

El deporte incontrolado provoca daños irreversibles en el corazón

- Las nuevas técnicas de imagen permiten ver los cambios que se producen en el corazón inmediatamente tras hacer ejercicio
- Como cada vez son más los que se suman a las carreras populares y a las maratones, no se puede bajar la guardia. Ante los signos de alarma, se recomienda reducir el ritmo y visitar a un cardiólogo
- A partir de los 45 años se recomienda consultar a un cardiólogo antes de empezar a hacer deporte
- La muerte súbita es la patología más temida por los deportistas. “Las técnicas de imagen cardiaca detectan las dos patologías que favorecen la muerte súbita: la miocardiopatía hipertrófica (un agrandamiento del ventrículo izquierdo) y la miocardiopatía arritmogénica

Madrid, 8 de mayo de 2015. La moda del deporte ha hecho que aparezcan algunos problemas de salud, sobre todo en lo relativo al corazón, que se pueden evitar si se toman las medidas necesarias. La ecocardiografía es una herramienta indispensable para conocer el estado en que se encuentra el corazón de la persona que realiza de forma continua deporte. Se sabe que el ejercicio físico es bueno para la salud, pero éste tiene que ser en su justa medida, ya que diferentes estudios han puesto de manifiesto que el ejercicio incontrolado favorece la aparición de arritmias.

Miguel Ángel García-Fernández, director de la 29 Reunión Anual de Imagen Cardíaca, que se está celebrando en Madrid, y profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, considera que hacer actividad física tres veces por semana en sesiones de unos 20 minutos a una intensidad intensa o 30 minutos cinco veces por semana de una actividad más ligera es más que suficiente para mantener un buen estado de salud.

29 REUNIÓN ANUAL DE IMAGEN CARDÍACA



6, 7, 8 Y 9 DE MAYO 2015 · UNIVERSIDAD COMPLUTENSE · MADRID

La muerte súbita es la patología más temida por los deportistas. Para la Dra. Araceli Boraita, directora del Centro de Medicina del Deporte del Consejo Superior de Deportes, “las técnicas de imagen cardiaca detectan las dos patologías que favorecen la muerte súbita: la miocardiopatía hipertrófica (un agrandamiento del ventrículo izquierdo) y la miocardiopatía arritmogénica”.

Recomendaciones

Por el Dr. García-Fernández el desarrollo de las nuevas técnicas modernas de ecocardiografía avanzada ha permitido disponer de pruebas muy sofisticadas de deformación miocárdica, “con las que podemos estudiar mejor la fisiología del corazón. Así, hemos podido constatar que después de una maratón el miocardio está afectado un periodo de tiempo de unas tres semanas”, explica el especialista. Falta por saber qué pasa realmente en el corazón a largo plazo. “Estamos empezando a conocer los cambios que se producen y que éstos favorecen la aparición de arritmias”.

Como cada vez son más los que se suman a las carreras populares y a las maratones, no se puede bajar la guardia y hay que recordar los signos de alarma ante los cuales se recomienda reducir el ritmo y visitar a un cardiólogo. Estos son:

- Sensación de que el corazón late de forma irregular
- Presencia de dolor en el pecho
- Mareos o sudor frío

La Dra. Araceli Boraita sugiere que los daños que se producen en el corazón tras hacer deporte intenso e incontrolado pueden no ser reversibles y que se pueden conocer a través de las pruebas de la imagen cardiaca. Aún quedan muchas preguntas por contestar, porque, según apunta el especialista, “no se sabe cómo el entrenamiento modifica esas lesiones”. Lo que sí que es un hecho constatado es que el ejercicio intenso produce unas arritmias y que hay alteraciones en el corazón reversibles. Por eso, se recomienda hacer un estudio de imagen cardiaca superados los 45 años.

Una recomendación importante, según los especialistas, es concienciar a las mujeres sobre la práctica más habitual del deporte. Las estadísticas demuestran que sólo el 25% de las mujeres practican ejercicio habitualmente, por lo tanto, la mortalidad por causas cardiovasculares va a afectar a una de cada cuatro mujeres.



Sigue la 29 Reunión Anual de Imagen Cardíaca en:

Imagencardiaca.tv

Consulta en Imagencardiaca.tv el programa de las sesiones que serán retransmitidas vía *streaming*.

Twitter

Nos hemos propuesto superar el [éxito alcanzado Twitter](#) en la última edición y por ello, además de la cobertura habitual a través de los perfiles [@imagcardiacatv](#) y [@imagencardiaca](#) con el *hashtag* **#29reunion**, hemos preparado las siguientes actividades:

- Sesión tuitera *Todos (y los cardiotuiteros) contra el sabio. Lánzale tus preguntas al profe Lancellotti*, en la que los tuiteros podrán enviar sus preguntas al profesor Patrizio Lancellotti, especialista del Departamento de Cardiología de la Universidad de Lieja (Bélgica).
- Concurso **#cardioselfie**: para participar los asistentes deberán hacerse un *selfie* en el *photocall* instalado para este fin y publicarlo con el *hashtag* **#cardioselfie**.
- Concurso **#instacasos**: concurso de casos clínicos en el que se presentarán tres casos y que se resolverán durante la sesión **#ecowars: La nueva generación frente a los Presidentes ¿serios?**.

Facebook

Toda la información de la reunión en <https://www.facebook.com/ImagenCardiacaTV>

Sobre la ASOCIACION ESPAÑOLA DE IMAGEN CARDIACA (AEIC)

La Asociación Española de Imagen Cardíaca (AEIC) es la primera Sociedad Científica en lengua castellana dedicada específicamente a promover la formación, docencia e investigación en el campo del diagnóstico de las enfermedades cardiovasculares con métodos incruentos.

La AEIC cuenta con más de 2.900 socios, entre cardiólogos y profesionales relacionados con los diagnósticos no invasivos de enfermedades cardiovasculares, procedentes del ámbito europeo, latinoamericano e internacional.

Asimismo, es el referente en lengua castellana de la formación en imagen cardíaca en España y Latinoamérica, desarrollando una intensa actividad científica de formación a través de un Máster en colaboración con la Universidad Complutense de Madrid, cursos específicos de formación, edición de



29 REUNIÓN ANUAL DE IMAGEN CARDÍACA

6, 7, 8 Y 9 DE MAYO 2015 · UNIVERSIDAD COMPLUTENSE · MADRID

libros y formación *online*. Su proyecto *Imagencardiaca.tv* es considerado uno de los proyectos innovadores de formación en cardiología más relevante de 2014.

