

HM Hospitales sale a la calle para concienciar y promover la salud cardiovascular en Málaga

30.9.2026 - | HM Hospitales

Las enfermedades cardiovasculares continúan siendo la primera causa de mortalidad en todo el mundo y, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), provocan alrededor de 20 millones de fallecimientos al año en todo el mundo, muchos de ellos prematuros, es decir, que afectan a personas menores de 70 años. En España, las enfermedades cardiovasculares son responsables de 113.000 fallecimientos al año en España, según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE).

Con motivo del Día Mundial del Corazón, que se celebra este 29 de septiembre, HM Hospitales vuelve a poner el foco en la prevención de la enfermedad cardiovascular (ECV) y la sensibilización sobre los factores de riesgo, con una iniciativa de concienciación en las calles de Málaga que acercará algunas de las pruebas más sencillas a la población malagueña.

Según los especialistas de HM Hospitales, hasta el 80 % de las enfermedades cardiovasculares podrían prevenirse mediante la adopción de hábitos de vida saludables. “La prevención es una de las herramientas más importantes que tenemos para reducir el riesgo cardiovascular. Pequeños cambios mantenidos en el tiempo pueden tener un impacto significativo en la salud del corazón”, señala el Dr. Pedro Chinchurreta, jefe del Servicio de Cardiología de HM Hospitales en Málaga.

Pruebas sencillas y gratuitas

La acción de HM Hospitales por el Día Mundial del Corazón ha consistido en una carpa instalada en la Plaza Félix Sáenz, donde los ciudadanos se han podido realizar pruebas gratuitas como electrocardiograma (ECG) y medición de presión arterial entre las 10:00 y las 12:00 horas. Se trata de dos pruebas sencillas y no invasivas que pueden contribuir a identificar posibles signos de alerta.

El electrocardiograma permite detectar alteraciones del ritmo cardíaco que pueden pasar desapercibidas en fases iniciales, mientras que el control de la presión arterial facilita la identificación de posibles casos de hipertensión arterial no diagnosticados. “Muchas patologías cardiovasculares se desarrollan de forma silenciosa, sin síntomas evidentes. Por eso, actuar de forma preventiva y conocer el estado del corazón es fundamental”, recuerda el Dr. Chinchurreta.

Además de estas sencillas pruebas, HM Hospitales distribuirá material que incluye consejos para mantener una buena salud cardiovascular, así como corazones antiestrés, un elemento simbólico de la campaña que incide en la importancia de cuidar el corazón también desde el bienestar y la gestión del estrés.

Prevención, la mejor aliada

Los especialistas de HM Hospitales recuerdan que el cuidado de la salud cardiovascular comienza con los hábitos cotidianos. Una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico, evitar el tabaco, dormir adecuadamente y controlar el estrés son algunos de los principales factores sobre los que podemos actuar para reducir el riesgo cardiovascular.

En este sentido, la dieta mediterránea, basada en el consumo de frutas, verduras, pescado azul y

grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra, constituye una buena aliada de la salud cardiovascular. También se recomienda limitar el consumo de sal, azúcares añadidos y grasas saturadas, ya que la alimentación influye directamente en factores como la tensión arterial, la glucemia, el colesterol y el peso corporal.

La actividad física es otro de los pilares fundamentales. El Dr. Daniel Gaitán, coordinador del Servicio de Cardiología de HM Hospitales en Málaga, recomienda mantener una rutina activa y combinar ejercicio aeróbico y de fuerza. Caminar a buen ritmo, nadar, montar en bicicleta, correr o subir escaleras son algunas de las actividades que pueden incorporarse a la vida diaria.

Asimismo, abandonar el tabaco resulta fundamental, ya que fumar daña los vasos sanguíneos, aumenta la presión arterial y acelera el deterioro cardiovascular. También es importante prestar atención al descanso y dormir entre 7 y 8 horas diarias, además de controlar los niveles de estrés.

Los profesionales aconsejan, además, realizar controles periódicos de la presión arterial, el colesterol y la glucosa, especialmente porque algunas alteraciones cardiovasculares pueden desarrollarse sin síntomas evidentes. “Adoptar unos hábitos saludables no solo reduce el riesgo de infarto o ictus, sino que mejora la calidad de vida en general”, señalan los cardiólogos de HM Hospitales.

<https://www.hmhospitales.com/comunicado-prensa/hm-hospitales-sale-a-la-calle-para-concienciar-y-promover-la-salud-cardiovascular-en-malaga>