



Alerta: Mundial de Qatar “En la instancia definitiva de un partido, más en un mundial, nuestras coronarias también se la juegan”

Frente al inminente comienzo de la Copa del Mundo, desde la Federación Argentina de Cardiología (FAC) se desarrollaron algunas recomendaciones para poder disfrutar los partidos cuidando la salud cardiovascular.

Los datos

-En 1998, durante el Mundial disputado en Francia, la Argentina le ganó por penales a Inglaterra. Según el British Medical Journal, ese día se produjo un aumento del 25% de infartos agudos de miocardio.

-Durante el Mundial de Alemania en 2006, la investigación de The New England Journal of Medicine reveló que cada vez que jugaba la selección alemana se triplicaron los episodios cardíacos. Su pico fue cuando Alemania eliminó por penales a la Selección Argentina. ©

-Los días en que hay partido de fútbol el 50% de los hipertensos toma su medicación, mientras que cuando no hay encuentro ese número se eleva a 66%. Situación que se repite con las personas con diabetes, los días de partido el 44% toma la medicación contra el 60% en los días que no juega la Selección Argentina. Para los casos de personas medicadas por colesterol alto, la diferencia es de un 50% a 70% entre los días de los partidos y los que no respectivamente.

Estos datos muestran que los partidos, que son vistos por millones de personas, generan estrés y aumentan los riesgos en personas con problemas cardiovasculares. El Dr. Gustavo Alcalá (MP 2163) de la FAC señala que “es como que una persona se haga una ergometría larga, de 90 minutos o más, pero sin la supervisión de un cardiólogo o personal de salud”.

Recomendaciones

Para poder disfrutar los partidos, más allá del resultado, desde la FAC indican:

-Evitar el consumo excesivo de alcohol. Una cerveza no es problema, pero no hay que intentar tapar la ansiedad con varios vasos

-No consumir grasas o frituras en exceso. Tratar de reemplazar los clásicos snacks, que además contienen exceso de sal, por comidas más saludables.

-Beber agua ayuda a bajar la ansiedad.

-En lo posible no quedarse sentado durante todo el partido. Levantarse, caminar y hacer algunos movimientos ayuda a descargar tensiones.

-No fumar. En este caso, beber agua también ayuda a bajar la ansiedad.

-Evitar el exceso de bebidas como el café y el mate por su alto nivel de cafeína y su consecuente efecto ansiolítico.

Desde la FAC se busca prevenir y ayudar a la población a vivir el Mundial con el corazón puesto en Argentina.



Facebook: FAC.Cardio

Twitter: ComunidadFAC

Instagram: fac_cardio

YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología

Contacto de prensa:

Susan Lonetti (susan.lonetti@gmail.com) 54911-6852-5477

Javier Blanco Toledo (javierbt@outlook.com) 54911-5693-2536

Acerca de la Federación Argentina de Cardiología

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por el **Dr. Luis Aguinaga** de Tucumán. La FAC está compuesta por 33 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 25 Comités Científicos de Subespecialidades y 14 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Sonia Costantini, Luis Cicco y Natalia Cocco** encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico, siendo un aporte de la Institución como Sociedad Médica, la concientización y prevención de la enfermedad cardiovascular. Sus bases federales y de gran presencia nacional no eluden su gran proyección internacional. Es miembro pleno de la World Heart Federation y está vinculada a importantes Sociedades Científicas Internacionales.