

Con el corazón sano, alentando a Argentina

El Mundial FIFA está por comenzar y la expectativa por la Scaloneta acelera procesos cardiovasculares. Cómo disfrutar de los partidos de la Selección sin perjudicar la salud.

Junio 2026. Estrés emocional, tal vez sea el término que puede englobar a todo lo que pasa en el sistema cardiovascular frente a grandes eventos, como en este caso, el Mundial de Fútbol. Con base en estudios y experiencias, desde la FAC (Federación Argentina de Cardiología) desarrollaron algunas recomendaciones para poder disfrutar de los partidos de la Selección sin ponernos en riesgo.

Efectos

En la vida cotidiana existen situaciones que pueden desencadenar eventos cardiovasculares. Al mismo tiempo, es difícil equiparar esta situación con algo placentero como ver un partido de fútbol por la Copa del Mundo. Sin embargo, diferentes estudios muestran que durante los partidos aumenta, de forma transitoria, la posibilidad de cursar un infarto de miocardio, arritmias o insuficiencia cardíaca. Estas complicaciones suelen aparecer mayoritariamente en hombres, personas con antecedentes cardíacos, fumadores, hipertensos y diabéticos; pero cabe aclarar que, aunque no se tengan patologías previas, también este tipo de eventos puede funcionar como desencadenante.

Los datos

En España, en 2022, se observó un aumento del 30% en hospitalizaciones por síndrome coronario agudo luego de las derrotas locales en la Liga de Fútbol.

En 1998, durante el Mundial disputado en Francia, Argentina 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, con un pico 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.

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 estimulante (aumentando la frecuencia cardíaca y la presión arterial)

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

Más información en:

Facebook: ComunidadFAC

Twitter: ComunidadFAC

Instagram: ComunidadFAC

YouTube: ComunidadFAC

Web: comunidadfac.org.ar

Contacto de prensa:

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



📍 BULNES 1004 (C1176ABT)
CIUDAD DE BUENOS AIRES | ARGENTINA
☎ 54.11.4862-0935 | 4866-5910
📠 +54.11.6290-7613

✉ info@fac.org.ar
🌐 www.fac.org.ar

“ El liderazgo federal
de la cardiología
Argentina

Javier Blanco Toledo (javierbt@outlook.com) 54911-5639-2536

Acerca de la Federación Argentina de Cardiología

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de sesenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por la **Dra. Mildren del Suelo** de la ciudad de Villa María, Córdoba. La FAC está compuesta por 31 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 27 Comités Científicos de Subespecialidades y 17 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Ayelén Rosso, Alejandro Amarilla y Paola Courtade** son los encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico. Además, el **Dr. Gerardo Senesi** se desempeña como nexo entre la Mesa Directiva de la FAC y la Secretaría de Extensión a la Comunidad. Esta conformación y desarrollo del trabajo representa un aporte de la Institución como Sociedad Médica, a 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, European Society of Cardiology, miembro del American College of Cardiology, American Heart Association, Sociedad Interamericana de Cardiología (SIAC), entre otras.