

# MÉDICOS Y PACIENTES .COM

OMC  ORGANIZACIÓN  
MÉDICA COLEGIAL  
DE ESPAÑA | CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE MÉDICOS



Conferencias Semana Prevención en COM Bizkaia

## Expertos en salud cardiovascular instan a cuidar las arterias con más deporte y menos tabaco

El Colegio de Médicos de Bizkaia acoge varias conferencias de la XXV Semana de prevención de la Arteriosclerosis y enfermedades cardiovasculares, celebrada en Bilbao estos días con el objetivo de concienciar a la población en la prevención de este tipo de patologías. En el acto inaugural, celebrado en la sede, los expertos en enfermedades cardiovasculares han instado a los presentes a cuidar sus arterias con más deporte, menos tabaco y mejor alimentación para evitar estas enfermedades



Expertos instan a cuidar las arterias con más deporte, menos tabaco y mejor alimentación

en Bilbao.

En la inauguración la Fundación para la Investigación y Docencia de Enfermedades Cardiovasculares (FIDEC), organizadora del proyecto, explicó que el objetivo es sensibilizar a la población en la prevención y el manejo de las enfermedades de corazón y la arterioesclerosis, que es la obstrucción de las arterias y la consiguiente falta de riego en sus tejidos.

"Si una arteria coronaria se obstruye, provocará una angina de pecho o un infarto de miocardio, y si lo mismo ocurre en el cerebro se producirá un ictus", ha explicado el presidente de FIDEC, Ricardo Franco.

El proceso hasta este tipo de lesiones puede ser largo o corto pero está condicionado en gran medida a una serie de factores de riesgo, "la mayoría de ellos controlables", ha sostenido Franco.

No fumar, tomar una dieta cardiosaludable como lo es la mediterránea y evitar el sedentarismo, así como las situaciones de estrés, son las principales recomendaciones que ha dispuesto el facultativo en beneficio de las arterias.

La primera de las conferencias "Patologías congénitas relacionadas con la arterioesclerosis" fue ofrecida ayer en la entidad colegial por el profesor Óscar Millet, coordinador del Programa de Metabolismo y Enfermedad de XIC-Biogune.

Hoy, Nekane Murga, cardióloga del Hospital Universitario Basurto, pronunciará la charla titulada "Arterioesclerosis y cardiología" y el jueves tendrá lugar una mesa redonda entre profesionales de prestigio que llevará por título "Somos lo que comemos" y que estará moderada por el Ricardo Franco, presidente de FIDEC. Los ponentes serán el vicepresidente de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación Javier Aranceta y Borja Etxebarria, del restaurante Yandiola del Azkuna Zentroa. Este experto en nutrición explicará cómo preparar el menú saludable y en este acto, los especialistas debatirán con el público la importancia de la alimentación para nuestra vida.

La iniciativa XXV Semana de Prevención de Enfermedades Cardiovasculares, que acoge Bilbao hasta mañana, ofrece al público en general y de forma gratuita, la posibilidad de aprender de la mano de prestigiosos profesionales médicos los entresijos de las enfermedades cardiovasculares y la arterioesclerosis.

Para ello, se han organizado una serie de conferencias para abordar temas sobre la hipertensión, la diabetes, el colesterol, la actividad, física y alimentación saludable, en el Colegio de Médicos de Bizkaia,