

DRA. IRIS RODRÍGUEZ COSTOYA COORDINADORA DE CARDIOLOGÍA DE LA CLÍNICA DEL REMEI

“El gran reto es crear una verdadera cultura de la prevención cardiovascular”



La Dra. Iris Rodríguez Costoya, coordinadora de Cardiología de la Clínica del Remei, advierte de que la mayoría de las enfermedades cardiovasculares son prevenibles y reivindica una mayor cultura de la prevención y el diagnóstico precoz.

Si la mayoría de las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir, ¿qué estamos haciendo mal?

Disponemos de evidencia suficiente para afirmar que la mayoría de las enfermedades cardiovasculares podrían prevenirse actuando sobre los factores de riesgo modificables. Sin embargo, seguimos centrando nuestros esfuerzos en tratar la enfermedad cuando ya ha aparecido.

Persisten hábitos poco saludables como el sedentarismo, una alimentación inadecuada, el tabaquismo o el estrés, y muchas personas desconocen que padecen hipertensión, colesterol elevado o diabetes porque suelen ser enfermedades silenciosas. El gran reto es consolidar una verdadera cultura de la prevención.

¿Por qué es tan importante mejorar la prevención cardiovascular en las mujeres?

La enfermedad cardiovascular continúa siendo la principal causa de muerte en las mujeres, aunque durante años ha estado infradiagnosticada e infratratada. Además, pueden presentar síntomas menos característicos y existen factores de riesgo específicos, como las complicaciones del embarazo o la menopausia. Incorporar una perspectiva de género es fundamental para mejorar el diagnóstico precoz y reducir la mortalidad cardiovascular femenina.

¿Cuáles son los tres hábitos más eficaces para cuidar el corazón?

Los pilares fundamentales son la alimentación saludable, la práctica regular de ejercicio físico y el control de los factores de riesgo cardiovascular. Seguir una dieta mediterránea, realizar al menos 150 minutos de actividad física semanal y evitar el tabaco reduce de forma significativa el riesgo. También es importante controlar la presión arterial, el colesterol y la glucosa, mantener un peso adecuado y dormir bien.

¿Qué aporta el Servicio de Cardiología de la Clínica del Remei en la prevención y el diagnóstico precoz?

En la Clínica del Remei entendemos la cardiología desde un enfoque integral, en el que la prevención ocupa un lugar prioritario. Nuestro servicio combina la experiencia de un equipo altamente especializado con todos los recursos y la tecnología necesarios para realizar un

diagnóstico completo y preciso, identificar precozmente cualquier alteración cardiovascular y estratificar el riesgo de cada paciente de forma individualizada. Esto nos permite actuar antes de que aparezcan complicaciones, diseñar estrategias preventivas personalizadas y ofrecer un seguimiento estrecho que contribuya a preservar la salud cardiovascular y mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes.

¿Cuál es el mensaje que le gustaría trasladar a la población sobre la salud cardiovascular?

La enfermedad cardiovascular sigue siendo la primera causa de muerte, pero también una de las más prevenibles. Adoptar hábitos saludables y acudir a revisiones periódicas permite detectar precozmente los factores de riesgo y reducir de forma muy importante la probabilidad de sufrir un evento cardiovascular. La prevención sigue siendo el tratamiento más eficaz y la mejor inversión para disfrutar de una vida más larga y con mejor calidad.

CLÍNICA DEL REMEI

C/Escolrial 148, Barcelona
932 850 010 - clinicaremei.org