

[adn](#) » [sociedad](#)

## Entre 30 y 40 deportistas mueren cada año en España por muerte súbita, según la Sociedad Española del Corazón

**Se estima que en España fallecen por muerte súbita entre 30 y 40 deportistas al año, el 80 por ciento de las cuales está motivada por problemas cardiovasculares, según afirmó hoy el presidente de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), el doctor Carlos Macaya, durante la conferencia 'El corazón de la aventura', organizada por la Fundación Española del Corazón (FEC) en el marco de la IX Semana de la Ciencia de la Comunidad de Madrid.**

Europa Press , MADRID | 16/11/2009 - hace 17 horas | comentarios | +0 -0 (0 votos)

A este número de fallecimientos "se le asocia una dificultad en el diagnóstico, pues sólo se detectan la mitad de los casos" de pacientes con riesgo de muerte súbita, mientras que el 50 por ciento restante fallece debido a miocardiopatías, "muy difíciles de descubrir a través de pruebas diagnósticas", aseguró Macaya. "Estas miocardiopatías generan arritmias que, durante la práctica de ejercicio intenso, se vuelven más vulnerables de convertirse en arritmias malignas", explicó.

Por otra parte, la jornada sirvió para insistir en la importancia de mantener hábitos de vida saludables desde la infancia para evitar o alargar la aparición de enfermedades cardiovasculares (ECV) en el futuro. "A partir de los 50 años, la aterosclerosis empieza a dar los primeros síntomas. Esta enfermedad degenerativa de las arterias, que afecta sobre todo a las coronarias y a las carótidas, termina provocando en la mayoría de los casos, infartos de miocardio, ictus cerebrales o claudicación intermitente de los miembros inferiores", comentó el presidente de la SEC.

"Si se adoptan hábitos de vida nocivos (sedentarismo, tabaquismo y mala alimentación), la aterosclerosis se presentará de forma más temprana. Asimismo, también existen otros factores de riesgo, como la tensión arterial, la diabetes o el colesterol alto, que aceleran la aparición de ECV", aseguró el doctor Macaya.

"De ahí la importancia de hacer hincapié en la importancia de tener hábitos saludables, de los cuales, el ejercicio físico es una pieza clave. Todo el mundo debe tener actividad física. Mientras ésta se lleve a cabo de forma correcta y regulada, ayudará a sentirse bien. Para ello, hay que recurrir a una actividad a la que se tenga fácil acceso y que se pueda realizar periódicamente, desde nadar hasta caminar", señaló este experto.