS GOOGLE

[Parar de fumar sano](#)

Descubra como se deja de fumar de manera sana con su doctor

<http://DejadeFumarconAyuda.es>

[Deja de fumar paso a paso](#)

Visita nuestra web y consíguelo. Esta vez lo vas a lograr. ¡Entra!

<http://www.nicoretteinfo.es/Dejar-de-fumar>

[Dejar de Fumar en 2 citas](#)

Método Láserpuntura En una hora sin dependencia

<http://www.toplaserinvestment.com>