



Estrés, trabajo sentado y sobreesfuerzo el fin de semana aumentan el riesgo de infarto

EFE | Trabajar sentado sin apenas actividad física durante horas, tener un trabajo que genere una gran cantidad de estrés mal gestionado y querer hacer durante el fin de semana todo el ejercicio que no se ha hecho durante la semana supone comprar todas las papeletas para sufrir un infarto.

Así lo han explicado durante los Diálogos Efe Salud «Salud cardiovascular y entorno laboral» diferentes especialistas que han analizado la relación entre las enfermedades cardiovasculares y el trabajo, donde el 45 % de las muertes que se registran son causadas por este tipo de patologías.

El coordinador médico de Quirónprevención Alicante, Ramón Portolés, ha señalado que es importante distinguir entre actividad física y ejercicio físico o deporte.

Debido a que la actividad física de la vida «cotidiana» está «bajando drásticamente en la inmensa mayoría de los trabajos», es necesario aumentar el ejercicio físico, pero siempre de una forma saludable, ya que, como explica el cardiólogo de Quirónsalud Alejandro Pascual, «no vale hacer en el fin de semana lo que se tiene que hacer durante toda la semana».

Lo ideal es entrenarse diariamente, o al menos 30 o 40 minutos tres o cuatro veces por semana de una forma, de forma acorde a la capacidad física.

Por ejemplo, una persona que está toda la semana sentada y que el sábado hace 200 kilómetros en bici no puede considerar que está haciendo un deporte sano e incurre en gravísimos riesgos cardiovasculares.

De hecho, el jefe de Cardiología de Quirónsalud Alicante, Luis González, ha explicado que «ese ejecutivo que trabaja, que cierra negocios en una comida y está todo el día fuera o haciendo vida sedentaria, y que de repente juega una partida de pádel una tarde a la semana», con esa partida está «comprando todas las papeletas para ese día».

Portolés ha apuntado que antes de iniciar el ejercicio físico hay que valorar la situación cardiovascular de la persona, su resistencia, su tono muscular y su elasticidad.

Para González, si una persona con un trabajo muy sedentario se plantea empezar a hacer actividad física, antes debe hacerse un chequeo y «controlar bien cómo está antes de decidir un comienzo de actividad que debe ser progresivo».

Sobre esta cuestión, el vicepresidente segundo de la Sociedad Valenciana de Medicina y Seguridad en el Trabajo, Ignacio Palafox, ha señalado que hay recomendaciones específicas sobre cómo hacer deporte y aconseja andar al menos media hora al día pero no paseando, sino «como si llegaras tarde a algún sitio».

Y durante la jornada laboral recomienda «cualquier cosa» que aumente la frecuencia cardíaca, como obligarse a levantarse, no coger el ascensor o realizar ejercicios isométricos.

Los especialistas animan a toda persona que responde al perfil de trabajo sedentario y ejercicio moderado el fin de semana, sobre todo si son mayores de 45

años, a que se sometan a una ecografía de corazón y una prueba de esfuerzo que determine cuestiones como su umbral anaeróbico, lo entrenado que se está o lo rápido que se llega al tope de frecuencia cardíaca.