

## **Tomarse la presión periódicamente ayuda a prevenir enfermedad cardiovascular**

Barcelona, 12 nov (EFE).- Una mejora en las conductas cotidianas, como hacer ejercicio o tomarse la presión periódicamente, ayudan a prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, según el prestigioso cardiólogo Valentín Fuster.

En una conferencia, titulada "Reto del siglo XXI: promover la salud cardiovascular", que ha tenido lugar en la sede de La Caixa de Barcelona, Fuster ha afirmado que la causa del actual aumento de enfermedades cardiovasculares, la principal causa de muerte hoy en día, se deriva de los "problemas de conducta de la sociedad moderna".

Actualmente, la hipertensión es la principal causa de los infartos cerebrales o de miocardio.

"No se si hace falta que lo indique el DNI o que salga en nuestra cuenta bancaria, pero hay que tener monitorizada la presión arterial", ha señalado Fuster, director general del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC).

En este sentido, el cardiólogo ha hecho alusión al antiguo refrán de "más vale prevenir que curar" y ha apostado por un mayor control de los factores de riesgo que generan este tipo de patologías: la presión arterial, el sobrepeso y la alimentación, el colesterol, el tabaquismo, el sedentarismo o la vejez.

El experto ha hecho un llamamiento a la responsabilidad ciudadana, para una mayor educación y sensibilización contra la "negligencia" con la que muchas de las personas actúan cuando se les detectan factores de riesgo.

Según Fuster, un 25% de la sociedad tiene, por lo menos, dos de los siete factores de riesgo, con el 'handicap' de que este porcentaje aumente considerablemente a lo largo de la próxima década.

Asimismo, el especialista ha anunciado que la detección de enfermedades cardiovasculares será "mucho más rápida" en los próximos años, gracias al desarrollo de nuevas tecnologías de la imagen y genética.

Este futuro, no obstante, es esperanzador sólo si la gente es cauta y no decide "estúpidamente" no tratarse.

Licenciado y doctorado por la Universidad de Barcelona en los años 60, Fuster se trasladó posteriormente a Estados Unidos, donde ha sido catedrático de la Universidad de Harvard y, en la actualidad, es director de la unidad de Cardiología del Hospital Monte Sinaí de Nueva York.

En 1996 fue galardonado con el Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica y ha recibido múltiples galardones, como el premio internacional "Miguel Servet" (1976), la encomienda de la Orden de Isabel La Católica (1992), o la Medalla de Oro de la Sociedad Europea de Cardiología (2007).  
EFE