“Brecha clara” entre riesgo real y riesgo percibido

Ocho de cada diez mayores de 50 años creen tener buena salud cardiovascular, pero casi la mitad presenta factores de riesgo

- **La Fundación Fenin de la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria, la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y la Fundación Española del Corazón (FEC) presentan el estudio “+50 Detectar a tiempo: percepción del riesgo cardiovascular”, basado en más de 2.000 encuestas a personas de 50 a 75 años de toda España, que ofrece una ‘fotografía’ completa de cómo perciben y cuidan su salud cardiovascular, qué hábitos mantienen, y con qué frecuencia la abordan en las consultas de AP.**

- **Cerca de dos tercios de los encuestados (64,9%) ven improbable sufrir en los próximos años un episodio cardiovascular grave, aunque el 47,5% ya cuenta con un diagnóstico o factor de riesgo previo, lo que constata una “brecha clara” entre riesgo real y riesgo percibido. Aunque se refleja un buen conocimiento de los factores de riesgo, el 41,3% sabe que debería cuidarse más pero no toma medidas, lo que hace necesaria una mayor concienciación.**

- **Solo el 27,5% aborda “siempre o casi siempre” su salud cardiovascular con el médico de cabecera y se atisba un margen de mejora en la auscultación (solo el 21,1% dice ser auscultado en la mayoría de las visitas). Por el contrario, el control de la tensión arterial es una de las medidas que más adoptan los encuestados.**

Madrid, 17 de noviembre de 2026. Las enfermedades cardiovasculares (ECV) afectan al 9,8% de la población y fueron la segunda causa de muerte en España en 2025, por detrás de los tumores, con el 25,7% de las defunciones[1]. Cuidar el corazón es, por tanto, uno de los grandes retos de salud pública, sobre todo a partir de los 50 años. Es una etapa clave para la prevención: el riesgo cardiovascular aumenta, se visita más al médico y cobran importancia indicadores como la tensión arterial, el colesterol, el peso, la actividad física, los hábitos de vida o los antecedentes familiares. El 47,5% de las personas de 50 a 75 años ya tiene un diagnóstico o un factor de riesgo, pero una buena parte no se siente en peligro: el 41,3% admite que debería cuidarse más, pero no toma medidas.

1. Instituto Nacional de Estadística (INE). Estadística de defunciones según la causa de muerte. Año 2025. Datos provisionales. https://www.ine.es/dyngs/Prensa/pEDCM2025.htm

Estos son algunos de los resultados del **estudio *"+50 Detectar a tiempo: percepción del riesgo cardiovascular"*,** un proyecto conjunto de la **Fundación Fenin** de la **Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria (Fenin);** la **Sociedad Española de Cardiología (SEC)** y la **Fundación Española del Corazón (FEC).** Con más de 2.000 encuestas realizadas a hombres y mujeres entre 50 y 75 años de toda la geografía nacional, este estudio ofrece una 'fotografía' completa de cómo perciben y cuidan su salud cardiovascular, qué factores de riesgo reconocen, qué hábitos mantienen, cómo y con qué frecuencia abordan su salud cardiovascular en las consultas de Atención Primaria y qué barreras encuentran para revisar su estado de salud, entre otros ámbitos analizados. Una de las principales conclusiones del estudio hace referencia a que el riesgo cardiovascular ya forma parte de la realidad cotidiana de la población, pero se constata **una "brecha clara" entre el riesgo real y el riesgo percibido**.

"Los constantes avances tecnológicos están permitiendo diagnósticos cada vez más precisos y tratamientos cada vez más certeros y, por tanto, facilitar a los profesionales una mejor prestación asistencial a los pacientes con ECV. Pero el Sector de Tecnología Sanitaria no solo está comprometido con la innovación en diagnóstico y tratamiento. También lo estamos con la prevención, la detección precoz y la concienciación de una mejor salud cardiovascular, en colaboración con las entidades representativas de Cardiología y los pacientes" ha apuntado en el acto de presentación de resultados **Ramón García Furquet, presidente del Sector de Cardiología de Fenin**.

Desde el punto de vista clínico, **Ignacio Fernández Lozano, presidente de la SEC**, ha destacado que estos resultados ponen de manifiesto que tenemos por delante un importante reto de concienciación: *"No basta con saber que existen factores de riesgo. Es necesario tomar conciencia de cómo nos afectan de forma individual y actuar sobre ellos. Desde la Sociedad Española de Cardiología y la Fundación Española del Corazón insistimos en que la prevención cardiovascular debe ser una prioridad desde la infancia y a cualquier edad, pero más aún a partir de los 50 años. Conocer nuestros factores de riesgo, realizar controles periódicos y adoptar hábitos de vida saludables puede marcar una diferencia decisiva en nuestra salud cardiovascular"*.

Desde la visión de los pacientes, **Maite San Saturnino, presidenta de la Organización de Asociaciones de Pacientes de la Fundación Española del Corazón (FEC)**, ha expuesto que *"como pacientes necesitamos más información, pero también herramientas para convertir esa información en cambios reales en nuestro día a día. La prevención no puede quedarse en una recomendación: debemos ayudar a las personas a asumir un papel activo en el cuidado de su salud cardiovascular"*.

Una brecha clara entre el riesgo real y el percibido

El colesterol alto (39,2%) y la hipertensión (29,9%) son los diagnósticos o factores de riesgo más prevalentes en este grupo de edad, seguidos de la obesidad (15,9%) y la diabetes (12,2%). Aun así, ocho de cada diez personas encuestadas (79,8%) consideran "buena" o "muy buena" su salud cardiovascular, y cerca de dos tercios

(64,9%) ven improbable sufrir en los próximos años un problema grave, como un infarto o un ictus. No es falta de información, ya que la población reconoce bien los factores de riesgo clásicos, como el sobrepeso (70,4%), la hipertensión (70,3%), el tabaco (65,7%) o el colesterol (65,3%). Los que menos se tienen en cuenta, pese a su también importancia, son el estrés prolongado (57,3%), el alcohol (53,3%) y dormir mal (37,5%). Conocer el riesgo no basta para sentirse en riesgo.

En los hábitos hay luces y sombras. En lo positivo, el 58,3% hace ejercicio al menos tres veces por semana, y el 74,2% no fuma. Pero el 68,9% reconoce algo de exceso de peso, el 69,7% vive con un nivel de estrés diario de moderado a muy alto, el 70,9% toma alcohol (con mayor o menor frecuencia) y solo el 27,8% cuida su alimentación de forma consciente y habitual. Además, el 41,3% sabe que debería cuidarse más y no lo hace, una cifra que incluso se eleva al 50,0% entre quienes ya tienen un factor de riesgo.

La salud cardiovascular en la Atención Primaria

Los mayores de 50 años mantienen un contacto frecuente con el sistema sanitario, ya que el 46,6% de los encuestados indican que van al médico varias veces al año. Sin embargo, solo el 27,5% afirma que aborda “siempre o casi siempre” su salud cardiovascular con el médico de cabecera. En el otro extremo, el 23% asegura que no se habla de ella “nunca” en la consulta. Además, el 26,1% no ha recibido ninguna recomendación preventiva, y las que llegan se centran en el ejercicio (43,1%), la alimentación (35,4%) y el peso (32,1%).

El control de la tensión arterial es una de las medidas que más adoptan los encuestados, ya que el 62,6% se la ha tomado en los últimos seis meses y el 79,5% se la ha medido fuera de consulta, para lo cual ayuda la evolución en la simplicidad de uso de los dispositivos médicos. La auscultación, en cambio, es menos habitual, puesto que solo el 21,1% dice que su médico le ausculta en la mayoría de las visitas, para el 64,8% ocurre a veces o si lo solicita expresamente, y un 14,0% no recuerda que le hayan auscultado nunca. Eso sí, el 71,4% asegura que nunca ha retrasado ni evitado una revisión cardiovascular.

La salud cardiovascular de la mujer, con una mirada propia

En el análisis por sexo, las mujeres califican con más frecuencia su salud cardiovascular como regular (19,1%), pero señalan en mayor medida que el tema no se aborda en sus visitas a Atención Primaria (27,7%) y que no han recibido ninguna recomendación preventiva (30,5%). Además, solo el 27,9% de la población cree que estas enfermedades afectan de forma distinta a hombres y mujeres según la edad y los síntomas, y el 18,0% no sabe si hay diferencias. Por eso, el estudio subraya la necesidad de incorporar una mirada específica de sexo y género en la prevención.

1. Instituto Nacional de Estadística (INE). Estadística de defunciones según la causa de muerte. Año 2025. Datos provisionales. https://www.ine.es/dyngs/Prensa/pEDCM2025.htm

De los datos a la acción: cómo detectar antes

El informe propone fomentar cultura de prevención más anticipatoria y sistemática. Para ello plantea impulsar una revisión cardiovascular más completa que incluya la auscultación, aprovechar mejor los contactos con el sistema sanitario y homogeneizar las recomendaciones preventivas en consulta. También propone concienciar sobre la importancia de la detección precoz y ampliar el conocimiento ciudadano más allá de los factores clásicos, promover la educación cardiovascular desde edades tempranas (por ejemplo, con acciones formativas en los centros escolares) e incorporar la salud cardiovascular de la mujer en campañas y consultas.

Entre las palancas de acción identificadas figuran herramientas prácticas, como listas de comprobación, preguntas para preparar la consulta o recordatorios de seguimiento, y consolidar la automedición de la tensión en el domicilio como complemento al seguimiento profesional. Todo ello, adaptando las campañas y las iniciativas a las diferencias entre comunidades autónomas.

Sobre Fenin

La Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria representa a las empresas fabricantes, distribuidoras e importadoras en España, **un sector empresarial estratégico y esencial** para nuestro sistema sanitario y para la salud de la población. Un sector que pone al alcance de profesionales y pacientes tecnologías, productos y servicios que actúan en la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y el control y seguimiento de las enfermedades y contribuye a la mejora continua de la salud y calidad de vida de las personas.

Sobre la SEC y la FEC

La **Sociedad Española de Cardiología (SEC)** y la **Fundación Española del Corazón (FEC)** constituyen una organización sin ánimo de lucro cuya misión es la de reducir el impacto adverso de las enfermedades cardiovasculares y promover una mejor salud cardiovascular en la población española.

La Sociedad Española de Cardiología (SEC) promueve la excelencia clínica, investigadora y formativa de los profesionales, así como la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares para mejorar la supervivencia y la calidad de vida de los pacientes cardiacos.

La Fundación Española del Corazón (FEC) fomenta la mejor salud cardiovascular en los pacientes y en la ciudadanía mediante la prevención, educación, información y difusión de hábitos de vida saludables.

Para más información:

Carmen Ansótegui

Directora de RR. II. y Comunicación de Fenin

| 690 075 802 | c.ansotegui@fenin.es

Marga Sopena

Responsable de Comunicación de Fenin

| 682 597 247| m.sopena@fenin.es

Alberto Cornejo

Responsable de Comunicación de Fenin

| 683 125 419 | a.cornejo@fenin.es

Gema Romero – Izaskun Alonso

Sociedad Española de Cardiología - Fundación Española del Corazón

Tfnos: 91 724 23 70 / 682 810 062

e-mail: gromero@secardiologia.es / ialonso@secardiologia.es

1. Instituto Nacional de Estadística (INE). Estadística de defunciones según la causa de muerte. Año 2025. Datos provisionales. https://www.ine.es/dyngs/Prensa/pEDCM2025.htm