

Epoca 4.º Número 25  
 Edita Diputación Provincial de Madrid  
 Calle Miguel Angel, 25  
 Teléfonos 441 36 40 y 441 49 04

# CISNEROS

PERIODICO DE LA PROVINCIA

MADRID

Viernes 6 de junio de 1980

En las capitales europeas morimos de infarto

# ASI MATA MADRID

El sesenta por ciento de los afectados fallece a la hora de producirse el primer ataque



Europa ha quitado la primacía a Estados Unidos en el triste «ranking» de las muertes por infarto. Madrid, como capital europea, por lo menos en lo que se refiere a esta enfermedad, se sitúa a la cabeza de las grandes urbes españolas víctimas del infarto. Los mayores de cuarenta años son los más afectados, y ello porque es a partir de esta edad cuando se conjugan tres elementos provocadores de infarto: se fuma más, se descuida la dieta alimenticia y no se hace ningún ejercicio. A esto viene a sumarse en el caso de Madrid el ritmo acuciante de la vida, que pone un «stress» insoportable. Hace años se libraban de esta plaga las mujeres, pero con su incorporación al ritmo de vida

## CIFRAS DE INFARTO

- Un 40 por 100 de los ataques tienen un desenlace fatal en los veintiocho días siguientes.
- Un 60 por 100 de los que sufren el infarto mueren dentro de la hora siguiente al ataque.
- A partir de los cuarenta años el riesgo es máximo, siendo el infarto la primera causa de muertes en Madrid.

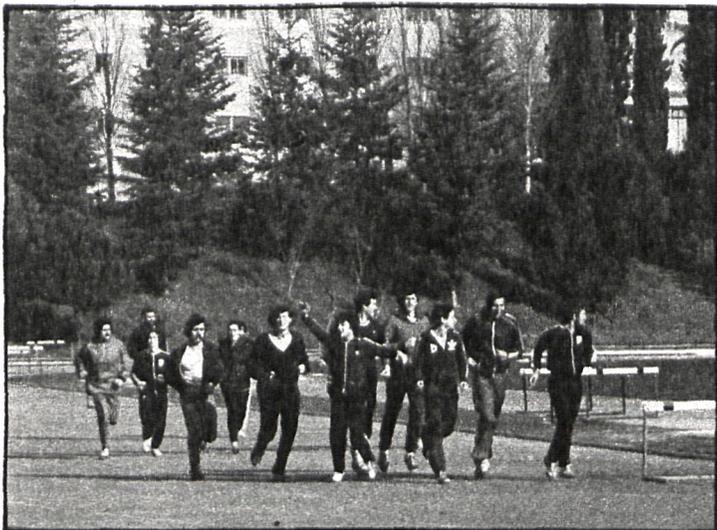
normal comparten con los hombres las estadísticas de muerte por infarto.

En opinión del jefe clínico del Servicio Cardiovascular de la Ciudad Sanitaria Provincial de Madrid, para que la socie-

dad madrileña evite los ataques al corazón es necesario que se produzca una auténtica e inaplazable «revolución social». «Nuestra vida —añade el especialista— debería ser más tranquila y saludable».

El infarto de miocardio es

El exceso de grasa, el tabaco, la apatía de los madrileños, principales causas del infarto



Hacer ejercicio es fundamental para prevenir el posible infarto

## Contra el infarto: relax, ejercicio y dieta

El primer paso que debe darse para prevenir el infarto entre los madrileños es relajar un poco nuestras vidas. El stress, compañero de la carrera de la producción, es aliado de todo aquello que pueda desestabilizar el sistema nervioso y, por tanto, nuestro peor enemigo. Un buen camino sería el autocanalizarnos y no exigirnos más de lo que realmente podemos dar. Igualmente, aunque resulta difícil, deberíamos desmitificar el trabajo y las carreras profesionales, olvidándonos de los problemas profesionales cuando regresemos a casa cada día. Una dieta equilibrada y sin excesos de grasas, llevada desde la juventud, puede facilitar el que no nos pille de sorpresa un ataque al corazón. Sin embargo, los madrileños llevamos una vida muy sedentaria, unas veces por falta de tiempo para hacer deporte y otras veces porque no nos apetece movernos. El ejercicio mejora todo el organismo en general y lo acostumbra a cierto esfuerzo, por lo que algunos casos de stress no suponen ningún trastorno psíquico y se previene el posible infarto.

una consecuencia de la civilización y del sistema de vida norteamericano, exportado e impuesto a los países europeos.

El exceso de colesterol, el tabaco, la obesidad, la diabetes y la hipertensión son las cinco variables fundamentales que propician el posible infarto. La vida «estresante» de los españoles, la importante falta de ejercicio y la alimentación nada sana que practicamos son las causas principales que provocan el infarto en nuestro país.

### EXCESO DE GRASA

Anteriormente en Madrid comíamos grasas e hidratos de carbono y pocas proteínas. Ahora, el problema radica en que se come más cantidad que calidad. Los españoles somos muy propensos a consumir un número muy elevado de calorías; ingerimos muchas más de las que gastamos. Este hecho se agrava con la escasa práctica deportiva del español medio. No hacemos ejercicio y retenemos la grasa, con lo que propiciamos el exceso de colesterol.

Esta sustancia es la causa principal de la arteriosclerosis que, a su vez, desencadena el infarto.

### EL «STRESS» DE LOS MADRILES

El «stress» es causa determinante del infarto y, por este motivo debe evitarse a toda costa. Para ello, el hombre ha de dominar su vida y su entorno. Este estado hiperactivo del organismo no lo crea el trabajo en sí mismo, sino la preocupación.

Según el jefe clínico del Servicio Cardiovascular de la Ciudad Sanitaria Provincial de Madrid, «el enfermo, quiera él o no, puede vivir una situación estresante en su interior. Esto conlleva una liberación de catecolaminas, lo que da lugar al infarto».

### EL TABACO

El hábito de la nicotina produce lesiones y alteraciones en los vasos sanguíneos. Este daño puede acarrear consecuencias muy desagradables, por lo que

parece que el hecho de dejar de fumar se presenta como algo muy positivo para nuestro organismo y, sin embargo, esto también acarrea problemas.

El estudio sobre la prevención de cardiopatías realizado por el Ministerio de Sanidad y Seguridad Social ha constatado que, cuanto más largo es el intervalo transcurrido desde que una persona dejó de fumar, más se acerca el riesgo de cardiopatía.

La persona adicta al tabaco y que deja de fumar debe realizar un considerable esfuerzo psíquico. Estas personas se ven acosadas por los nervios ante la necesidad de fumar y el deseo de no hacerlo. Así, libera catecolaminas, por lo que la frecuencia cardíaca aumenta. Si se sufre alguna lesión coronaria, el alto consumo de oxígeno trae consigo el temido infarto.

Hasta hace poco tiempo, la cardiopatía coronaria era una enfermedad masculina. El ataque al corazón se producía más en el hombre que en la mujer, en una proporción de diez a uno. Sin embargo, a medida que el mundo femenino se ha ido integrando en el proceso productivo de la sociedad industrializada ha aumentado paralelamente su proporción de infartos.

En principio, teóricamente, las mujeres se encuentran casi prevenidas en el período de fertilidad, ya que presentan una serie de hormonas propias de su sexo, que actúan clarificando su sangre. Generalmente, han tenido una vida más tranquila en su casa. Por otra parte, no poseían una serie de hábitos que en la actualidad ha adquirido ante el avance de la sociedad.

F. JOSE CASTILLO (E.I.C.)

## CISNEROS

PERIODICO DE LA PROVINCIA

### BOLETIN DE SUSCRIPCION

Redacción y Administración:  
 Miguel Angel, 25. Madrid-10

Don.....  
 Domicilio.....  
 Localidad..... Provincia .....

Ruego se sirvan suscribirme por:

26 números 52 números  
 (1 SEMESTRE)  (1 AÑO)

#### FORMA DE PAGO:

1. Giro postal.  
 2. Talón bancario.  
 3. Transferencia cuenta número 4.046. Banco de Gredos. Sucursal Miguel Angel, 21. MADRID

Firma

TARIFAS: Semestral, 520 pesetas; anual, 1.040 pesetas