



El consejero de Sanidad, Jesús Sánchez Martos, participa en los actos de la XXXI Semana del Corazón, bajo el lema *Por un Corazón Feliz*

---

## Los Centros de Salud atienden 3,5 millones de consultas para prevenir enfermedades relacionadas con el corazón

- Una alimentación variada, el ejercicio físico y no fumar reducen el riesgo de sufrir patologías cardiovasculares

**25 de septiembre de 2015.-** Los Centros de Salud de la Comunidad de Madrid atienden al año una media de 3,5 millones de consultas preventivas relacionadas con las enfermedades cardiovasculares, lo que convierte a la Atención Primaria en clave en el sistema sanitario para el control y detección de estas patologías y la promoción de estilos de vida saludable junto a los programas que desarrolla la Dirección General de Salud Pública. El consejero de Sanidad, Jesús Sánchez Martos, ha facilitado estos datos durante su participación hoy en los actos de la XXXI Semana del Corazón, que organiza la Fundación Española del Corazón.

Los médicos y enfermeras de la Atención Primaria realizan seguimiento de los posibles problemas de salud más importantes en el adulto, y que pueden generar enfermedades relacionadas con el corazón -infarto de miocardio, arritmias, trombosis- como el consumo de tabaco, el colesterol, obesidad, sedentarismo, diabetes, o hipertensión arterial, que, Sanidad recuerda, se debe medir de manera periódica a partir de los 40 años.

Una de las herramientas más innovadoras en la prevención de enfermedades cardiovasculares es el programa de “valoración del riesgo cardiovascular en el adulto”, que mide mediante un test la posibilidad de que una persona de entre 40 y 65 años pueda tener a medio o corto plazo un riesgo potencial para su vida. Durante el pasado año 166.096 madrileños se realizaron en su Centro de Salud esta prueba que determina sus factores de riesgo. Tras la valoración, el profesional sanitario recomienda las medidas más adecuadas para su buena salud.

### ATENCIÓN HOSPITALARIA

Las enfermedades cardiovasculares son la segunda causa de muerte entre la población madrileña y una causa importante de atención hospitalaria. Su abordaje es prioritario para la Consejería de Sanidad desde el punto de vista



asistencial, en la prevención y en la promoción de la salud y también en la investigación.

En total, 28.718 madrileños ingresaron el pasado año en los Servicios de Cardiología de los hospitales públicos de la Comunidad de Madrid, y atendieron 43.2595 consultas.

La asistencia sanitaria a personas que sufren un infarto se ha visto reforzada desde el año 2013 en Madrid con la implantación del “Código Infarto”. Se trata de un sistema que garantiza la asistencia más rápida y eficiente ante un infarto a través de la coordinación de los servicios de emergencia SUMMA 112, las urgencias hospitalarias, los servicios de Cardiología y los centros de salud.

Diez hospitales del SERMAS con hemodinámica 24 horas, todos los días, están incluidos en el “Código Infarto”: Gregorio Marañón, La Princesa, Ramón y Cajal, La Paz, Puerta de Hierro, Clínico San Carlos, Fundación Jiménez Díaz, Fundación Alcorcón, Doce de Octubre y el Príncipe de Asturias.

### **HABITOS DE VIDA PARA UN CORAZÓN SANO**

Sanidad recuerda que la disminución del riesgo cardiovascular tiene que ver con cambios en algunos hábitos de vida, que se resumen en tres aspectos: evitar o abandonar el consumo de tabaco, adoptar una dieta saludable y lleva una vida activa en la que se realice regularmente ejercicio físico.

Resulta clave en la buena salud cardiovascular, consumir las calorías necesarias, y adoptar una alimentación variada con predominio de frutas, verduras, pescado y aceite, limitando la ingesta de carnes y grasas de origen animal, y evitar la sal. Es recomendable realizar ejercicio físico moderado, siendo suficiente media hora diaria para que se perciban efectos positivos en la salud.