



2,50€

CORAZÓN y SALUD

Nº 101

Península 2,50€ Canarias 2,65€

CON EL ASESORAMIENTO CIENTÍFICO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

DIETA

VEGETARIANA

Claves para que sea saludable

EJERCICIO FÍSICO

Y DIVERSIÓN

Combinación perfecta

A tu corazón

LE VA A SENTAR MUY BIEN

EL VERANO

EL VERANO

Macarena Gómez

"Tengo que trabajar para ser feliz"

HIPERTENSIÓN

ARTERIAL

¿Se podrá tratar sin fármacos?

PROBLEMAS DE

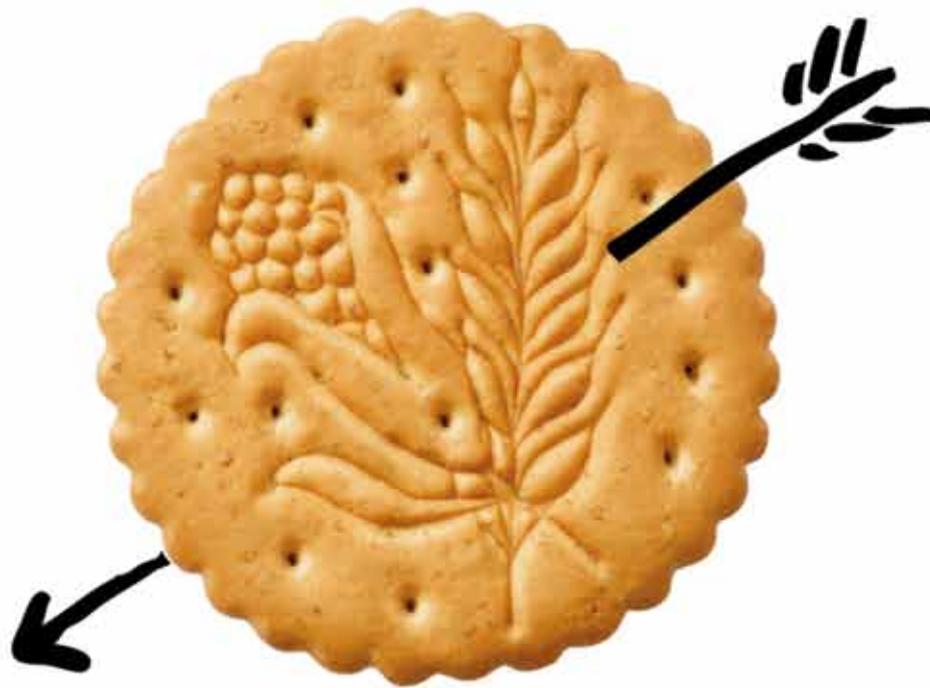
PAREJA

¡Necesitáis un viaje!



8 413042 465263

Quiérela



Ligera de Gullón



Porque tu salud es lo más importante. Porque Ligera de Gullón hace tus desayunos más saludables sin perder sabor. Porque está reconocida por la Fundación Española del Corazón.

* Sin sal, sin azúcares añadidos.



LA GALLETA QUE QUIERES



Número 101

COMITÉ EDITORIAL

Dr. Leandro Plaza
Dr. Javier Ortigosa
Dra. Magda Heras
María Cante
Ángel Salmador
Sonsoles García
Rosalia Torres

DIRECTOR MÉDICO
Dr. Javier Ortigosa Aso

DIRECTORA DE PUBLICACIONES Y NUEVOS PROYECTOS
Sonsoles García Garrido sonsoles@grupoicm.es

DIRECTORA EDITORIAL

Rosalía Torres Castro rosalia@grupoicm.es

REDACTORA JEFE

Marina García Chica marina@grupoicm.es

DIRECTOR DE ARTE

Santiago Plana Giné santiago@grupoicm.es

PUBLICIDAD

Carmen Paramio (Madrid)
cs.publicidad@fundaciondelcorazon.com
Movil: 699 48 65 76

Colaboran en este número

Dra. Petra Sanz; Virginia Madrid; Alejandro García;
Dr. Juan Cosín; Dr. Zigor Madaiira; Dr. Antonio Luis Gámez
Marta Figueras; Cecilia Montagna; María Garriga;
Dra. Lorena García; Silvia Álvarez; Vanesa Fernández.

FOTOGRAFÍA DE PORTADA

Leonardo Castro

ILUSTRACIÓN

Pablo Morante Mazarracín pablo@grupoicm.es

EDITA

**GRUPO
ICM**
COMUNICACIÓN

Avenida de San Luis, 47. 28033 Madrid
Tel.: 91 766 99 34 Fax: 91 766 32 65

E-mail: cs@grupoicm.es
www.grupoicm.es

Impreso en España/Printed in Spain

Depósito legal: B-33086-1984
ISSN: 1888-203X

© Fundación Española del Corazón

El consejo de redacción de Corazón y Salud no se hace responsable de las opiniones publicadas por sus colaboradores y de sus anunciantes. Prohibida la difusión total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la autorización expresa de la editorial.



Dr. Francisco Javier Gracia Balaguer
PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ARAGONESA DE CARDIOLOGÍA.

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

La mejor medicina

En estos días estamos viendo como se implantan una serie de medidas encaminadas a reducir el gasto farmacéutico, que están siendo algo polémicas. Entre ellas se encuentra la reducción del número de fármacos financiados por el sistema nacional de salud. Tal vez sea éste el momento de replantearse la actitud hacia los fármacos.

Los medicamentos de los que disponemos permiten resolver una gran cantidad de patologías que, hasta hace poco tiempo, no se podían tratar, pero, por otra parte, han elevado, muchas veces de forma injustificada, nuestras expectativas respecto a la salud y el manejo que hacemos de ella. Habitualmente vemos a pacientes que están tomando más de diez fármacos, algunos de ellos para tratar procesos banales y de los que se podría prescindir. Y es que, en ocasiones, este sobretratamiento es el origen de nuevos problemas, o de la inestabilización de los previos, que obligan a aumentar el número de medicamentos del tratamiento.

Se están perdiendo los hábitos de vida saludable, los cuales se sustituyen por la toma de medicamentos con la

esperanza de obtener idénticos resultados, pero con mayor comodidad. Sin embargo, lo correcto es hidratarse y seguir una dieta completa y equilibrada para que no sea necesario tomar ciertos fármacos, como son los laxantes, los mucolíticos, los suplementos vitamínicos o los hipolipemiantes; así como realizar ejercicio físico de forma constante para evitar el consumo de antiinflamatorios no esteroideos en los ancianos.

Por otra parte, el incumplimiento terapéutico, que en nuestro medio ronda el 45 por ciento, hace que los tratamientos sean menos efectivos, aumentando el número de fármacos a emplear y, por tanto, el coste así como la incidencia de complicaciones que, a su vez, hay que tratar con más medicamentos.

Este es un buen momento para, haciendo de la necesidad una virtud, volver a las prácticas saludables que reducen la utilización de fármacos, insistiendo en la importancia de una estricta cumplimiento de los tratamientos.



**SIGUIENDO
UNA DIETA
COMPLETA Y
EQUILIBRADA SE
PODRÍA
PRESCINDIR DE
LA TOMA DE
CIERTOS
FÁRMACOS**



ESTE MES

VERANO CARDIOSALUDABLE

Por diferentes motivos, la época estival puede afectar al estado de nuestro corazón, pero, siguiendo una sencillas pautas, podemos conseguir todo lo contrario, que aporte beneficios a nuestra salud.



10



REPORTAJE

HIPERTENSIÓN SIN FÁRMACOS

Conoce las técnicas que pueden controlar la hipertensión sin tomar fármacos.

22



RECETAS

SENCILLAS, PERO COMPLETAS

Realizar platos nutricionalmente completos, en poco tiempo, es posible.

40



ALIMENTACIÓN

DIETA VEGETARIANA

Apunta las pautas que debes seguir para que una dieta vegetariana no sea perjudicial.

48

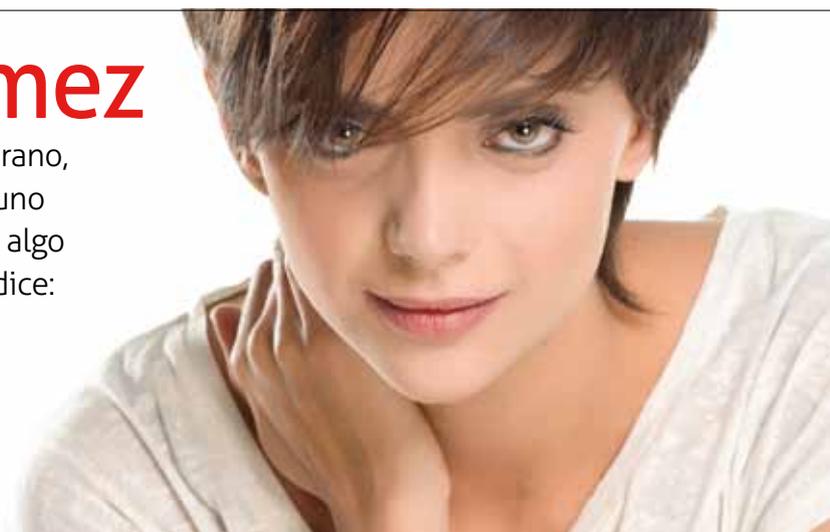
ENTREVISTA

Macarena Gómez

La actriz no ha parado de trabajar este verano, lo que demuestra que está pasando por uno de sus mejores momentos profesionales, algo que se le nota porque, como ella misma dice:

"Necesito trabajar para ser feliz".

18



Editorial	3
Flash News	6
Tus consultas	8
Te explicamos:	
Comunicación interventricular.....	28
¿Qué es?:	
Aneurisma de aorta	30
Consejos de vida sana	36
Hidratación	38
De temporada:	
El higo	44
Sugerencias:	
Alimentos refrescantes	46
Estar bien:	
Divertirse haciendo ejercicio	50
Cuídate:	
Actividades a evitar en la playa	54
Mente sana:	
Relacionarse con los demás.....	56
Vida en pareja:	
Viaje para reconciliarse.....	58
FEC News	60
Agenda	62
Próximo número	66

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR SI QUIERES CUIDARTE PODEMOS AYUDARTE



Si estás pensando en hacerte un chequeo o no quieres demorar esa intervención quirúrgica que necesitas, te invitamos a conocer la ciudad balneario de Donostia-San Sebastián, con sus Paseos Cardiosaludables, el prestigioso servicio de chequeos cardiovasculares y generales de Policlínica Gipuzkoa y nuestro menú cardiosaludable en Akelarre.

Pedro Subijana

tres estrellas Michelin



POLICLINICA GIPUZKOA



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN



DONOSTIA 2016
SAN SEBASTIAN

AKELARÉ
PEDRO SUBIJANA

Chequeo cardiovascular 195 €
Chequeo cardiovascular con TAC coronario 727 €

Menú cardiosaludable 120€



DESTINO TROPICAL ALTA PRECAUCIÓN

Si este año has elegido como destino vacacional un país tropical, debes tomar todas las medidas de prevención necesarias para evitar contraer alguna enfermedad. Así lo advierte la Sociedad Española de Enfermedades, Infecciones y Microbiología Clínica (SEIMC), ya que, diferentes estudios realizados en unidades de medicina tropical y clínicas del viajero muestran que las infecciones son la primera causa de morbilidad al regreso de un viaje al trópico. Muchas de ellas son prevenibles si el turista se pone las vacunas necesarias y sigue unas pautas de higiene adecuadas.

EL FÚTBOL

VÍA DE ESCAPE FRENTE AL CÁNCER

Durante la celebración del *World Research Congress* de Cuidados Paliativos, celebrado en Noruega, se presentaron los resultados de un estudio pionero, realizado por un equipo de investigadores españoles, en el que se muestra que los pacientes de cáncer que ven un partido de fútbol de su equipo preferido, experimentan una mejora física y emocional. El estudio ha sido elaborado por profesionales del Hospital Centro de Cuidados Laguna y la Fundació Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena, con el apoyo de la Universidad de Girona.



LOS BEBÉS COMEN MUCHAS PROTEÍNAS

Gracias al estudio "Alimentando la Salud del Mañana" (Alsalma), se ha podido comprobar que el 90 por ciento de los niños españoles de entre uno y tres años come más del doble de las proteínas diarias aconsejadas, factor que favorece padecer obesidad en un futuro a corto plazo. Esto se debe al consumo excesivo de leche de vaca y de carne. También se ha observado que el 71 por ciento toma más calorías de las necesarias.

El **34%**

DE LOS ESPAÑOLES UTILIZA INTERNET para consultar sus dudas sobre salud, según el Barómetro de Junio del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). Los usos más habituales son realizar consultas a través del correo electrónico, la lectura de prensa online y la participación en redes sociales.



COMPRA DE ANIMALES POR INTERNET. Durante el XXIV Congreso Nacional de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (Semes), se advirtió que el 15 por ciento de las mascotas exóticas adquiridas por Internet supone un peligro para la salud porque pueden transmitir enfermedades de difícil tratamiento médico.

CONFIAMOS EN LOS MÉDICOS. Según los datos obtenidos de la investigación EuroPNStyles, se ha podido confirmar que el 69 por ciento de los españoles sigue la prescripción médica sin saltarse ninguna dosis, mientras que seis de cada diez creen que su médico les informa adecuadamente, es decir, confían en sus indicaciones.

ESTIGMA SOCIAL SOBRE LA INFERTILIDAD. Con motivo de la celebración del Mes Mundial de la Esterilidad, se ha dado a conocer que en España la infertilidad afecta al 15 por ciento de las parejas, sin embargo, ocho de cada diez parejas que buscan asistencia médica no inician o no continúan el tratamiento por el estrés emocional que les supone el proceso.



PREVENIR LA MUERTE SÚBITA DESDE LA INFANCIA

Con un simple reconocimiento médico predeportivo se podrían detectar y, por tanto, prevenir problemas que dan origen a una muerte súbita. Éste debería hacerse a niños y a adolescentes para que se pudiese tratar a tiempo un posible accidente cardíaco. Así lo expuso la Dra. Matilde López Zea, directora de la Unidad de

Cardiología Pediátrica del Hospital Gálvez, durante unas jornadas sobre muerte súbita en el deporte. "Es importante hacer llegar este mensaje al mayor número de personas, la gente debe saber que existe este problema y que tienen que demandar este tipo de reconocimiento, que puede salvar la vida de sus hijos", apuntó la doctora.

EL CALOR PUEDE ALTERAR LOS TRATAMIENTOS

Los ancianos, los lactantes, los niños, las personas con una afección crónica que requieren la toma de medicamentos y las personas dependientes, son los grupos de población que más cuidado deben tener cuando aumentan las temperaturas. Y es que, según ha informado la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), el calor puede favorecer el agravamiento del síndrome de agotamiento y de golpe de calor, especialmente a las personas que siguen una terapia farmacológica prolongada y a los pacientes polimedcados.



ALERGIA ALIMENTARIA AUMENTAN LOS CASOS

La Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica (EAACI) ha puesto en marcha una campaña para advertir del aumento del número de personas con alergia a los alimentos, así como del peligro que puede suponer una reacción alérgica grave. Y es que, en los últimos diez años se han duplicado los casos de alérgicos a los alimentos, sobre todo entre los niños y los jóvenes. Las alergias más comunes son al huevo, a la leche de vaca y a las nueces. Por ello, es necesario educar sobre los síntomas y los desencadenantes de una alergia, y sobre cómo se debe actuar en caso de emergencia.

NUEVO RÉCORD DE TRASPLANTES. Los españoles siempre han destacado por su solidaridad en lo que se refiere a las donaciones de órganos, pero hoy más que nunca se debe resaltar, ya que el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha anunciado que, el 26 de junio de 2012, en España se alcanzó un nuevo récord de actividad trasplantadora diaria, con 36 trasplantes procedentes de 14 donantes fallecidos y cuatro donantes vivos. Estas donaciones permitieron realizar un total de 22 trasplantes de riñón (dos infantiles), 11 de hígado (uno infantil) y tres de pulmón. Además, también se ha batido el récord del número de hospitales que han participado en estas operaciones, con 27 centros involucrados.



COLONOSCOPIA PRUEBA INDISPENSABLE

Se trata de la exploración endoscópica más segura y precisa para detectar lesiones en el colon y en el recto. Si todas las personas mayores de 50 años se sometiesen a esta prueba siguiendo las indicaciones médicas, se podría evitar una de cada tres muertes que se produce en España por cáncer colorrectal. Así lo ha explicado el Dr. Antoni Castells, director del Instituto de Enfermedades Digestivas y Metabólicas del Hospital Clínic de Barcelona. Es una medida de prevención que todo el mundo debe tener en cuenta, ya que este cáncer es el segundo más frecuente en nuestro país.



DRA. PETRA SANZ
CARDIÓLOGA.

HOSPITAL REY JUAN CARLOS DE MÓSTOLES (MADRID).

Beneficios del Pilates

Quisiera saber si los pacientes con cardiopatías son aptos para la práctica de Pilates y qué beneficios pueden obtener de este método.

(Teresa Llorente / Barcelona)

Nunca se pueden generalizar las recomendaciones para los pacientes cardiopatas porque las normas sobre el ejercicio físico van a depender de la severidad y de los síntomas de la enfermedad. Así que no te puedo dar una recomendación general. A los pacientes asintomáticos, con buena clase funcional, no se les suele impedir la práctica de Pilates.



Taquicardias con aneurisma cerebral

Mi marido, que presenta un problema de obesidad, padece de taquicardias, por lo que el cardiólogo le ha recetado unas pastillas que le bajan la frecuencia cardiaca. A su vez, tiene un aneurisma cerebral que le embolizaron. ¿Pueden afectar las taquicardias al aneurisma cerebral?

(Rosa Gallego / Segovia)

En primer lugar, hay que confirmar si tu marido tiene taquicardias patológicas y no una taquicardia sinusal (que es fisiológica). Esto lo tenéis que hablar con su cardiólogo. En cualquier caso, las pulsaciones rápidas del corazón no afectan al aneurisma cerebral, lo que sí afecta es tener la tensión arterial elevada y mal controlada (que es muy frecuente en pacientes con obesidad). Así que le recomendaría a tu marido que adelgazase para proteger su corazón y su cerebro.



Trasplante cardiaco

Soy un joven de 28 años, diagnosticado de miocardiopatía dilatada. En los últimos meses me encuentro muy mal, me fatigo mucho, se me hinchan los pies y mi calidad de vida es baja. Me han dicho que, probablemente, no tenga otra solución que el trasplante cardiaco, ¿qué opinas?

(Jesús Poveda / Alicante)

Los pacientes que padecen una miocardiopatía dilatada, cuando están en mala clase funcional (presentan insuficiencia cardiaca, disnea con mínimos esfuerzos, y mala calidad de vida), tienen indicación de que se les realice un trasplante cardiaco, cuando se han agotado todas las otras medidas terapéuticas. Te recomiendo que valores tu caso en un hospital donde tengan una unidad de trasplante cardiaco, para optimizar el tratamiento, confirmar que tienes indicación de trasplante y comprobar que no existe ninguna contraindicación para el mismo.



Envía tus consultas y dudas sobre cardiología por correo electrónico a:
web@fundaciondelcorazon.com

Más información en:
www.fundaciondelcorazon.com

Viajar en avión con stent

Soy un hombre de 68 años. Hace cinco meses me implantaron un stent y estoy tomando anticoagulantes. Este verano quiero hacer un viaje largo, de unas diez horas en avión, ¿puede resultar peligroso para mi salud?

(Tomás García / Sevilla)

A los pacientes que se les implanta un stent coronario, por lo general, se les indica un tratamiento antiagregante plaquetario con dos fármacos para prevenir la trombosis del stent, normalmente, durante un año. Si, además, estás siguiendo un tratamiento anticoagulante, no existe contraindicaciones para realizar un viaje largo porque con el tratamiento anticoagulante se previene la aparición de trombosis venosa profunda y de tromboembolismo pulmonar.



Subida de tensión en reposo

Últimamente estoy asustado porque al tomarme la tensión arterial en reposo (sentado) tengo 55 latidos por minuto y, al levantarme (de pie, en reposo) me la vuelvo a tomar y tengo 110 latidos por minuto, ¿esto es normal?

(Miguel De la Fuente / Toledo)

Las pulsaciones del corazón varían dependiendo de la actividad de la persona. Cuando se está en reposo (sentado), la frecuencia cardiaca suele ser baja y aumentar en cuanto se inicia una actividad física (aunque sea mínima, como levantarse y estar de pie). Lo que te ocurre no es patológico, por lo que tienes que estar tranquilo.



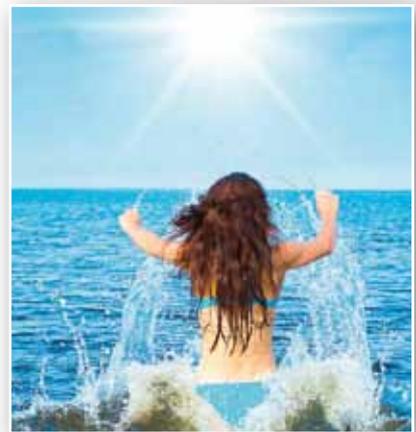
A tu corazón



**¡LE SIENTA
MUY BIEN EL VERANO!**

VIRGINIA MADRID

Ya está aquí el verano y con él llegan las ansiadas vacaciones. Pero, para pasar unos felices días de descanso, no hay razón para dejar de cuidar nuestro corazón. La clave para disfrutar del verano, sin llevarse ningún susto, es la prevención.



Las enfermedades cardiovasculares siempre se han relacionado con el frío y el invierno. Sin embargo, las altas temperaturas también pueden resultar muy perjudiciales para los pacientes que sufren del corazón. Entonces, vacaciones, verano y salud cardiovascular, ¿es una relación de alto riesgo para los enfermos de corazón? Según la Dra. Teresa Bastante, cardióloga del Servicio de Cardiología del Hospital Universitario de La Princesa (Madrid), “no, de ninguna manera, todo depende de cómo se planteen los periodos vacacionales y de que se

tomen o no ciertas precauciones, ya que cada paciente es diferente. Lo primero que hay que tener en cuenta es que las vacaciones deben ser unos días de descanso, relax y disfrute. No tiene sentido plantearlas de tal forma que se conviertan en un maratón, o generen estrés al paciente”. Por ello, la doctora aconseja “realizar una planificación ajustada a las preferencias personales y a la situación clínica del paciente. Sin duda, la máxima debe ser la comodidad y el disfrute. Además, las actividades a desarrollar durante el verano pueden tener un importante efecto beneficioso, desde el punto de

vista cardiovascular. El buen tiempo, el mar y la montaña invitan al paseo y a la realización de ejercicio físico aeróbico, como caminar, montar en bicicleta o nadar. Por tanto, el verano y las vacaciones son una excelente oportunidad para mejorar la condición física de los cardiopatas”.

Peligro de deshidratación

Sin embargo, poco sabemos acerca de cómo le afecta el calor al corazón. La Dra. Teresa Bastante explica que este músculo no late más ni menos en verano que en invierno, pero sí es verdad que el cambio de las





Recomendaciones

para no perder el ritmo

Uno de los principales “males” del verano es que, con las altas temperaturas y el inicio de las vacaciones, se suele disminuir la práctica de ejercicio, y consecuentemente, se van perdiendo los efectos beneficiosos que ha originado en el sistema cardiovascular la realización de alguna actividad física los meses anteriores. Numerosos estudios indican que algunos de estos efectos se pierden a las cuatro y seis semanas de inactividad. Por eso, es importante no abandonar el ejercicio físico, eso sí, se debe realizar con ciertas precauciones. El Dr. Óscar Mendoza, cardiólogo y especialista en Medicina del Deporte, señala algunas recomendaciones:



- ▶ Realizarlo a primera hora de la mañana (sobre las nueve o las diez) o a última hora de la tarde, a partir de las nueve de la noche, con el fin de evitar sufrir un golpe de calor.
- ▶ Caminar durante una hora al día, nadar o montar en bicicleta, pero sin realizar grandes esfuerzos.
- ▶ Hay que utilizar ropa liviana, bien ventilada y de materiales que permitan eliminar el calor producido durante la realización de la actividad física.
- ▶ Protegerse del sol aplicando en la piel lociones de alta protección solar.
- ▶ No hay que excederse con el ejercicio, de hecho, es beneficioso realizar algunas paradas para descansar e hidratarse durante su práctica.
- ▶ Realizar el ejercicio con un amigo o un familiar, ya que, además de que resulta más seguro, es más divertido. Si nos encontramos mal, es fundamental pararse, ponerse a la sombra e hidratarse con agua; y, en cuanto se pueda, se debe regresar a casa. Si el malestar persiste, acudir al hospital.

ESTE MES

► condiciones climáticas puede afectar a nuestra presión arterial y a otros parámetros cardiovasculares; pero, el principal riesgo o efecto que las altas temperaturas provocan en nuestro organismo es la deshidratación. Durante el verano, aumenta la sudoración, por lo que se pierde una mayor cantidad de agua y sales corporales que en invierno. Esto provoca un descenso del volumen de líquido que circula por los vasos sanguíneos que, junto con la dilatación venosa y arterial que surge, también provocada por las altas temperaturas, pueden dar lugar a una caída de las cifras de la presión arterial. Sus consecuencias pueden ser, desde mareos, pérdidas de conocimiento o síncope, hasta el deterioro severo de la función de la depuración renal. En cuanto a quienes son los que mayor riesgo tienen de sufrir un cuadro de deshidratación, la Dra. Almudena Castro Conde, cardióloga coordinadora de la Unidad de Prevención y Rehabilitación Cardíaca del Hospital La Paz (Madrid), y secretaria de la Sección de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), comenta, “los niños y las personas de avanzada



Hábitos veraniegos saludables

Para mantener sano tu corazón durante estos días de calor extremo, es aconsejable seguir esta serie de hábitos:

► **DESAYUNO MEDITERRÁNEO.** No te saltes la comida más importante del día si quieres disfrutar al cien por cien porque no hay nada mejor para coger fuerzas que un desayuno equilibrado. Toma cereales integrales, algún lácteo desnatado y una pieza de fruta de temporada.

► **UN PASEO MATUTINO.** El calor no puede servir de excusa para dejar de hacer ejercicio, tan sólo hay que ajustar los horarios y protegerse del sol. Durante los días de calor, es aconsejable reali-

zar ejercicio a primera hora de la mañana. Un paseo diario de una hora aporta importantes beneficios cardiosaludables y mejora la circulación.

► **SIEMPRE HIDRATADOS.** Aunque depende de cada organismo, de media se deben ingerir entre dos y dos litros y medio de líquido diarios para mantener el equilibrio hídrico. En el caso de los enfermos con insuficiencia cardíaca, se recomienda que acudan al especialista para recibir asesoramiento sobre cómo deben hidratarse. Aunque no se tenga sed, es importante beber.

► **BAÑOS EN EL MAR.** Nadar es un ejercicio cardiovascular ideal, aunque las



personas que tengan alguna patología, deben evitar nadar en zonas con mucho oleaje para que no tengan que realizar un esfuerzo físico extra. Además, los cardiólogos desaconsejan bañarse en aguas por debajo de los 25 °C, ya que el frío puede ser un desencadenante de arritmias, o provocar el estre-



edad son los más sensibles a deshidratarse en verano. Se puede detectar un caso de deshidratación porque provoca sensación de cansancio, calambres o vértigo. Si los mecanismos de regulación del cuerpo no son suficientes para mantener la temperatura a 37 °C, aproximadamente, puede sentirse fiebre alta con cefalea, mareos e, incluso en casos graves, taquicardia y convulsiones”.

Ajuste de la medicación

Otro grupo poblacional que también debe extremar las precauciones ante las altas temperaturas son las



chamamiento de las arterias coronarias y producir una angina de pecho. Sin embargo, el mar aporta un sinnúmero de beneficios, ya que relaja, remineraliza la piel y nos ayuda a estar más activos.

➤ **PESCADO MEJOR QUE CARNE.** Aprovecha tu estancia cerca del mar para degustar pescado recién sacado del agua. Recuerda que la sardina, ahora de temporada, es un pescado azul y que, por tanto, ayuda a reducir el colesterol.

➤ **DISFRUTA DE LA SIESTA.** Varios estudios han demostrado que la siesta no sólo sirve para recuperar energía, sino que también favorece la relajación. En

verano, tener la posibilidad de dormir la siesta es un privilegio que no debemos pasar por alto porque ayuda a combatir las horas del día más calurosas, en las que no es aconsejable exponerse al sol, ni realizar actividades físicas.

➤ **SOL CON MODERACIÓN.** Los rayos solares son los responsables de las reservas de vitamina D de nuestro organismo. Varios estudios, auspiciados por la *American Heart Association*, ponen de manifiesto que la carencia de este nutriente está directamente relacionada con sufrir hipertensión, diabetes o un ictus. El 90 por ciento de la vitamina D proviene de la exposición solar y

TOMA NOTA

UN 30 POR CIENTO DE LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO están relacionados con la sensación de sueño al volante. Por tanto, no te pongas en la carretera sin estar bien descansado y haz paradas para despejarte durante el trayecto.

personas que toman medicamentos, como son los enfermos cardiovasculares. Como explica la Dra. Almudena Castro, “estos pacientes suelen seguir un tratamiento con fármacos que disminuyen la presión arterial. Por esta razón, aquellos que tomen medicamentos hipotensores deben tener cuidado porque ante el aumento de la temperatura, la respuesta normal del organismo es una vasodilatación para expulsar el calor fuera del cuerpo, lo que se traduce en una bajada de la tensión. De ahí que, si se está tomando este tipo de medicamentos, se debe estar pendiente de ciertos síntomas, como mareos, debilidad o dolor de cabeza, ya que pueden indicar que se tiene la tensión muy baja. Ante esta situación, es posible que el médico tenga que ajustar la dosis del tratamiento”. Además, estos pacientes suelen tomar también medicamentos diuréticos (aumentan la orina), que ➤

sólo el 10 por ciento de la dieta, por este motivo, el verano es la estación perfecta para recargar las reservas, aunque hay que hacerlo con mucha precaución, utilizando cremas de alta protección solar y evitando exponerse al sol durante las horas centrales del día.

➤ **OJO CON EL ALCOHOL.** Los especialistas recuerdan que no hay que confundir el mantenerse hidratados con el abuso de bebidas alcohólicas y, especialmente, los enfermos del corazón tienen que evitar este tipo de bebidas. Sin embargo, sí pueden tomar una copita de vino tinto con las comidas, siempre que su médico se lo permita.

ESTE MES

➤ sumados al líquido que se pierde a través del sudor, pueden favorecer la deshidratación.

Come con cabeza

Cuando estamos de vacaciones solemos modificar nuestros hábitos alimentarios y horarios, algo de lo que se resiente el organismo. Según el Dr. José Ángel Cabrera, cardiólogo jefe del servicio de Cardiología del Hospital Universitario Quirón de Madrid: “es fundamental mantenerse hidratado y, sin duda, el agua es uno de los mejores y más beneficiosos tónicos para nuestra salud. Tampoco debemos olvidarnos de los zumos de frutas y las infusiones, que son muy aconsejables durante los días de mucho calor. Aproximadamente, se deben beber unos dos litros y medio de líquido al día”. Otra forma de estar bien hidratado es a través de una dieta sana y equilibrada. El Dr. José Ángel Cabrera pone como ejemplo de menú cardiosaludable para una jornada veraniega:

➤ **Desayuno:** un café descafeinado o un té sin teína, acompañado de una pieza de fruta, con un tazón de cereales integrales o una rebanada de pan con aceite de oliva.

➤ **Media mañana:** una pieza de fruta o un yogur desnatado.



➤ **Comida:** un pescado a la plancha acompañado de una rica ensalada, unas cerezas de postre, y de bebida agua o una copa de vino.

➤ **Merienda:** una pieza de fruta.

➤ **Cena:** unas verduras a la plancha o al vapor, como calabacín, berenjena o espárragos trigueros.

En verano, como durante el resto del año, los enfermos del corazón

deben seguir una dieta sana, rica en frutas y verduras, y controlar, sobre todo, el consumo de sal, grasas, azúcares y alcohol.

Precaución al volante

Durante estos meses, los desplazamientos son muy habituales y deben planificarse con cierto orden y tiempo. Cualquier persona que esté siguiendo un tratamiento farmacológico, como puede ser un cardiópata, debe viajar siempre con sus informes médicos, para poder ser atendido en su lugar de destino, ante cualquier eventualidad. Además, debe incluir en sus maletas un botiquín con la medicación que le ha prescrito el médico.

A la hora de ponerse en carretera, la Dra. Castro comenta que para viajar más seguros, los pacientes deben conducir descansados, parar al menos cada dos horas, dar un pequeño paseo para activar la circulación, mantener el habitáculo a una temperatura agradable (unos 22 °C), realizar una comida previa ligera para evitar la somnolencia al volante y no tomar ninguna bebida alcohólica.

A su vez, también hay que tener en cuenta si el cardiópata se encuentra

Buen momento para dejar de fumar

Por qué no? Durante las vacaciones estamos más relajados y entretenidos, por tanto, puede ser un momento perfecto para dejar de fumar. Si te cuesta, piensa que el tabaco altera el flujo de la sangre que llega al corazón, pudiendo llegar a reducir un 40 por ciento el diámetro

de las arterias coronarias, lo que aumenta el riesgo de infarto o de angina de pecho. A partir del primer año de dejarlo, ya surgen efectos positivos para el corazón. Tras tres años sin fumar, un fumador puede reducir su riesgo cardiovascular al nivel de los no fumadores.





Aprovecha para descansar

Las vacaciones son para divertirse, pero también para descansar todo lo que no se puede durante el resto del año, por lo que es importante no alterar las horas de sueño. No hay que olvidarse de que dormir bien está asociado con un buen estado de salud. Cuando el sueño se altera, algo que puede ocurrir durante el verano, varía la temperatura corporal, el ritmo cardiovascular se acelera y hay un incremento de la liberación de la molécula del estrés (cortisol) y del

azúcar en sangre, entre otras consecuencias. De hecho, expertos de la Universidad de Chicago (EE.UU.) han descubierto recientemente que dormir las horas adecuadas se relaciona con una incidencia baja de calcificación en las arterias coronarias, un indicador de posibles enfermedades cardiovasculares. Y otro estudio, elaborado en la Universidad de Pittsburgh (EE.UU.), relaciona otro factor de riesgo cardiovascular, el síndrome metabólico, con la falta de sueño. Por último, la revista *Sleep* publicó una serie de estudios que relacionaban padecer hipertensión con dormir pocas horas.

dades inferiores. Este síndrome puede verse afectado por diferentes factores, como la obesidad, la deshidratación, las varices o el tabaquismo. Ante este síndrome, deben tener especial cuidado los enfermos del corazón por presentar un mayor riesgo de sufrir una embolia pulmonar. El Dr. José Ángel Cabrera explica cómo prevenirlo: “es fundamental que estos pacientes se levanten de vez en cuando y caminen por el pasillo, y que hagan pequeñas contracciones musculares de las piernas mientras permanecen sentados. No deben viajar con ropa ajustada y tienen que beber agua durante el vuelo para no deshidratarse”. El tiempo que debe esperar un enfermo del corazón antes de viajar en avión lo marcará el médico, pero hay que tener en cuenta su estado:

➤ **Afectados por una angina de pecho estable:** no tienen limitaciones temporales en cuanto a la realización de viajes en avión, salvo cuando se les ha realizado una angioplastia con o sin implante de stent, que deben esperar al menos dos días para tomar un avión.

➤ **Los pacientes que han sufrido un infarto:** deben ser algo más cuidadosos. Si el paciente no es de edad avanzada y el infarto ha sido tratado con éxito, puede tomar un avión en setenta y dos horas desde el alta. Sin embargo, si no se cumplen todas estas condiciones, deberá esperar al menos diez días para viajar en avión.

Hay que tener en cuenta todas las recomendaciones dadas, ya que, unas vacaciones sólo pueden ser perfectas si nuestra salud no se resiente en ningún sentido. ❤



en un periodo de recuperación antes de ponerse al volante. El Dr. José Ángel Cabrera apunta: “todo depende del grado del accidente cardiovascular que haya sufrido el paciente, ya que no es lo mismo haber padecido una arritmia, que haber sido intervenido para la colocación de un marcapasos; pero, aproximadamente, es aconsejable que el paciente esté entre seis y ocho semanas sin conducir”.

Viajes de altura

En los viajes largos en avión, el hecho de pasar muchas horas sentado, sin apenas espacio para estirar las piernas, puede provocar el llamado síndrome de la clase turista. El dolor es el primer síntoma y suele ir acompañado de hinchazón o edema en las extremi-



Vacaciones

SOL, PLAYA Y APERITIVOS SIN COLESTEROL

ALEJANDRO GARCÍA

Durante las vacaciones de verano solemos pasar más tiempo del habitual fuera de casa, y no nos cuidamos tanto. Las comidas improvisadas, las reuniones sociales, los aperitivos en la playa, y la reducción de la intensidad del ejercicio físico, pueden influir en los niveles de colesterol y repercutir negativamente en la salud, a la vuelta de nuestras merecidas vacaciones.

Un verano sin excesos

En estos días también es importante cuidar nuestra dieta eligiendo alimentos cardiosaludables que nos ayuden en nuestra lucha contra el colesterol, y no abusar de los platos con exceso de grasas saturadas que pueden provocar un aumento de sus niveles. Por ello, aprovecha el buen tiempo para preparar platos sencillos, con alimentos ligeros y refrescantes que nos ayuden a tolerar las altas temperaturas y a controlar el colesterol:

➤ **Ensaladas:** haz de ellas un plato completo y refrescante, incluyendo diferentes tipos de fruta de temporada y alimentos con proteínas bajos en grasas saturadas (pavo y embuti-



dos magros, atún, huevo, etcétera).

➤ **Cremas frías de legumbres, hortalizas y verduras:** platos muy apetecibles en verano y muy rápidos de preparar para no pasar demasiado tiempo en la cocina.

➤ **Pescados blancos o azules a la brasa:** un buen aliado para deleitar a los comensales en las cenas veraniegas. Además, es un alimento clave para la reducción del colesterol. Se recomienda comer cuatro o cinco veces a la semana.

➤ **Macedonia de frutas o cremas de melón y sandía:** son

unos buenos complementos para equilibrar las comidas y, además, facilitar la digestión. ❤

¡TOMA NOTA!

DURANTE ESTOS DÍAS no debemos olvidarnos de seguir unos hábitos de vida saludables, realizar ejercicio físico de forma regular y evitar hábitos nocivos, como es la toma de bebidas con alcohol.

Picoteo saludable

Para picar entre horas, tenemos una gran variedad de frutos secos, muy recomendados en las dietas para reducir el colesterol, resultan un tentempié perfecto. Cuando es necesario reducir los niveles de colesterol, las leches reductoras de colesterol, enriquecidas con esteroides vegetales, son también una buena opción.

Decálogo cardiosaludable

1

Practica una alimentación moderada y equilibrada, rica en verduras, frutas, cereales, legumbres, pescado y aceite de oliva.

2

Haz ejercicio de forma regular. **Evita el sedentarismo** con una vida activa en contacto con la naturaleza.

3

Deja de fumar. Los fumadores tienen tres veces más riesgo de sufrir un episodio cardiovascular.

4

Vigila tu tensión arterial y tu colesterol. Conoce cuáles son tus niveles de presión arterial y de colesterol en sangre.

5

No descuides tus niveles de glucosa. La diabetes es uno de los factores de riesgo más importantes que hay que prevenir.

6

Aprende a manejar y a **controlar el estrés y la ansiedad**. Si no, pueden dañar tu corazón.

7

Mantén tu peso ideal. **Evita el sobrepeso y la obesidad** (de situarse en el abdomen es especialmente peligrosa para tu corazón). Ambos se combaten con alimentación equilibrada, ejercicio y una vida activa.

8

A partir de los 45 años, **cumple con tus revisiones médicas** para conocer tu situación cardiológica.

9

Si eres mujer, recuerda que hay tres momentos en los que prestar especial atención a la salud del corazón: la toma de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia.

10

Toma las riendas de tu salud. **El bienestar de tu corazón está en tus manos**. Sigue las indicaciones de tu médico.



Qué debemos hacer en caso de emergencia

ACTUAR CON RAPIDEZ ES VITAL PARA LA RECUPERACIÓN DE LA PERSONA INFARTADA. ES MUY IMPORTANTE QUE EL ENFERMO LLEGUE CUANTO ANTES AL HOSPITAL.

Llama al teléfono de emergencias y explica la situación del enfermo

112



- Sigue las indicaciones que recibas del servicio de emergencias.
- No dejes al enfermo solo.
- Intenta mantener la calma.

Resuelve tus dudas en www.fundaciondelcorazon.com
Esperamos tus comentarios en fec@fundaciondelcorazon.com



SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN





Macarena Gómez

Actriz

“Necesito trabajar para ser feliz”

P

rácticamente llevas toda la vida subida al escenario, primero como bailarina y luego como actriz, ¿siempre has tenido claro que el mundo

del espectáculo era el tuyo?

Sí, aunque no sé decir la edad concreta en la que descubrí que quería ser actriz, pero era algo inevitable. Cuando tenía cuatro años empecé a bailar y tenía muy claro que era algo que iba conmigo porque en los festivales de ballet clásico, cuando estaba en el escenario, me encantaba recibir el calor del público, notar su presencia, saber que me estaban observando. Sin embargo, y aunque era buena bailarina, sabía que no podía dedicarme a ello porque es una profesión en la que con 14 años ya tienes que destacar y ser una fuera de serie, y la carrera de bailarina es muy corta. Así que, más o menos, con esa edad pensé que podría ser actriz porque, además, cuan-

Cuando quedamos con Macarena Gómez (Córdoba, 2 de febrero de 1978) venía de rodar un capítulo de la serie de televisión que tantas alegrías le está dando, “La que se avecina”, y una vez que acabamos de hablar con ella, se fue a ensayar al Teatro Español. Y es que, no resulta descabellado afirmar que éste es uno de sus mejores momentos profesionales y personales de su vida, ya que, como ella misma nos dijo, no para de trabajar, algo que le encanta y le hace feliz. La actriz nos lo contó y, además, nos habló de su otra gran pasión, el paracaidismo.

MARINA GARCÍA

do bailaba también interpretaba, me gustaba dramatizar, siempre he sido muy teatrera.

Entonces, ¿se nace siendo actriz?

En mi caso sí.

El hecho de formar parte de un ballet, ¿hizo que tu infancia fuese diferente a la del resto de tus amigas?

La verdad es que no. Fui muy buena estudiante, muy responsable, y después del colegio, iba a las clases de ballet, no me las saltaba nunca porque

eran muy importantes para mí, y luego me iba a casa a hacer los deberes. Imagino que mientras yo bailaba, las otras niñas estaban jugando en la calle o en sus casas, no hacían algo que fuese muy diferente a lo que hacía yo. Me tomaba el ballet muy en serio, pero no era una bailarina profesional, por lo que no me dedicaba exclusivamente a ello.

¿Qué fue lo que te hizo dar el paso definitivo al mundo de la interpretación?



Su trayectoria

Después de estudiar tres años arte dramático en Londres, Macarena Gómez volvió a España para hacerse un hueco en el mundo de la interpretación. Sus primeros papeles fueron en series de televisión, como “Raquel busca su sitio”, “El Comisario”, “Padre Coraje” y “Hospital Central”, mientras los compaginaba con participa-

ciones en el teatro. Su primera aparición en la gran pantalla fue en “Dagon, la secta del mar”, de Stuart Gordon; y ahora está a punto de estrenarse “Holmes. Madrid Suite 1890”, de José Luis García. Pero, quizás, el papel que le ha hecho más popular es el que interpreta en la serie “La que se avecina”, dando vida a Lola Trujillo.



► Creo que fue un día cuando tenía 14 ó 15 años. Estaba en León, y fui al cine con toda mi familia a ver una película de indios y vaqueros. Es curioso porque yo no quería, pero al final vimos "El último mohicano", y me gustó tanto el actor protagonista, Daniel Day-Lewis, que pensé que algún día tenía que conseguir interpretar tan bien como él y que tenía que poder recrear una historia de amor tan pasional como la suya en la película.

Y de ahí, te fuiste a Londres a estudiar interpretación, ¿cómo fue la experiencia?

Muy buena porque partía con el apoyo de mis padres. El hecho de haber sido buena estudiante conllevaba que ellos confiaran en mí, sabían que era responsable y que, en el caso de que no me fuese bien, iba a saber tomar la decisión de cambiar de rumbo profesional. Así que me informé sobre dónde estaban las mejores escuelas de arte dramático y era Inglaterra; lo tuve claro: me iba a estudiar a una buena escuela, conocía una nueva cultura, y perfeccionaba el inglés.

Ser actriz, ¿es una profesión o una forma de vida?

Tengo la capacidad de evadirme, de dejar a mis personajes al otro lado de las cámaras. Lo que sí es cierto es que el trabajo es un pilar muy importante de la vida. Yo, para sentirme bien, necesito levantarme por las mañanas e ir a trabajar, es algo que me produce una satisfacción enorme. El otro día me decía mi novio que tendría que parar un poco, que estoy aceptando todos los cortos que me proponen, pero no puedo evitarlo, ¡me encanta! Para mí el trabajo es fundamental para ser feliz. Eso sí, también soy muy familiar y necesito a los míos, siempre estoy planificando fechas para escaparme a Córdoba y ver a mis padres.

Te hemos visto tanto en papeles dramáticos como cómicos, ¿en cuáles te encuentras más cómoda?

Hay algo en mi forma de ser, quizás esa chispa natural de los andaluces, que me ayuda a la hora de hacer comedia, pero ahora mismo me apetecen más los papeles dramáticos.



Me produce más satisfacción hacer llorar de emoción que de risa



Muy personal

Una película: "El último mohicano", de Michael Mann.

Un libro: "Suite francesa", de Irène Némirovsky.

Una canción: alguna de The Divine Comedy.

Un lugar para perderte: cualquier pueblecito en la montaña.

Un capricho: las muñecas Barbie, tengo una colección.

¿Qué te produce más satisfacción, que el público llore de risa o de emoción con una actuación tuya?

Me satisface más que lloren de emoción porque creo que es más difícil conseguirlo.

Otra de tus pasiones es el paracaidismo, ¿cómo surgió esta afición?

Siempre quise hacer puenting o paracaidismo, pero me pasaba lo típico: no sabía dónde ir, nadie quería practicarlo conmigo, y me provocaba un poco de respeto. Pero ha dado la coincidencia que mi novio es paracaidista profesional, así que cuando le conocí dije: "esta es la mía" (risas). Por lo que, al poco tiempo de estar con él, hice el curso de paracaidismo y ya me atrapó.

¿Qué es lo que te enganchó?

No sé cómo explicarlo... la primera vez que te tiras, aunque lo haces en tándem con un monitor, al saltar del avión y comenzar la caída libre te da la sensación de que estás volando, ¡te crees la reina del Universo! Es maravilloso. No sientes que estás cayendo, sino flotando, te encuentras como en una nube. Al no ver la distancia que te separa del suelo, en ningún momento piensas que vas a estrellarte, es una sensación maravillosa.

¿Le recomendarías la práctica a un cardiópata?

Se lo recomendaría a todo el mundo, pero es verdad que antes de hacerlo te preguntan si sufres algún problema de corazón. A la gente lo que más impresión le da es el momento de saltar del avión.

¿Practicas algún otro deporte de riesgo?

También me gusta el submarinismo, pero lo practico menos. Es curioso porque de pequeña me daba miedo nadar sola en la piscina, no me gustaba la sensación de no ver lo que había en el fondo; pero cuando haces submarinismo, controlas la situación y sabes lo que hay a tu alrededor, así que no me da miedo. De hecho he buceado hasta con tiburones.

¿Cuidas tu alimentación?

Reconozco que no presto especial cuidado a mi alimentación, nunca



*No me cuido mucho,
pero todos los días
me echo en la cara
aceite de Argán*



he hecho ninguna dieta, pero es que, por ejemplo, no soy de comer dulces, no porque no quiera engordar, sino porque no me gustan especialmente, supongo que esto me ayuda a mantenerme en mi peso.

¿Te preocupa alguna zona de tu cuerpo de forma especial?

Tengo ojeras, lo reconozco, ahora se me nota menos, pero durante unos años las ojeras las tenía muy marcadas y oscuras, y me provocaba malestar, sobre todo porque la gente se pensaba que no me cuidaba y que no dormía, pero no era así.

¿Tienes algún truco para esos días en los que te levantas con peor cara?

Lo que más me gusta y me echo en toda la cara es el aceite de Argán, llevo muchos años utilizándolo al acostarme y al levantarme. Sin embargo, no lo voy a ocultar, mi madre es cirujana estética y me da muchas cremas, pero soy muy mala paciente porque me dice cómo las debo utilizar y no le hago mucho caso.

¿Es complicado cuidarse con tantos viajes y rodajes?

Soy muy despistada, y se me suele olvidar meter en la maleta las cremas que necesito. En lo que se refiere a la comida, es verdad que en los rodajes suelen poner platos muy grasientos y comida rápida, pero tengo suerte porque coma lo que coma, no cojo peso, al contrario, durante los rodajes suelo adelgazar por los nervios.

¿Qué "se te avecina" los próximos meses?

Acabo de terminar la obra de teatro "Orquesta Club Virginia" en la que he trabajado con Antonio Resines, Jorge Sanz y Pepón Nieto, entre otros. Ahora tiene que estrenarse la película que rodé con Antonia San Juan "Del lado del verano", y en septiembre la que hice bajo la dirección de José Luis Garcí "Holmes. Madrid Suite 1890". Además, voy a seguir con la serie "La que se avecina".



Fotografías: Leonardo Castro.

TRATAR LA HIPERTENSIÓN SIN FÁRMACOS

¿Es posible?



DR. JUAN COSÍN
CARDIÓLOGO

Los fármacos con los que contamos para tratar la hipertensión arterial suelen ser eficaces, sin embargo, en ciertos casos no consiguen controlar el problema. ¿Existen otras opciones para tratarla?

La hipertensión arterial es uno de los factores de riesgo cardiovascular más frecuente en la población. Actualmente afecta al 25 por ciento de los adultos, y se relaciona con la aparición de diferentes accidentes cardiovascu-

lares, como el infarto de miocardio, el ictus, la insuficiencia cardiaca y la fibrilación auricular. Para evitar éstas y otras complicaciones, es fundamental que los pacientes hipertensos sigan correctamente el tratamiento indicado por el médico.

Hipertensión resistente

Desde hace muchos años, existen varios tipos de fármacos eficaces para controlar la presión arterial de dichos pacientes, pero, pese a ello, e incluso recurriendo a la combinación de alguno de ellos, se dan casos en los que no se consigue una reducción adecuada de la presión arterial, es decir, por debajo de 140/90 mmHg. Aquellos pacientes que, a pesar de tomar tres fármacos antihipertensivos, incluyendo un diurético, presentan una presión arterial descontrolada, se dice que padecen hipertensión resistente. ▶

CPAP, una realidad

De los nuevos tratamientos no farmacológicos contra la hipertensión arterial, el único que se está empleando en la práctica clínica actual y de forma frecuente es la CPAP (siglas en inglés de "presión positiva continua en la vía aérea"). Se utiliza en pacientes que sufren apnea obstructiva del sueño, la cual, normalmente, se asocia a un caso de hipertensión arterial mal controlada. La CPAP es un dispositivo



que el paciente se coloca mientras duerme. Su principal finalidad es permitir que entre aire en los pulmones, ejerciendo una ligera presión positiva, durante el ciclo respiratorio. De esta forma se consigue que la tráquea se mantenga abierta durante el sueño, evitando la obstrucción de la respiración. Con este tratamiento la reducción de la



presión arterial es discreta, de entre 3 y 5 mmHg de la presión arterial sistólica y de 2 a 3 mmHg de la diastólica; pero, sobre todo, y lo que quizás sea más importante que la propia reducción de la presión arterial, es que con su uso se logra que el corazón del paciente que sufre apnea del sueño e hipertensión arterial sufra menos.



Vacuna poco eficaz



El último de los nuevos tratamientos no farmacológicos para reducir la presión arterial, es la vacuna que actúa contra la angiotensina, una molécula que se produce de forma natural, y que aumenta la presión arterial. Esta vacuna consigue que el propio sistema inmunitario destruya la angiotensina, lo que ocasiona un efecto similar al de ciertos fármacos que bloquean la acción de esta molécula, pero sin la necesidad de

tomar una, dos, o incluso tres pastillas a diario. Aunque la idea parece muy atractiva, la realidad de la que disponemos es que se consiguen reducciones menores a las que se alcanzan con un tratamiento farmacológico único, por lo que para poder utilizarla, se necesitaría el desarrollo de nuevas vacunas más eficaces. Además, para conseguir estos resultados, no bastaría una única vacuna, sino que se tendrían que poner varias.



Aún en pruebas

Otro tratamiento novedoso, pero que aún está limitado al ámbito de la investigación, es la activación de barorreceptores carotídeos mediante un dispositivo llamado Rheos. Este dispositivo es de tamaño similar al de un marcapasos, y para su colocación se requiere una intervención quirúrgica. Se implanta en el tejido subcutáneo, justo debajo de la clavícula, y al dispositivo se unen unos electrodos que estimulan eléctricamente los barorreceptores carotídeos a nivel del seno carotídeo (en ambas carótidas), administrando entre cuatro y seis voltios por cada

estímulo. Este estímulo eléctrico provoca un descenso de la presión arterial. Los resultados de los que se dispone son muy preliminares, pero indican que, de forma similar a la denervación simpática renal, el dispositivo Rheos consigue, a los seis meses de seguimiento, una reducción de 33 mmHg de la presión sistólica, y de 15 mmHg de la diastólica. Sin embargo, aún hay algunas dudas sobre ella, como son la duración de la batería, la dificultad del procedimiento quirúrgico o el desarrollo de aparatos que requieran estimular únicamente una de las dos arterias carótidas.



En busca de soluciones

Con el objetivo de que el paciente con hipertensión no tenga que tomar diferentes fármacos, algo que dificulta el cumplimiento del tratamiento, y se consiga reducir eficazmente la presión arterial, actualmente están surgiendo nuevos tratamientos no farmacológicos (sin necesidad de tomar medicamentos) que consiguen dicha finalidad. Sin embargo, de momento, la mayoría de ellos están en fase de investigación y otros se destinan, fundamentalmente, a pacientes con hipertensión resistente.

Tratamiento desde el riñón

Una técnica que está adquiriendo gran protagonismo en las últimas fechas, por la publicación de estudios que muestran resultados muy positivos, es la denervación simpática renal percutánea. Aunque aún permanece



¡TOMA NOTA!

EL TRATAMIENTO SIN FÁRMACOS o con pocos fármacos puede que sea factible en el futuro, pero hoy en día el tratamiento farmacológico es el que ha demostrado mayor eficacia para controlar la tensión. De estos nuevos tratamientos, la denervación simpática renal es la más eficaz y la que se encuentra más cerca de su utilización de forma generalizada.



en estudio, ya se está empleando en centros muy concretos para el tratamiento de pacientes con hipertensión arterial resistente.

La técnica consiste en seccionar los nervios simpáticos que alcanzan el riñón por la pared de las arterias renales. Estos nervios estimulan en el riñón la liberación de noradrenalina (hormona del estrés) y renina (enzima) al torrente sanguíneo, provocando así un aumento de la presión arterial. Por ello, al cortar estos nervios, se evita esta liberación que conlleva la subida de la presión arterial, es decir consigue que la presión disminuya.

Estos nervios simpáticos renales se seccionan con un catéter, con el que se consigue llegar, desde la ingle hasta las arterias renales, a través de la arteria femoral. Este catéter utiliza radiofrecuencia para quemar los nervios desde el interior de las arterias renales. Tras varias aplicaciones de radiofre-

cuencia en las dos arterias renales, el procedimiento se da por concluido. La intervención es sencilla y no requiere un ingreso hospitalario prolongado, ya que la recuperación es rápida y no presenta grandes complicaciones.

Las reducciones de presión arterial que se consiguen con este método son significativas, pudiendo ser de 20 a 30 mmHg de la sistólica y de 10 a 15 mmHg de la diastólica. Para conseguir estas cifras empleando, únicamente, un tratamiento farmacológico sería necesaria, normalmente, la toma de dos fármacos. Además, por el momento, se dispone de datos que indican que estos efectos beneficiosos se mantienen, al menos, durante dos años (periodo de tiempo en el que se siguió a los pacientes participantes en los estudios). Actualmente este tratamiento sólo se puede emplear en pacientes con hipertensión arterial resistente. ♥

Respira lentamente

La respiración lenta (menos de diez respiraciones por minuto) disminuye la presión arterial, como ocurre durante la práctica del yoga o la meditación. Por ello, actualmente se están desarrollando unos dispositivos que enseñan al paciente a respirar lentamente. Para que resulte eficaz, el individuo tiene que hacer dos sesiones diarias con este dispositivo, de unos 15 minutos cada una. Con este procedimiento se consiguen reducciones modestas, muy inferiores a los otros métodos presentados, pero podría ser de gran utilidad en pacientes con hipertensión arterial de bata blanca (aumento transitorio de la presión arterial debido al estrés involuntario que una situación provoca en la persona) o pacientes que presentan cifras mínimamente elevadas.

LA POLICLÍNICA GIPUZKOA

Lucha contra la enfermedad cardiovascular



¡TOMA NOTA!

Los Paseos Cardiosaludables se organizarán todos los miércoles, desde el Cuarto de Socorro de Donostia, y los participantes siempre irán acompañados de un fisioterapeuta.

M

Muchos son los mensajes informativos que se dan en las consultas médicas y fuera de ellas, sobre lo importante que resulta para la salud cuidar el corazón. Las indicaciones sobre cómo deben prevenirse las enfermedades cardiovasculares no cesan, sin embargo, la población no las acoge como debería. El número de fumadores sigue siendo alto, el alcohol continúa siendo el centro de todas las celebraciones, la incidencia de la obesidad infantil cada vez es mayor y el sedentarismo reina en la vida de muchas personas. La suma de todo esto tiene como resultado un alto porcentaje de personas que sufre alguna enfermedad cardiovascular.

Su granito de arena

Con el objetivo de invertir esta tendencia e intentar prevenir el mayor número de casos de enfermedad cardiovascular, la Policlínica Gipuzkoa ha puesto en marcha una campaña con la



De izquierda a derecha: el cocinero Pedro Subijana, el Dr. Leandro Plaza, y el Dr. Ignacio Gallo.



SEGUIMIENTO A DISTANCIA

La Policlínica Gipuzkoa va a implantar un novedoso programa informático con el que podrán hacer un seguimiento a los pacientes que han sido sometidos a una intervención quirúrgica cardíaca, tras el alta hospitalaria, sin que tengan que acudir a la clínica. El programa se entregará en un pen-drive, en el que se incluirá una aplicación con la que el paciente informará diariamente de los datos que le soliciten los especialistas mientras que, desde el Servicio de Cirugía Cardiovascular de la Policlínica, se chequearán en tiempo real.

en afirmar que “asistimos con desolación a una, cada vez mayor, incidencia de la obesidad infantil en nuestro país donde, sobre todo en el sur de España, se registran datos de hasta un 16 por ciento de obesidad infantil. En el caso de los adultos, el problema no es menor; la obesidad, junto al estrés, los malos hábitos como el alcoholismo y el tabaquismo y, el peor de todos, el sedentarismo, logran que las tasas de enfermedad cardiovascular se registren en personas cada vez más jóvenes, sin que haya distinción entre sexos”.

¡STOP AL SEDENTARISMO!

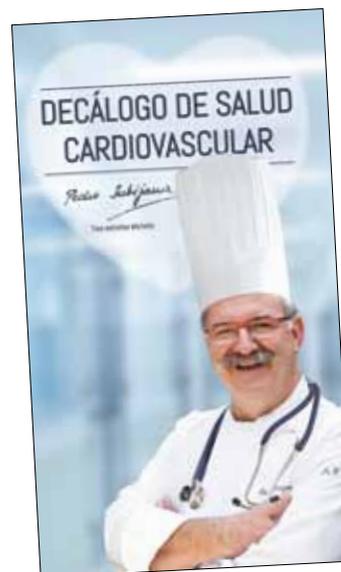
Otra de las iniciativas que se va a llevar a cabo, bajo el marco de esta campaña, es el Plan de Paseos Cardiosaludables, con la finalidad de vencer el sedentarismo que reina entre la población, especialmente, entre las personas adultas. Y es que, estudios recientes muestran que el 53 por ciento de los mayores de 65 años no realiza ningún tipo de ejercicio físico, lo que supone un factor de riesgo para su corazón.

Andar es una actividad que puede realizar todo el mundo y, además, de forma colectiva, un detalle importante porque está demostrado que hacer ejercicio en grupo favorece la adquisición del hábito y mejora la condición psíquica de los participantes. Por ello, el Plan de Paseos Cardiosaludables se organizará en grupos.

que pretende llegar a todos los colectivos, trabajando con diferentes equipos sanitarios, en varias asociaciones de pacientes, en el Ayuntamiento de Donostia, y en centros de cultura municipales. Si los resultados son buenos, la campaña también se difundirá por Europa.

Acto de inauguración

La presentación de la campaña tuvo lugar el pasado 20 de junio, en el Ateneo de la Policlínica Gipuzkoa. A ella asistieron el presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC), el Dr. Leandro Plaza, el prestigioso cocinero e imagen de la campaña, Pedro Subijana, y varios responsables de la Policlínica Gipuzkoa, como su presidente el cardiocirujano Ignacio Gallo. Durante el acto, el Dr. Plaza expuso el “Decálogo de buenos hábitos para una vida cardiosaludable” de la FEC, el cual forma parte de los contenidos de la publicidad de la campaña; y coincidió con el Dr. Gallo



Un mensaje para todo el mundo

“Si tú tomas conciencia de cuidarte, podemos ayudarte”. Con este mensaje se pretende concienciar a la población de que debe ser el propio individuo el que tiene que querer estar sano porque, si no es así, de nada sirven las indicaciones médicas. Éste, junto con el “Decálogo de buenos hábitos para la vida cardiosaludable” de la FEC, y la aportación del

cocinero Pedro Subijana, implantando a la prestigiosa carta de su restaurante un menú cardiosaludable, son los tres pilares fundamentales de la campaña informativa de la Policlínica Gipuzkoa.

La comunicación interventricular



DR. ZIGOR MADAIIRA
CARDIÓLOGO

Aunque su incidencia no es muy alta, lo cierto es que hay bebés que nacen con este problema que, en el caso de que no desaparezca por sí solo, debe ser operado.

Es una anomalía cardíaca que pertenece al grupo de las cardiopatías congénitas, es decir, aquellas que están presentes desde el nacimiento. El trastorno consiste en una tabicación o separación incompleta del ventrículo izquierdo y del derecho, cuando el corazón del embrión aún se está formando. Como consecuencia, se produce el defecto anatómico que caracteriza a la comunicación interventricular: la persistencia de un orificio que comunica ambos ventrículos. Esto puede aparecer de forma aislada o asociada a otras anomalías congénitas del corazón.

Causas imprecisas

Hay múltiples causas que pueden dar lugar al desarrollo de este

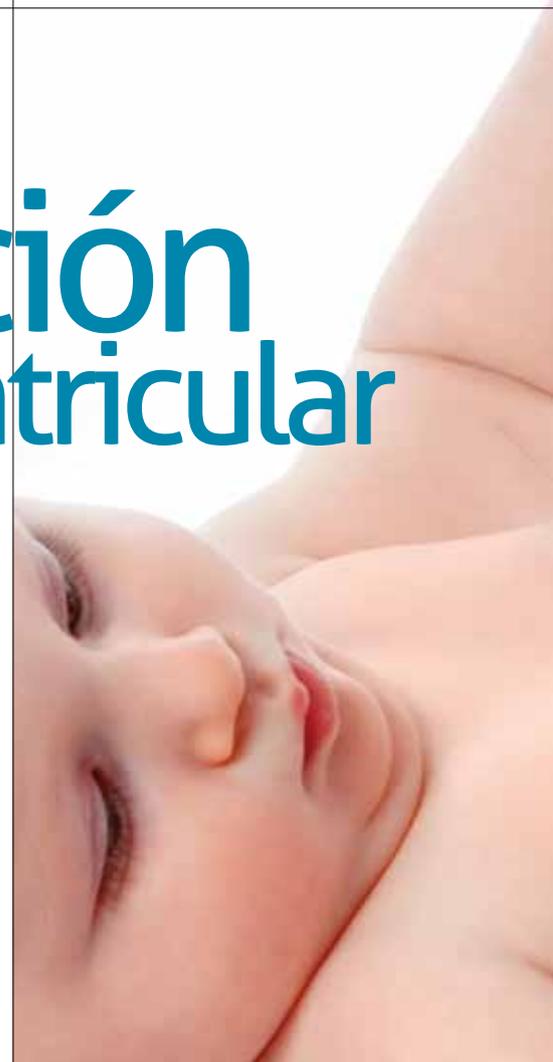
trastorno. Se considera que la presencia de diversos factores ambientales, como son las infecciones padecidas por la madre, el uso de fármacos o la toma de alcohol durante el embarazo, unido a la predisposición genética, podrían explicar su aparición. Sin embargo, la mayoría de las veces, se presenta de forma esporádica sin que se pueda saber la razón por la que se produce.

La clave del problema

Para entender por qué surgen complicaciones cuando se da el caso de comunicación interventricular, primero hay que saber cómo circula la sangre en un corazón sano. Lo normal es que la sangre sin oxígeno, que llega después de circular por

todo el organismo a través del sistema venoso, drene en la aurícula derecha y, de ésta, al ventrículo derecho. Éste último es el encargado de bombear la sangre a los pulmones, donde se oxigenará, antes de llegar a la aurícula y al ventrículo izquierdos. Finalmente, el ventrículo izquierdo enviará la sangre rica en oxígeno a los diversos órganos.

Cuando existe una comunicación interventricular, la sangre oxigenada que proviene de los pulmones puede pasar del ventrículo izquierdo al derecho, y ser enviada de nuevo a la circulación pulmonar, sin pasar por



Se corrige solo

La frecuencia de aparición de esta patología puede ser de alrededor de un cinco por ciento. Sin embargo, entre el 85 y el 90 por ciento se resuelve de forma espontánea a lo largo del primer año de vida del bebé.





el resto del organismo, a través de la circulación general.

Consecuencias leves

Durante las primeras semanas de vida de un bebé con esta anomalía, las presiones que surgen en la circulación pulmonar y en el ventrículo derecho son similares a las de la circulación general y la del ventrículo izquierdo, sin que se produzca un paso significativo de sangre a través del orificio. Sin embargo, según transcurre el tiempo, las presiones en el lado derecho disminuyen y comienza a circular sangre a través del agujero. Cuando el orificio es pequeño, como ocurre en la mayor parte de los casos, la sangre pasa con mucha fuerza y produce un sonido característico, que se percibe como un soplo en la auscultación; sin embargo, la cantidad de sangre que recircula es escasa y no supone una sobrecarga importante de trabajo para el corazón. En

¿Se debe operar?

El tratamiento varía en función de la severidad del cuadro. Normalmente, las formas leves sin síntomas no requieren más que un seguimiento periódico, y no es necesario un tratamiento farmacológico, ni una corrección quirúrgica. Sin embargo, cuando el cuadro es más severo, se requiere una intervención quirúrgica, más o menos temprana, en función de la severidad. Siempre se intenta demorar hasta que el niño tiene uno o dos años; mientras tanto, se controla la situación



estos casos, el único problema suele ser el riesgo de que se adhieran microorganismos a las zonas de miocardio dañadas por el flujo turbulento, produciendo una infección conocida como endocarditis infecciosa.

Casos más graves

Cuando los defectos son más grandes, la sangre pasa con facilidad sin emitir ningún sonido (o soplo), pero la cantidad de sangre que recircula es tan grande que puede provocar diversas consecuencias:



¡TOMA NOTA!

ES MUY IMPORTANTE que a los niños que presentan este problema, también se les pauten un tratamiento nutricional que garantice una adecuada ganancia de peso.

con medicación. Los vasodilatadores son los medicamentos que se utilizan habitualmente en el tratamiento de la hipertensión arterial, ya que mejoran la dinámica general de la sangre y favorecen su paso hacia la circulación general. De esta forma, se disminuye el paso de sangre a través del defecto anatómico.

Cuando surge un edema agudo de pulmón, los diuréticos ayudan a eliminar el exceso de líquido retenido en el tejido pulmonar, mejorando así la situación respiratoria.

► La aurícula y ventrículo izquierdos recibirán un exceso de volumen de sangre que los irá dilatando paulatinamente hasta que, finalmente, se sobrepasa su capacidad de adaptación, y da lugar a un cuadro denominado insuficiencia cardiaca.

► El exceso de sangre que se envía a la circulación pulmonar, a alta presión, se filtra a través de los tejidos, produciendo, de forma más o menos rápida, un edema agudo de pulmón. En estos casos, los niños presentan, desde las primeras semanas, un aumento en el trabajo respiratorio, sudoración excesiva y fatiga con la alimentación, lo que les dificulta completar las tomas y ganar peso adecuadamente. Si estas presiones se mantienen elevadas durante mucho tiempo, las arterias pulmonares tienden a cerrarse para proteger al pulmón de este aumento de presión, dando lugar a un cuadro de hipertensión pulmonar. Finalmente, cuando las resistencias en las arterias pulmonares sobrepasan a las sistémicas (las de la circulación general), se invierte el flujo a través del orificio, y la sangre pasa sin oxigenarse al ventrículo izquierdo y a la circulación general. Este cuadro se conoce como síndrome de Eisenmenger. Cuando esto ocurre, la sangre no oxigenada aporta al bebé un color azulado, síntoma conocido como cianosis. ♥

¿QUÉ ES?

Un aneurisma de aorta



DR. ANTONIO LUIS GÁMEZ
CARDIÓLOGO

Por diferentes motivos, la arteria aorta puede dilatarse en zonas concretas de su recorrido. Cuando esto sucede, surge lo que se conoce como un aneurisma de aorta.

La aorta es la principal arteria de nuestro organismo. Nace del corazón, discurre por el tórax y el abdomen, y de sus ramas depende la irrigación de todos los aparatos y sistemas corporales. La dilatación marcada de la aorta, en más del 50 por ciento de su tamaño habitual, define la existencia de un aneurisma de aorta.

Diferentes tipos

Los aneurismas aórticos se clasifican en función de su localización. Así,

los que se encuentran en la porción torácica de la aorta se denominan aneurismas de aorta torácica, y los que aparecen en su porción abdominal, aneurismas de aorta abdominal. Además, se conoce como aneurisma toracoabdominal cuando se extiende a ambas partes de la aorta.

Las razones de su aparición

Los factores cardiovasculares que predisponen el desarrollo de aterosclerosis, lo son también de un aneurisma de aorta. Por tanto, entre

las causas de su aparición se encuentran la edad avanzada del paciente, la hipertensión, el tabaquismo o la diabetes. Por otro lado, existen enfermedades genéticas que predisponen a que surja un aneurisma de aorta, y es que, en este tipo de enfermedades, como es la de Marfan o el síndrome de Ehlers-Danlos, la pared de los vasos sanguíneos es más débil de lo habitual, lo que favorece la dilatación de los mismos.

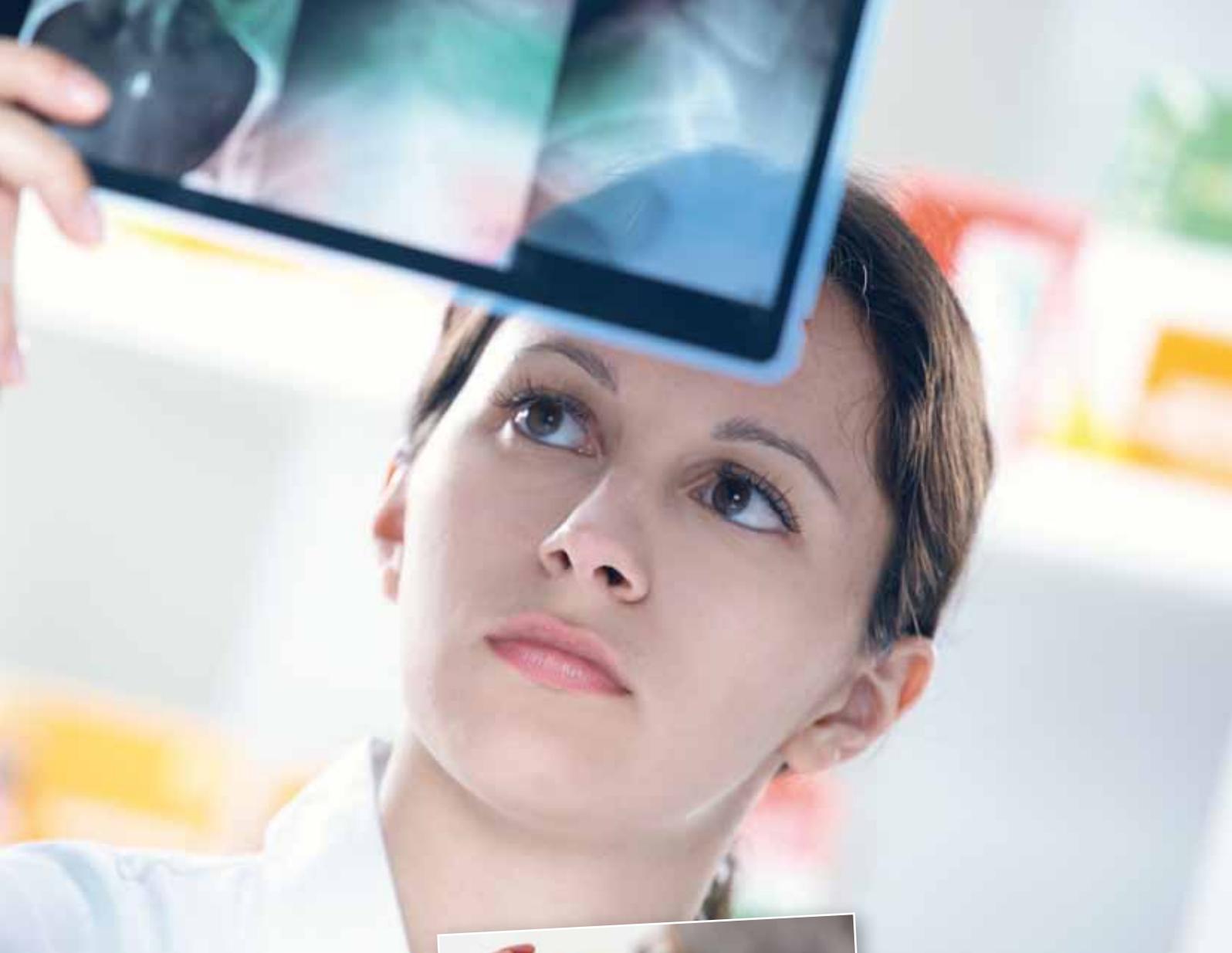
Detectarlo cuanto antes

La mayoría de los pacientes con aneurismas de aorta están asintomáticos. Los primeros síntomas surgen con la rotura o la disección de la aorta (desgarro de la pared arterial penetrando sangre en su interior), siendo el dolor intenso unos de los

¿SABÍAS QUE...?

LOS PACIENTES con un aneurisma de aorta, intervenidos o no, deben evitar la realización de ejercicios físicos intensos,

lo que no implica que se restrinja todo tipo de actividad física, ya que pueden desarrollar con normalidad una vida plena, sin limitaciones para las actividades cotidianas.



El tratamiento a seguir

En cuanto al tratamiento de un aneurisma de aorta, debe ir orientado, por un lado, a evitar su progresión, y por otro, a evitar su rotura. Para ello:

EN PRIMER LUGAR: es preciso un control estricto de los factores de riesgo cardiovasculares y, en especial, de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca.

EN SEGUNDO LUGAR: puesto que el riesgo de rotura de un aneurisma se relaciona estrechamente con el diámetro del mismo, de una manera general, aquellos aneurismas de un diámetro mayor de 5,5 centímetros deben ser intervenidos mediante la resección del aneurisma y la



implantación de un tubo protésico que reemplace a la aorta enferma. No obstante, actualmente, es posible, a través de procedimientos percutáneos, tratar ciertos tipos de aneurismas mediante la implantación de prótesis desde el interior de la aorta, con lo que se consigue su aislamiento, evitando así la cirugía abierta convencional.

síntomas premonitorios de la misma. Estas complicaciones requieren, por lo general, de un tratamiento quirúrgico inmediato, y se asocia a una elevada morbimortalidad.

Es por ello que resulta fundamental diagnosticar de forma precoz un aneurisma de aorta. Se puede sospechar de su presencia en pacientes con enfermedades predisponentes o con alto riesgo cardiovascular. Con la realización de ciertas pruebas de imagen, como la ecografía, la tomografía computarizada o la resonancia magnética, se puede diagnosticar y realizar un seguimiento de su crecimiento, así como la detección de posibles complicaciones. 

Consigue nuestros

1 TOALLA De color rojo bordada con acabado en terciopelo. Tiene un práctico bolsillo sin ribete en una esquina. Tamaño: 100x170 cm. PVP: 15 euros.

2 GORRA De un bonito color rojo para protegerse la cabeza en los días de calor. Material 100% algodón. PVP: 4 euros.

3 CAMISETA 100% algodón, perfecta para practicar ejercicio. Tallas: S, M, L y XL. PVP: 7 euros.

4 PARAGUAS Gigante de golf de color rojo para los días de lluvia. Su diámetro es de 130 centímetros. PVP: 15 euros.

5 COLESTEROL Y CORAZÓN del Dr. Ignacio Plaza. En la actualidad se habla mucho de esta sustancia. Pero, ¿cómo afecta el colesterol a tu corazón? Si

quieres conocer cuál es colesterol perjudicial para tu organismo, no puedes dejar de leer este libro. En él, y de forma muy sencilla, se incluye una guía práctica de cómo prevenir el colesterol y un diccionario específico sobre dicha materia. PVP: 6 euros.

6 DIABETES Y CORAZÓN de los Dres. José Luis Palma, Alberto Calderón y Hermenegildo Montero. La repercusión de la diabetes sobre el corazón ha crecido de manera importante en la sociedad. Y no es para menos, ya que las personas diabéticas tienen entre dos y cuatro veces más posibilidades de sufrir una patología del corazón. Además, incluye cómo debe ser la dieta de una persona diabética. PVP: 6 euros.

7 DESCUBRE TU CORAZÓN del Dr. Lorenzo López Bescós (coordinador). Un manual práctico acerca del principal motor de nuestro organismo. Cómo funciona, qué factores de riesgo existen, cómo evitarlos y cómo tener una vida cardiosaludable. PVP: 6 euros.

8 COMPAÑEROS DEL CORAZÓN del Dr. Eduardo Alegría. ¿Qué tiene que saber una persona que cuida de un paciente cardíaco? Este manual es una perfecta ayuda para personas que, normalmente, son poco conocidas y que ejercen una gran labor.

Así, se tocan temas como las peculiaridades del cuidado según la pato-



productos

¡No te quedes sin ellos! Ponte en contacto con la **Fundación Española del Corazón** en el teléfono **91 724 23 70** o enviando un correo electrónico a fec@fundaciondelcorazon.com y haz tu pedido.

logía o cómo debe ser la relación entre cuidador, paciente y servicio sanitario, entre otros muchos. PVP: 6 euros.

9 101 PREGUNTAS CON CORAZÓN

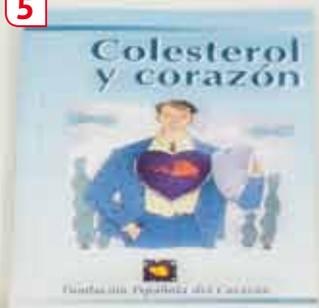
de los Dres. Lorenzo López Bescós (coordinador), Petra Sanz y Nieves Tarín. La existencia de enfermedad y sus consecuencias son una fuente de incertidumbre que genera preguntas no sólo a quien la padece, sino también a su entorno. PVP: 6 euros.

10 MOCHILA Bandolera roja. Material poliéster. Sus medidas son 36x46x15 cm. PVP: 15 euros.

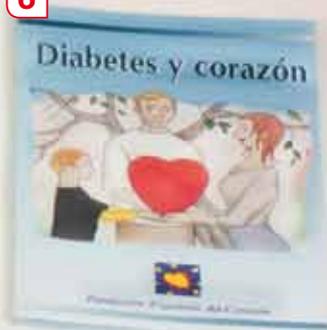


10

5



6



7



9



8



4



EROSKI SANNIA

Alimentos a medida para el cuidado del corazón

Que la alimentación es uno de los factores que mayor impacto tiene sobre la salud humana es una afirmación que, por si existiesen dudas, los avances científicos en materia de nutrición, han corroborado en los últimos años. Y es que, la incidencia de muchas de las enfermedades, que constituyen un problema de salud pública, podría reducirse drásticamente a través de la modificación de hábitos de vida relacionados, en buena medida, con la alimentación.

Mejora del perfil nutricional

Ante el aumento de los casos de enfermedad cardiovascular en España y la prevalencia de algunos de los factores de riesgo que favorecen su aparición, como son la diabetes, la hipertensión, la obesidad y la hipercolesterolemia, EROSKI, empresa caracterizada por integrar la Responsabilidad Social en su día a día y en toda su cadena de valor, comenzó hace unos años a trabajar tenazmente con el fin de poner en manos del consumidor las herramientas necesarias para llevar un estilo de vida saludable. Para alcanzar este fin, ha puesto especial empeño en promover la formación a través de diversas campañas y de la revista EROSKI Consumer y ha apostado por la ampliación y la mejora constante de su oferta.

Manteniendo la línea de iniciativas anteriores, como la retirada de las grasas trans procedentes de aceites vegetales parcialmente hidrogenados de todos los productos de marca EROSKI, la creación del



LA CLAVE ES LA FORMACIÓN

Para la presentación de EROSKI Sannia se han desarrollado distintas iniciativas informativas, en las que se ha contado con la participación de más de 160 mil consumidores a nivel nacional. Porque, como afirma Alejandro Martínez Berriochoa, director de Responsabilidad Social de EROSKI, "a la propuesta de una gama de productos más saludables (y por tanto, más sostenibles), hay que sumar la decidida apuesta por la información al consumidor. El consumo responsable tiene su base en el conocimiento y la motivación, así como en la disponibilidad de tener opciones en las que poder materializarse".

Si es bueno involucrar a toda la población en la educación sobre hábitos saludables

y en la concienciación de la necesidad de llevar una alimentación equilibrada, lo es más aún tener en cuenta algunos colectivos con necesidades especiales, que pueden verse particularmente beneficiados por este tipo de iniciativas. Por este motivo, desde EROSKI se ha hecho un destacado esfuerzo por dar a conocer las ventajas nutricionales de EROSKI Sannia a las asociaciones de pacientes con problemas cardiovasculares y diabetes. A través de múltiples charlas divulgativas, nutricionistas en más de 125 tiendas EROSKI y boletines informativos, se ha puesto en marcha un movimiento que ha llegado a más de 160.000 personas interesadas en mejorar sus hábitos de alimentación.



Semáforo nutricional o la incorporación de productos sin gluten aptos para celíacos al catálogo de alimentos de marca propia, en 2012, EROSKI ha ampliado las opciones del consumidor desarrollando una marca propia especializada: EROSKI Sannia. Se trata de toda una gama de productos que ayudan a seguir una alimentación más saludable, gracias a la reducción de la sal, la grasa o el azúcar en su composición, pero aumentando la cantidad de fibra e incluyendo otros ingredientes beneficiosos.

Una alimentación más equilibrada

Un cambio de hábitos de alimentación a favor de la salud cardiovascular se traduce en una dieta rica en fibra (frutas, verduras y cereales integrales), baja en grasas saturadas, con el aporte adecuado de grasas insaturadas, moderada en cuanto a la cantidad de sal, y en la que el consumo de calorías se adecua a las necesidades energéticas del individuo.

Las especiales características de EROSKI Sannia, además de su contenido

OBJETIVOS COMUNES

La colaboración entre EROSKI y la Fundación Española del Corazón (FEC) posibilita que las acciones emprendidas tengan calado entre los profesionales, y permite concienciar, de forma más eficaz, a los pacientes sobre la importancia de llevar una alimentación adecuada para prevenir y controlar las enfermedades cardiovasculares.

Estas alianzas, que enmarcan las acciones emprendidas por EROSKI, hacen tangible el compromiso de la empresa con el bienestar y la salud de los consumidores. Un compromiso que seguirá plasmándose en proyectos a favor de esa meta común: la promoción de un estilo de vida saludable.

en fibra y otros ingredientes, como los ácidos grasos omega 3 y los fitosteroles, ayudan a que el perfil de la dieta se adapte a estas indicaciones.

Así, contando con el respaldo de relevantes sociedades científicas, entre ellas la Fundación Española del Corazón (FEC), EROSKI ha presentado EROSKI Sannia como el fruto del esfuerzo de la empresa ante un reto necesario que se planteó hace años: el aportar soluciones a los desequilibrios nutricionales más habituales en la población española y que pueden comprometer su salud. Así, la marca EROSKI Sannia, con un perfil nutricional mejorado y orientado a contrarrestar estos desequilibrios, aporta opciones más saludables para todo tipo de personas y atiende la demanda de aquellas que presentan necesidades especiales.

Como parte de este proyecto, EROSKI ha firmado diferentes acuerdos de colaboración con la Fundación Española del Corazón (FEC), la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas y la Federación de Diabéticos Españoles. Convenios que tienen un objetivo común: la promoción de unos hábitos de vida y una alimentación saludables. ●



VICENTE RUBIO

ENFERMERO DE LA UNIDAD DE HEMODINÁMICA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE GRAN CANARIA DR. NEGRÍN.



Puedes tomar un poco de sol

El verano ofrece, entre otras cosas, más días con más horas de sol y, aunque debemos protegernos de su radiación, también hay que tener en cuenta que los rayos solares, al entrar en contacto con nuestra piel, producen vitamina D, la cual es beneficiosa para prevenir las enfermedades cardiovasculares, la depresión y la osteoporosis. Por ello, sal al campo, a la playa o al parque de tu ciudad, y toma el sol con cuidado, protegiéndote y en pequeñas dosis.



El sueño reparador

Dormir el número de horas suficientes, descansando correctamente, puede disminuir el riesgo de padecer obesidad, diabetes, enfermedades del corazón y trastornos anímicos. Además, si se padece una patología, dormir acelera la recuperación del paciente. Por otro lado, echarse la siesta de forma regular puede prolongar la vida. Un estudio reciente, realizado con más de 24 mil participantes, sugiere que la siesta diaria disminuye en un 37 por ciento la probabilidad de morir por una enfermedad del corazón, ya que ayuda a mantener bajos los niveles de hormonas estresantes.



LA PAPAYA

Descubre qué esconde

Se trata de una fruta tropical que aporta una importante cantidad de fibra, folatos, y vitaminas A, C y E. Contiene, en menor medida, calcio, hierro, riboflavina, tiamina y niacina. También es rica en nutrientes antioxidantes, flavonoides y carotenos, pero baja en calorías y sodio, razón por la que

se recomienda su consumo a los cardiópatas. Sus enzimas, la papaína y la quimopapaína, favorecen la digestión al convertir las proteínas en aminoácidos.

REÍR A DIARIO

Una buena medicina

Ver el vaso medio lleno y ser optimista es bueno para la salud. Existen estudios que han demostrado que aquellas personas que muestran una actitud positiva padecen menos enfermedades, entre ellas las cardiovasculares. Así que, encuentra algo que te haga reír cada día porque, además, la risa produce efectos beneficiosos como terapia complementaria para mejorar la salud.





¡Stop! Frena el estrés

El estrés es un factor de riesgo cardiovascular, por lo que debemos intentar evitar que esté presente en nuestra vida. Para ello, prueba estos consejos:

- Cuenta hasta diez antes de discutir.
- Inspira profundamente, de tres a cinco veces.
- Escápate de una situación estresante e intenta manejarla después.
- Cuando estés nervioso, da un breve paseo.
- Reconoce tu culpa si has cometido un error.
- Intenta solucionar los problemas por partes, no todo a la vez.

EL PESCADO

Aliado de tu corazón y de tu cerebro

Comer, al menos, tres veces pescado a la semana, es una de las acciones más simples que podemos hacer para mejorar la salud de nuestro corazón y de nuestro cerebro. A su vez, comiendo dos veces a la semana pescado azul, se reducen significativamente los niveles de colesterol y de triglicéridos. El salmón, el atún, las sardinas o los boquerones resultan una buena elección de pescado azul, pero en el caso de que no puedas comerlos muy a menudo, puedes tomar suplementos de ácidos grasos omega 3 en cápsulas, siempre que te lo aconseje tu médico.



FRUTAS Y VERDURAS

Abanico de beneficios

Estas dos clases de alimentos son la base de una dieta saludable. Aportan pocas calorías y, sin embargo, muchas vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Por esta razón, hay que intentar comer una gran variedad de frutas y verduras, al menos cinco porciones, todos los días. Algunas buenas opciones son:

- **Verduras:** lechuga, brócoli, col. Aportan calcio, magnesio, hierro, potasio, y vitaminas A, C, E y K.
- **Vegetales dulces:** maíz, zanahoria, remolacha, batata, cebolla y calabaza. Añaden un sabor dulce saludable a tu comida, lo que reduce el consumo de otros azúcares.
- **Fruta:** manzana, naranja, cerezas y mango. Son una sabrosa forma de tomar fibra, vitaminas y antioxidantes.



Fe de erratas: en el número 99 de Corazón y Salud, se publicó como autora de los "Consejos de Vida Sana" a Pilar Cabrerizo por error. La autora fue Mariona Vilar, enfermera del centro Can Gibert del Pla.



HÁBITOS SALUDABLES

Cuanto antes, mejor

Debemos animar a los niños a que desarrollen hábitos saludables, como son realizar alguna actividad física, y que aprendan a elegir alimentos saludables. Para ello:

- **Debemos intentar ser un modelo para ellos**, comiendo de forma saludable y manteniéndonos activos.
- **Dar pequeños pasos** para, de forma gradual, conseguir que cambien ciertos comportamientos.
- **Impedir un estilo de vida sedentario** y el consumo excesivo de comida tipo snack, que da lugar a un aumento de peso.
- **Limitar el tiempo que permanecen frente a la televisión**, y animar al niño a que realice la actividad física que más le guste.
- **Realizar las comidas en familia** para evitar que los niños coman de forma descontrolada.
- **Hacer planes para realizar actividades físicas toda la familia.** Dar paseos, montar en bici o ir a nadar juntos.

MAYORES BIEN HIDRATADOS

Garantía de salud

ALEJANDRO GARCÍA

Junto con los niños, las embarazadas, y las personas polimedicadas, las personas mayores son quienes deben estar más pendientes de hidratarse correctamente.

Todos necesitamos mantenernos bien hidratados para que nuestro organismo funcione correctamente, sobre todo durante estos días calurosos en los que perdemos más sales minerales a través del sudor. Sin embargo, esta recomendación es aún más importante si nos centramos en los ancianos, puesto que ellos presentan mayores necesidades hídricas para que su organismo pueda desempeñar perfectamente todas sus funciones.

Necesidades específicas

Diferentes estudios han demostrado que las personas que superan



Poco a poco

Los condicionantes que provocan que los mayores beban menos líquido pueden dar lugar a un problema de salud. Por ello, debemos ayudarles a que se hidraten correctamente, siendo interesante que tomen bebidas con sales minerales que contrarresten la pérdida de éstas a través del sudor, eso sí, siempre que el médico se lo permita, por lo que hay que consultar con el especialista si pueden tomarlas.

Además, hay que hacerles entender que deben beber a lo largo del día de forma constante, en pequeñas cantidades. Se puede evitar su rechazo ofreciéndoles bebidas de diferentes sabores para que la ingesta les resulte más agradable.

los 60 años, que no se hidratan correctamente, presentan más posibilidades de padecer fragilidad en los huesos, son más propensas a tener estreñimiento, pueden sufrir alteraciones de comportamiento, y suelen tener disfunciones renales. A su vez, en el caso de que sufran una deshidratación, sus consecuencias pueden ser más graves que en una persona joven.

¡TOMA NOTA!

SE ESTIMA que las personas mayores de 60 años deben beber, al menos, un litro y medio de líquido al día; cantidad que debe aumentar los días más calurosos o cuando se realiza alguna actividad física.

No beben suficiente

A pesar de la importancia que tiene que los ancianos estén bien hidratados, por diferentes razones, no suelen llegar a ingerir la cantidad de líquido diario recomendado. Entre las causas por las que no beben todo lo que necesitan se encuentran:

- **Reducción de la percepción de sed**, y es que pueden pasarse horas sin tomar ningún líquido porque no sienten la necesidad de beber.
- **Padecer alguna enfermedad**, la cual puede derivar en inapetencia.
- **Tratamientos farmacológicos**, que también pueden reducir sus ganas de beber.
- **Alguna discapacidad** que no les permita moverse con facilidad para alcanzar la bebida.

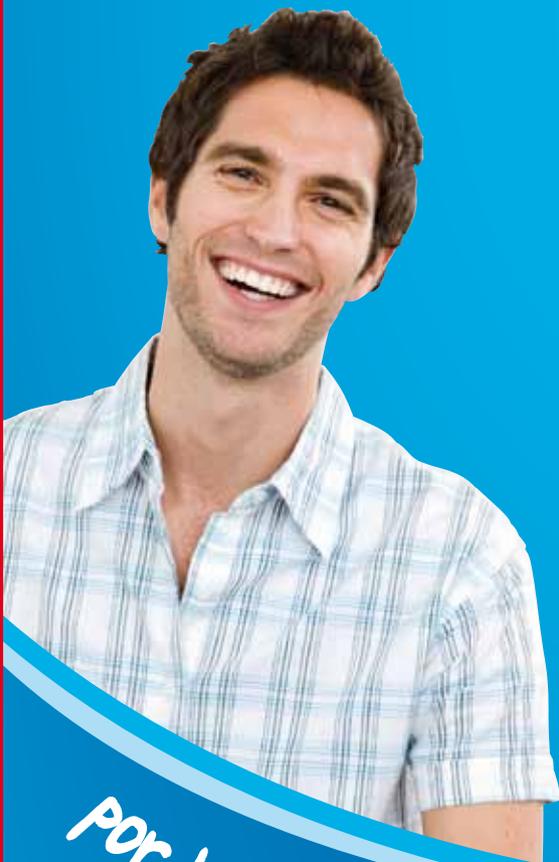




NUEVO

Sannia

¡Siéntete bien,
Siéntete
Sannia!



EROSKI Sannia es una nueva marca que incluye productos con **MENOS SAL**, **MENOS AZÚCARES** o **MENOS GRASA** o con un aporte de nutrientes específicos que ayudan a cuidarte.

Porque queremos que en EROSKI puedas elegir cada día **OPCIONES MÁS EQUILIBRADAS** para tu alimentación.

Por tu salud

www.eroski.es



DURANTE LAS VACACIONES, NO PIERDAS TIEMPO



¡Ni calidad!

Cuando estés en la playa o en la piscina, seguramente, lo que menos te apetezca es irte a casa a cocinar. Ante esta situación, mucha gente opta por los platos precocinados o la comida rápida, sin ser la opción más acertada. Por ello, te preponemos estas recetas de elaboración rápida, pero repletas de nutrientes indispensables.

MARINA GARCÍA



SIGUE CON TU **RUTINA**

Es cierto que durante las vacaciones nuestro horario se suele descontrolar, pero debemos intentar no perder los hábitos alimentarios saludables. No hay que saltarse ninguna comida, no caigas en el error de prescindir del desayuno y realizar cenas copiosas. Además, en tu bolsa de la playa, no te olvides de meter alguna pieza de fruta para tomar al medio día o como merienda.



Las recetas están elaboradas para cuatro personas.
La valoración nutricional es por ración
y está realizada por la dietista-nutricionista MARÍA GARRIGA.

Crema de aguacate y patata

- 3 aguacates maduros • 2 piezas de gallina sin piel
- 1 vaso de leche desnatada • 1 limón • 3 patatas • Agua
- Aceite de oliva • Perejil

Poner las dos piezas de gallina y tres patatas peladas, en una olla, con un litro de agua. Dejar cocer durante 20 minutos, colar y dejar enfriar.

Cortar dos aguacates por la mitad y retirar su carne con una cuchara. Poner en un bol y agregar el zumo del limón. Triturar, agregar el caldo de pollo, las patatas y un poco de aceite, seguir triturando y terminar agregando el vaso de leche. Mezclar todo bien. Deshuesar el tercer aguacate y picar. Servir la crema fría con el aguacate picado por encima y el perejil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Energía: 382 kcal • Proteínas: 15 g (16%) • Hidratos de carbono: 13 g (14%) • Lípidos totales: 30 g (70%) • Grasas saturadas: 6 g (14%)
• Grasas monoinsaturadas: 17 g (40%) • Grasas poliinsaturadas: 4 g (9%)
• Colesterol: 37 mg • Fibra: 2,2 g • Sodio: 54 mg.

Ensalada de garbanzos y cherry

- 1 bote de garbanzos cocidos • 100 g de pechuga de pavo cocido a tacos • 100 g de tomates cherry • 100 g de guisantes cocidos • 1 diente de ajo • Aceite de oliva • Orégano

Poner los garbanzos en remojo cinco minutos y escurrir. Repartir en un bol, y añadir los tacos de pavo y los guisantes. Cortar los tomates cherry por la mitad e incluir. En un mortero, machacar el ajo con un poco de aceite de oliva y el orégano, mezclar bien y aliñar la ensalada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Energía: 256 kcal • Proteínas: 15 g (23%) • Hidratos de carbono: 28 g (44%) • Lípidos totales: 9 g (33%) • Grasas saturadas: 1,1 g (4%)
• Grasas monoinsaturadas: 5 g (17%) • Grasas poliinsaturadas: 1 g (3,5%)
• Colesterol: 11 mg • Fibra: 3 g • Sodio: 24 mg.





Brocheta de pescado

• 24 tomates cherry • 1 lomo de salmón • 1 lomo de merluza • Hierbas provenzales • 200 g de gambas arroceras • Aceite de oliva.

Pelar las gambas. Cortar los lomos del salmón y de la merluza en tacos para ir colocando todos los ingredientes intercalados en la brocheta. Colocar en una fuente apta para microondas. Pintar las brochetas con un poco de aceite de oliva y espolvorear las hierbas por encima. Meter en el microondas unos seis minutos, a potencia media, para que no se seque el pescado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 281 kcal • Proteínas: 27 g (39%) • Hidratos de carbono: 2 g (4%) • Lípidos totales: 18 g (57%) • Grasas saturadas: 3,3 g (10%) • Grasas monoinsaturadas: 10 g (32%) • Grasas poliinsaturadas: 3 g (9%) • Colesterol: 135 mg • Fibra: 1 g • Sodio: 259 mg.



Copa de queso con fresas

• 100 ml de leche desnatada • 250 g de queso cremoso light • 3 hojas de gelatina • 3 claras de huevo • Agua • 200 g de fresas • 2 cucharaditas de azúcar

Mezclar la leche con el queso. Aparte, poner en remojo la gelatina y escurrir. En una cacerola, poner el azúcar con agua y cocer hasta que se haga un almíbar. Añadir la gelatina y dejar que se disuelva. Incorporar la mezcla de queso y leche. Montar las tres claras de huevo y juntarlo todo. En un copa, ir alternando la crema con las fresas cortadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 143 kcal • Proteínas: 14 g (39%) • Hidratos de carbono: 13 g (36%) • Lípidos totales: 4 g (25%) • Grasas saturadas: 2 g (12%) • Grasas monoinsaturadas: 1 g (6%) • Grasas poliinsaturadas: 0,1 g (1%) • Colesterol: 6 mg • Fibra: 1 g • Sodio: 60 mg



El higo

UN MANJAR
PARA LA SALUD



MARTA FIGUERAS
NUTRICIONISTA

En pleno agosto es cuando empieza a aparecer esta deliciosa fruta en los mercados, sin embargo, también podemos comer su versión seca durante todo el año. No la ignores, ya que aporta grandes beneficios para la salud, siempre que se tome con moderación.

Es el fruto de la higuera, un árbol que pertenece a la familia de las moráceas. Forma parte de nuestra alimentación desde hace más de siete mil años, prueba de ello son los grabados encontrados en las paredes de las pirámides de Gizeh (Egipto), referentes a su recolección, que datan de entre cuatro y cinco mil años a. de C.

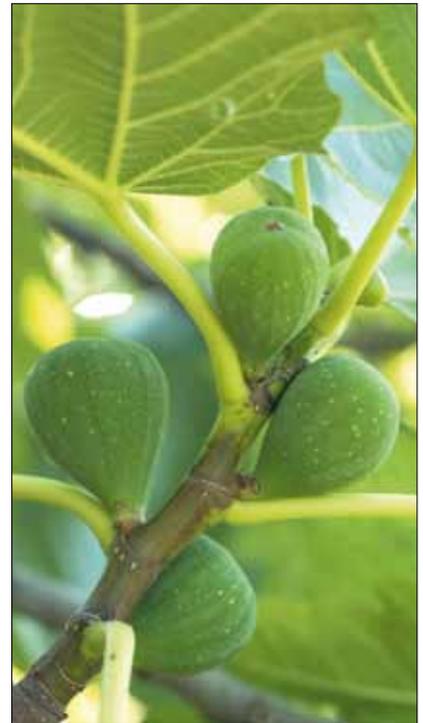
Además de ser un presente habitual para los dioses griegos, el higo también era muy apreciado por los filósofos de la época, por lo que recibió el sobrenombre de “la fruta de los filósofos”. Poetas y escritores le han rendido homenaje a lo largo de los siglos.

Frescos o secos, tú eliges

La temporada óptima para su consumo es desde mediados de agosto hasta finales de octubre y, al contrario que la mayoría de las frutas, las arrugas que surgen en su piel nos indican

que el fruto ha madurado y está en el momento ideal para consumirlo.

Sin embargo, también lo podemos degustar durante todo el año, gracias a los procesos de desecación o deshidratación a los que es sometido para reducir al máximo el porcentaje de agua de la fruta, y así frenar su actividad microbiana. El fruto seco debe conservarse en tarros herméticos de cristal para evitar que se seque en exceso y protegerlo de la



Remedios naturales

Para combatir el estreñimiento se recomienda la cocción de tres higos maduros y tres secos en agua, durante 15 minutos. A continuación, se debe dejar reposar la mezcla toda la noche y tomar los higos a la mañana siguiente. Además, el líquido sobrante de la cocción es ideal para enjuagarse la boca en caso de gingivitis o llagas bucales.

Hipócrates utilizaba los higos para tratar los resfriados, mientras que la sabiduría popular lleva siglos utilizando esta fruta para reducir la fiebre y aliviar el dolor de garganta. Un buen remedio para ablandar las mucosidades y favorecer la expectoración consiste en cocer media docena de higos frescos en leche hirviendo, y añadirle dos cucharadas de miel.



¡TOMA NOTA!

HAY QUE TENER PRESENTE que los higos, tanto si los consumimos frescos como secos, contienen un elevado porcentaje de azúcares y, por lo tanto, poseen un alto valor calórico, unas 75 kilocalorías por 100 gramos el fruto fresco, frente a 250 kilocalorías el seco (estos valores son aproximados, ya que dependen de la variedad de la fruta).



¿Por qué debo tomarlo?

El higo, además de ser una fruta deliciosa, es un alimento de fácil digestión y muy rico en fibra, de ahí su capacidad de disminuir la absorción del colesterol por parte del organismo, de proteger las mucosas frente al cáncer de colon, y de combatir el estreñimiento tan típico durante las vacaciones.

También es rico en calcio, aporta unos 40 miligramos por cada 100 gramos y, aunque se trata de un calcio con menor biodisponibilidad que el que procede de los lácteos, su aporte puede ser de gran valor en las dietas de las personas vegetarianas o de las que padecen intolerancia a la lactosa. Además, su elevado contenido en potasio y bajo en sodio, hace que sea recomendado en casos de hipertensión arterial y trastornos cardiovasculares. Por el contrario, quienes padecen insuficiencia renal (no pueden tomar potasio en exceso) deben controlar su consumo.

humedad, de la luz y de los insectos. De esta manera puede mantenerse en buen estado hasta seis meses.

Imprescindible para los deportistas

Su composición nutricional hace que el higo sea un alimento muy apropiado para aquellas personas que realizan ejercicio físico con regularidad y necesitan un aporte extra de energía, ya que contiene sacarosa, glucosa y fructosa, azúcares que proporcionan energía rápidamente y que permiten mantener un buen ritmo durante la



actividad deportiva. También es importante destacar su contenido de provitamina A, un antioxidante que actúa protegiendo las membranas celulares

y, por tanto, ayuda a reducir el efecto de los radicales libres que produce el propio organismo durante la práctica intensa de ejercicio. Por otro lado, aporta ciertos minerales, como el potasio y el magnesio, el primero interviene en la generación y la transmisión de los impulsos nerviosos, mientras que el segundo refuerza los nervios y los músculos. ♥

EN TODAS
TUS COMIDAS

¡REFRÉSCATE!



Estar bien hidratados es fundamental durante todo el año, pero hay que tener especial cuidado los días en los que más sube la temperatura. Por ello, además de beber líquido, hay que tomar alimentos ricos en agua que nos refresquen y nos ayuden a mantener el nivel hídrico adecuado.

Helado

¡Tienes excusa para tomarlo!

Es el capricho que nos damos todos durante el verano, pero, aunque hay quien piensa que es una bomba de calorías, no siempre es así. Para que su consumo no altere tu peso, elige los de hielo de frutas porque son los que menos calorías aportan y más agua contienen.



Sandía

Rica en agua

Es una de las frutas de temporada y que más agua contiene. Además, aporta muy pocas calorías y mucho potasio, mineral que ayuda a mantener el equilibrio electrolítico. No la tomes sólo de postre, también puedes elaborar un original gazpacho o una ensalada diferente con ella.



Zanahoria

Hidrata y protege

No es sólo una aliada para mantener tu bronceado, su consumo también favorece que estemos bien hidratados porque es rica en agua, fósforo y potasio. Tiene la ventaja de que puede incluirse en infinidad de platos, incluso en los zumos.



Gazpacho

El rey del verano

Se puede decir que es uno de los platos imprescindibles del verano porque, además de refrescarnos, nos aporta innumerables vitaminas y minerales, y es bajo en calorías. Lo puedes tomar a cualquier hora del día, y elaborarlo más suave o más intenso, dependiendo de tu gusto.



Pepino

Aliado contra el calor

Es la hortaliza refrescante por excelencia porque su contenido acuoso es muy alto. También es rica en carotenos, por lo que su consumo nos ayuda a protegernos de los rayos solares. Por tanto, no olvides incorporarlo en tus ensaladas, en el gazpacho, o en diferentes cremas frías.

Gelatina

Postre bajo en calorías

Se trata de un postre muy saludable porque, a diferencia de otros envasados, la gelatina apenas aporta calorías. Sobre todo contiene agua, y un pequeño porcentaje de proteínas.



Dieta vegetariana



PAUTAS PARA QUE SEA SALUDABLE



CECILIA MONTAGNA
DIETISTA-NUTRICIONISTA

Aunque las verduras, las frutas, las hortalizas y los cereales deben ser la base de nuestra dieta, alimentarse sólo a base de ellos puede acarrear deficiencias nutricionales. Descubre cómo evitarlas.

Las dietas vegetarianas se suelen adoptar por motivos religiosos, éticos, medioambientales, de salud o económicos, y se caracterizan por incluir en la alimentación las frutas, las verduras, las legumbres, los cereales, las semillas, los frutos secos y las algas, y excluir el consumo de alimentos de origen animal, como la carne, el pescado, el marisco y el huevo. Sin embargo, se pueden encontrar diferentes variantes:

➤ **Dieta ovovegetariana:** además de los alimentos de origen vegetal, incluye el consumo de huevo.

➤ **Dieta lactovegetariana:** incluye los productos lácteos y sus derivados.

➤ **Dieta lactoovovegetariana:** permite la ingesta de lácteos y huevo.

➤ **Dieta vegetariana estricta o vegana:** no incluye ningún alimento de origen animal, ni sus productos derivados.

➤ **Dieta frugívora:** está compuesta, especialmente, de fruta, pero es una dieta poco frecuente.

➤ **Dieta crudívora:** sólo

acepta frutas y vegetales crudos sin fermentar ni cocinar.

Pros y contras

Diversos estudios sugieren que las personas que siguen una dieta vegetariana presentan menos riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad, hipertensión y ciertos tipos de cáncer. Esto puede deberse a su bajo contenido de grasas saturadas, colesterol, y alto aporte de vitaminas, fibra y minerales.

Sin embargo, seguir estas pautas nutricionales conlleva algunos riesgos para la salud, ya que, si no se controlan adecuadamente pueden originar carencias nutricionales, principalmente de las vitaminas B12, y D, el calcio, el cinc y los ácidos grasos omega 3. Por este motivo, siempre que se siga alguna de estas dietas es necesario que esté supervisada y planificada por un especialista para asegurarse de que la dieta es completa, variada y equilibrada.♥

¿SABÍAS QUE...?

SE ESTIMA QUE aproximadamente, un 0,5 por ciento de la población española es vegetariana.



Los indispensables

Los nutrientes a los que se debe prestar mayor atención porque suelen faltar en las dietas vegetarianas son:

❑ **LAS PROTEÍNAS:** la dieta vegetariana es más baja en proteínas que la dieta no vegetariana. Las proteínas de origen vegetal contienen aminoácidos limitantes, la metionina (en las legumbres) y la lisina (en los cereales), pero para conseguir una proteína de alta calidad, sin tomar proteínas de origen animal, es necesario combinar los alimentos que no tienen alguno de estos aminoácidos con alimentos que sí los poseen (por ejemplo, lentejas con arroz, soja con trigo y sésamo, alubias con maíz, etcétera).

❑ **EL HIERRO:** el de origen vegetal, presente en las legumbres, vegetales de hoja verde, cereales y frutos secos, es absorbido en menor proporción que el hierro de origen animal. Por este motivo, los vegetarianos tienen un mayor riesgo de padecer anemia. Existen algunos factores que mejoran su absorción, como es combinar su ingesta con ácido cítrico, ácido ascórbico o vitamina C. Por lo tanto, cuando una comida contiene hierro de origen vegetal, debe tomarse con un alimento que favorezca



su absorción (cítricos, tomates, pimientos, fresas). Además, algunas sustancias inhiben la absorción del hierro, como son el ácido fítico (en las espinacas y las nueces); o los taninos (en el té y el café).

❑ **EL CALCIO:** los vegetarianos estrictos pueden presentar déficit de calcio al no incorporar los lácteos en su alimentación. Para evitarlo, se les recomienda consumir vegetales ricos en calcio (col, brócoli, nabo, vegetales de hoja verde), frutos secos, semillas de sésamo y algas, así como alimentos y bebidas elaborados a base de soja enriquecidos con calcio.

❑ **EL CINC:** las fuentes vegetales de cinc son las legumbres, los cereales, las semillas, la levadura de cerveza y los frutos secos. También está presente en la leche y el huevo, por lo que los vegetarianos que consumen estos alimentos no suelen presentar carencias.



❑ **LA VITAMINA D:** las fuentes de esta vitamina son de origen animal (aceite de pescado, hígado, yema de huevo, leche), por lo que los vegetarianos estrictos pueden presentar deficiencias. Por ello, se debe asegurar una exposición al sol suficiente para sintetizar la vitamina D, y consumir alimentos enriquecidos con ella.

❑ **LA VITAMINA B12:** sólo puede obtenerse de fuentes animales, principalmente, de la carne, el hígado, el huevo, la leche, el pescado y el marisco. Algunos alimentos de origen vegetal contienen pequeñas cantidades de vitamina B12, como la levadura de cerveza, el germen de trigo, la soja, las algas y los alimentos enriquecidos. Los ovovegetarianos y los lactovegetarianos pueden obtener un aporte suficiente porque comen lácteos y huevo; sin embargo, los vegetarianos estrictos tienen mayor riesgo de presentar déficit de vitamina B12. Esta deficiencia puede causar una anemia de instauración

lenta y progresiva, pérdida de memoria, depresión y trastornos de la función cognitiva. Para prevenir su carencia se recomienda consumir leche, huevo, suplementos de vitamina B12, o alimentos enriquecidos, como son algunos cereales de desayuno o batidos de soja.



Nuestras propuestas



DESAYUNO

- Café con leche entera. Tostada integral con miel. Una pieza de fruta.
- Batido de soja con calcio. Sándwich vegetal. Un zumo de naranja.
- Vaso de yogur líquido. Cereales de desayuno. Una pieza de fruta.



COMIDA

- Ensalada con germinados. Cuscús con garbanzos. Yogur con fresas.
- Arroz integral con guisantes. Lentejas con verduras. Una pieza de fruta.
- Coles de Bruselas rehogadas. Tofu con salsa roja. Flan.



CENA

- Revuelto de espinacas con piñones. Macarrones con tomate. Macedonia de frutas.
- Quiche de brócoli y puerros. Hamburguesa de seitán con ensalada. Natillas.
- Ensalada de remolacha y zanahorias. Musaka. Brocheta de frutas.



Ejercicio físico

¡ES IMPOSIBLE QUE TE ABURRA!



DRA. LORENA GARCÍA
CARDIÓLOGA

Son muchas las personas las que excusan su sedentarismo con el aburrimiento que les genera realizar ejercicio físico. Pero esta razón no tiene sentido porque son tantas las opciones de las que disponemos para hacer ejercicio, que es difícil no encontrar una que nos divierta.

Realizar ejercicio físico es un pilar básico para que una persona goce de salud, y es necesario para sentir un completo bienestar físico y psíquico. Está demostrado que nos protege frente a la aparición de determinadas enfermedades crónicas, e incluso reduce la posibilidad de mortalidad por cualquier causa. Además, las personas físicamente activas son menos obesas, y no suelen padecer hipertensión ni diabetes, lo que conlleva un menor

riesgo de sufrir una patología cardiovascular. Asimismo, diferentes estudios epidemiológicos han puesto de manifiesto que la práctica de ejercicio físico mejora la salud mental porque aumenta la autoestima y reduce el estrés y la ansiedad, problemas muy comunes en la sociedad actual. En definitiva, consigue que las personas estén más sanas. Por todo esto, resulta fundamental que la población sea consciente de que es necesario realizar ejercicio físico, sin importar la edad o

la condición física de cada uno, ya que la práctica siempre se debe adaptar a la capacidad del individuo.

No tienes excusa

A pesar de que los beneficios nombrados son conocidos por la mayoría de la población, es bastante frecuente encontrar a personas que no practican ningún tipo de deporte. Las excusas para no hacerlo son muy variadas: falta de tiempo, aburrimiento, cansancio, etcétera. Sin ▶



Un corazón más fuerte

Los beneficios que la actividad física aporta a la salud de un individuo comienzan a nivel cardiovascular, ya que la realización de ejercicio aumenta del gasto cardíaco (el volumen de sangre que expulsa el corazón cada minuto) y oxigena la musculatura. Asimismo, el corazón, como músculo que es, responde al

ejercicio con un incremento de su masa muscular, lo que conlleva un aumento del volumen de sangre que expulsa y, por lo tanto, mejora su funcionalidad. El ejercicio también favorece la reducción del número de pulsaciones por minuto, hecho que se relaciona con una menor mortalidad, según recientes estudios.







¡TOMA NOTA!

NO DESESPERES, debes saber que cuando comenzamos a hacer ejercicio físico desde cero, surge un cierto grado de sufrimiento físico, pero que, una vez superado, la recompensa es mucho mayor que el esfuerzo realizado.

Prepárate adecuadamente

Antes de comenzar a realizar cualquier ejercicio físico es importante que la persona sea consciente de sus posibilidades y limitaciones para no excederse en la práctica, y es que, no es conveniente comenzar a practicar un deporte sin ningún tipo de preparación previa, ni fondo físico. Además, también es importante calentar antes de ponerse en movimiento porque el ejercitarse en frío es una de las principales causas de lesión en personas con poco fondo físico.

para conocer gente nueva con la que compartes un mismo objetivo, estar sanos.

Las mejores condiciones

Cuando ya se sabe qué ejercicio se va a realizar y dónde se va a llevar a cabo, es necesario tener en cuenta diferentes aspectos para que la práctica sea totalmente segura. En estos meses de verano, se deben evitar los esfuerzos físicos en los momentos más calurosos del día. Tampoco es buen momento para “ponerse a sudar” después de las comidas, ya que durante la digestión la sangre se deriva al aparato digestivo, y el ejercicio intenso puede provocar la pérdida de conocimiento por un corte de digestión.

Por otro lado, es importante beber agua constantemente para evitar la deshidratación, un problema que surge con mayor frecuencia durante los meses de verano. 

▶ embargo, no resulta difícil echar por tierra estas excusas, ya que el abanico de posibilidades, en lo que se refiere al ejercicio físico, es muy amplio y cualquiera puede encontrar una práctica acorde con su preparación y gustos. Y es que, en cualquier momento o situación de la vida cotidiana, se puede practicar ejercicio, por ejemplo, andar para ir al trabajo o para hacer algún recado, subir las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, aparcar el coche unos metros alejado del lugar de destino, o bajarse dos paradas antes del autobús o del metro para andar hasta la oficina.

Encuentra tu sitio

La elección del lugar donde se vaya a practicar el ejercicio es importante, ya que puede determinar que la persona se sienta más o menos

motivada, lo que le facilitará adquirir el hábito. Por lo general, resulta más estimulante realizar una actividad aeróbica al aire libre que en un entorno cerrado, siendo mucho más agradable correr por un parque que hacerlo en una cinta dentro de un gimnasio, siempre que las condiciones meteorológicas lo permitan. Cuando no es posible disfrutar del ejercicio al aire libre, se puede acudir al gimnasio o realizar alguna actividad en casa, si se dispone de los aparatos adecuados (bicicleta estática, alguna mancuerna, alfombrilla para el suelo, etcétera). Aquí también podemos encontrar motivaciones para no renunciar al objetivo marcado, prueba a escuchar música animada para activarte, o ve algún programa en la televisión que te entretenga. No olvides que el gimnasio es un lugar perfecto

Rodéate de más gente

Muchas personas, cuando se les pregunta por la causa de su sedentarismo, contestan que realizar ejercicio físico les resulta aburrido; de hecho, la mayoría de ellos siempre están intentando practicar algún tipo de deporte, pero acaban desistiendo.

A estas personas que no encuentran motivación, se les recomienda que hagan deportes colectivos, en los que se une el beneficio de la actividad física con la diversión que conlleva realizarlo con más gente. Por

ejemplo, jugar al fútbol con los amigos, un partido de pádel con tu pareja, o una ruta en bicicleta, son sólo algunas de las opciones que existen para no aburrirte haciendo ejercicio. Una vez que se consigue disfrutar, es difícil que se vuelva al sedentarismo, ya que los beneficios de mantenerse activo no sólo son físicos, sino también psíquicos. Es muy frecuente encontrarse con personas que nunca habían hecho deporte, pero que ahora es una parte fundamental de su vida.

¡Cuida tu corazón!

Busca este distintivo
en la etiqueta
de los productos



Programa de Alimentación y Salud

PASFEC

www.fundaciondelcorazon.com



Los productos con este distintivo:

- Están revisados por el Comité Científico del Programa de Alimentación y Salud de la FEC.
- Cumplen criterios estrictos de composición y calidad.
- Producen un efecto beneficioso para la salud cardiovascular* que viene indicado en su etiqueta.

**Siempre en el marco de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.*

En la playa

NO ES ORO TODO LO QUE RELUCE

MARINA GARCÍA

A las recomendaciones que los especialistas nos dan para que nuestra piel no sufra mientras estamos en la playa, hay que sumarles algunas otras para que nuestra estancia junto al mar sea totalmente segura.

No se puede generalizar, pero es evidente que a los españoles nos gusta ir a la playa. Son muchos los que eligen las zonas de costa como su lugar de vacaciones. La estancia en ella, siempre que se haga

con cuidado, evitando las horas más calurosas del día, protegiéndonos de los rayos solares, e hidratándonos, puede resultar muy saludable porque en ella podemos pasear, nadar, recargar nuestros niveles de vitamina D (la aporta el sol) y mineralizarnos al bañarnos en el mar.

Sin embargo, en las playas también podemos realizar prácticas poco saludables. Algunas de ellas han pasado de abuelos a nietos, mientras que otras son muy novedosas, pero todas ellas presentan ciertos riesgos para la salud y, por tanto, se deben evitar. ❤️



Los tatuajes de henna

En los últimos años hemos podido ver como, en los paseos de las playas, han proliferado los puestos en los que se ofrece la realización de tatuajes de henna, una planta que se utiliza desde la antigüedad como tinte natural. En sí, la henna no presenta riesgos para la salud, el problema surge cuando es adulterada ilegalmente. Como explica el doctor Leopoldo Borrego, dermatólogo de la Academia Española de Venereología y de Dermatología (AEDV), para que el tatuaje de henna no se borre, hay que esperar entre una y cuatro horas sin tocarlo ni mojarlo, "pero los veraneantes no pueden esperar este tiempo sin meterse en el agua o cargar una mochila, por lo que los tatuadores adulteran la henna para que se fije rápidamente". Para ello utilizan parafenilendiamina, una sustancia que puede producir reacciones alérgicas graves, como ampollas o cicatrices, cuando se aplica de forma incorrecta.



La ictioterapia

Es una terapia innovadora que consiste en meter los pies en unos contenedores en los que hay un elevado número de peces garra rufa, los cuales succionan las células muertas de la piel de los pies. Se oferta como un tratamiento exfoliante que garantiza notables resultados, pero, según la Agencia de Protección de la Salud de Reino Unido, a través de estos peces se pueden transmitir ciertos virus y bacterias de unas personas a otras, así como enfermedades que se contagian a través de la sangre (hepatitis C o el virus del VIH), por lo que tener una pequeña herida, mientras uno se somete al tratamiento, puede resultar muy peligroso. Sobre todo, deben tener especial cuidado las personas con el sistema inmunológico débil, como son quienes padecen psoriasis y diabetes.



Los masajes asiáticos

Otro de los tratamientos que se pueden recibir en las playas es un masaje asiático. A simple vista, puede resultar muy placentero porque lo aplican sobre una hamaca, en la sombra y con aceites corporales, pero lo cierto es que muy pocos de los “masajistas” que los dan disponen de una preparación profesional que certifique su práctica. Desde el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid se advierte que, especialmente, quienes padecen una patología previa, un masaje mal dado, como los que se realizan en la playa, puede provocarles una tendinitis, daños a nivel arterial, e incluso fisuras. Otro tema a parte es la falta de higiene con la que se aplican.



Bronceadores caseros

Año tras año, vemos como en la orilla de la playa hay, sobre todo, mujeres mayores con un bronceado oscuro e intenso, el cual han adquirido utilizando diferentes aceites y cremas, muchas de ellas de elaboración propia, que aceleran el bronceado de la piel, pero no la protegen. Lo natural no siempre es lo mejor, y en lo que se refiere a la exposición de la piel al sol, hay que tener especial cuidado y no dejarse llevar por el ilógico deseo de cambiar totalmente nuestro color de piel. Exponerse a la radiación solar sin la protección adecuada puede provocar la aparición de un melanoma, uno de los tipos de cáncer más agresivos.

El tapeo en los chiringuitos

Es uno de los grandes placeres del verano, pero, como ya hemos anunciado en el reportaje de “Este mes”, hay que comer con cabeza, respetando los horarios, vigilando la ingesta de grasas y azúcares, y algo que solemos pasarnos por alto, evitar la ingesta de bebidas alcohólicas. Las cervecitas o el tinto del verano parecen bebidas “inofensivas”, pero no hay que olvidarse de su contenido de alcohol y que, por tanto, pueden resultar perjudiciales para la salud, sin hablar de lo peligroso que resulta meterse en el mar bajo sus efectos.



¡TOMA NOTA!

NO TE OLVIDES de fijarte en el color de la bandera que ondea en la playa para saber si puedes bañarte o no. Recuerda, si es verde no hay peligro, si es amarilla debes meterte con precaución y si es roja quédate en la orilla.





Respeto y comunicación

LAS CLAVES PARA MEJORAR TUS RELACIONES



SILVIA ÁLVAREZ
PSICÓLOGA

Una de las acciones más gratificantes para el ser humano, pero que, a su vez, aporta mayores preocupaciones, es el hecho de relacionarse con los demás. La interacción entre personas es una de las conductas más complejas y sofisticadas que se puede desarrollar, por lo que no siempre resulta fácil llevarla a cabo.

Las habilidades sociales son las conductas que aumentan nuestras probabilidades de mantener relaciones interpersonales satisfactorias y permiten, dependiendo de las circunstancias, que los demás no se conviertan en un obstáculo para lograr nuestros



objetivos. Estas habilidades no las traemos “de serie”, las vamos adquiriendo a lo largo de la vida al relacionarnos con otras personas y al vivir experiencias. Por tanto, si carecemos de la capacidad para desenvolvernos con los demás, podemos aprenderla.

¿Sé relacionarme?

Tener competencia social significa mostrar habilidades de escucha, de comunicación verbal y no verbal, cognitivas básicas y para solucionar problemas, tener empatía y actitudes altruistas. Y es que, muy en contra de lo que muchas veces pensamos, el ser generoso con los demás, no conlleva que nos respeten menos, ya que las personas con mayor éxito social, son también las más altruistas.

Consigue que tu comunicación sea más efectiva

- ▣ Haz comentarios positivos. Todos tenemos fallos, pero si se quieren evitar conflictos, hay que remarcar lo positivo de las situaciones.
- ▣ Pregunta, que no te dé vergüenza e intérsate por la persona que tienes delante.
- ▣ Cuando hagan algo que te agrade, no te cortes a la hora de expresarlo. Reforzar

las conductas positivas hace más posible que se repitan y a todos nos agrada ser valorados.

- ▣ No hables siempre de lo mismo porque aburre y demuestra poca empatía.
- ▣ Acostúmbrate a hablar en primera persona, sobre ti y lo que sientes. Para hablar de los demás, ya están ellos.

- ▣ No hables demasiado rápido. Añade las pausas que creas que hacen falta, no pasa nada por tomarnos unos segundos para pensar. Recalca lo que creas más importante y no te alargues demasiado explicando algo. Acompaña tus palabras con los gestos y la entonación que le convengan.



¿Cuál es tu conducta?

Saber relacionarse adecuadamente depende de dos aspectos, saber respetar nuestros derechos y los de los demás, en otras palabras, depende de la asertividad. Una persona asertiva es alguien que, en la mayoría de las situaciones, tiende a expresar sus sentimientos, tanto positivos como negativos, pero respetando a las otras personas y sus intereses. Por el contrario, una conducta agresiva defiende los derechos propios, pero pasando por encima de los demás; mientras que la conducta pasiva no defiende sus intereses con tal de evitar cualquier tipo de conflicto.

	Agresiva	Pasiva	Asertiva
Comportamiento	Tono de voz alto, impositivo, a la defensiva, tenso.	Timidez, tono de voz bajo, ansiedad, inseguridad.	Saben decir que no y aceptan los errores.
Pensamientos	Sólo importa ganar (más que llegar a un acuerdo). Poca capacidad de empatía y altruismo. Exigencias.	El objetivo es agrandar a todo el mundo y, al no conseguirlo (es algo imposible), se sienten incomprendidos y marginados.	Conocen sus derechos y los de los demás.
Resultados	Baja autoestima (aunque aparenten lo contrario). Soledad, aislamiento, frustración.	Baja autoestima, culpa, frustración, etcétera.	Expresan sus sentimientos. Relaciones satisfactorias. Se les respeta.

¿SABÍAS QUE...?

TODOS TENEMOS DERECHOS ASERTIVOS que podemos ejercer y debemos respetar en los demás. El profesor Manuel J. Smith es uno de los grandes divulgadores de la terapia asertiva, la cual expone en diferentes libros, entre los que se encuentra: "Cuando digo no, me siento culpable".

Sus beneficios

El saber relacionarnos adecuadamente con los demás nos aporta una serie de beneficios:

- Aumenta la probabilidad de conseguir nuestros objetivos.
- Nos hace sentir bien con nosotros mismos y con los demás.
- Disminuye la probabilidad de que surjan conflictos.
- Aumenta el número y la calidad de las relaciones sociales.
- Mejora nuestra autoestima, y reduce el nivel de estrés y ansiedad.
- Nos protege de diferentes enfermedades (depresión, patología cardiovascular, etcétera).
- Aumenta nuestra sensación de control sobre las cosas, mejorando nuestros resultados.
- Mejora nuestra autoestima, y reduce el nivel de estrés y ansiedad. ❤

El viaje ideal

PARA RECUPERAR LA CHISPA



VANESA FERNÁNDEZ
PSICÓLOGA

El estrés, los malos entendidos, los problemas de comunicación, la falta de tiempo, la rutina, etcétera. Son muchos los factores que pueden dar lugar a una discusión en la pareja. ¿Por qué no hacer un viaje para dejar a un lado las pequeñas rencillas?

En los tiempos que corren, existe un número razonable de agentes externos a la pareja (problemas económicos, familiares, laborales, falta de tiempo, etcétera) que pueden desestabilizar y provocar tensiones. Dichos problemas pueden producir un deterioro progresivo en la relación porque una discusión puede llevar a otra, sin que haya una “fase de descanso” entre ellas. La hostilidad que generan las discusiones y la falta de momentos agradables pueden hacer que una

pareja, que realmente se quiere, acabe por separarse debido a la ausencia de los dos ingredientes que dan vida a la relación: la intimidad y el placer.

Un paréntesis

¿Qué pasaría si desaparecieran todos los elementos externos a la relación que dan lugar a las discusiones? Quizás los más introspectivos, y también más pacientes, puedan encontrar la respuesta en su día a día, pero lo cierto es que, a veces, es necesario salir de ese ambiente negativo



Elige el viaje que va con vosotros

No existe un viaje estándar para que las parejas se reconcilien, cada una debe preparar el que más va con ellos. Estos puntos pueden ayudar a tomar la decisión:

- ▶ **RECODAR LOS COMIENZOS:** una buena alternativa es volver a un lugar visitado al comienzo de la relación porque facilita recordar y recordar momentos especiales para la pareja.
- ▶ **REALIZAR ACTIVIDADES QUE GUSTEN A LOS DOS:** no hay que sentarse

a reflexionar para solucionar los problemas, realizando alguna actividad también se puede pensar y hablar para sentirse más unidos.

- ▶ **REPETIR:** si hay un lugar en el que la pareja siempre lo pasa bien, quizás sea mejor no arriesgar y repetir estancia.
- ▶ **HACER EL VIAJE DESEADO:** ver cumplido un sueño común puede ser la ayuda perfecta para unir más a la pareja.
- ▶ **UN VIAJE CON RECOMPENSA:** las

rutas (por ejemplo, el Camino de Santiago) son viajes muy interesantes, ya que se comparten esfuerzos físicos y experiencias, para llegar a la meta y celebrarlo.

- ▶ **APOSTAR POR EL ROMANTICISMO:** disfrutar de situaciones “ideales” y cargadas de romanticismo, durante unos días, no le viene mal a ninguna pareja. Aunque pueda resultar artificial, se crea un clima emocional muy beneficioso.



Sin huir de los problemas

Muchas personas piensan que los problemas deben resolverse donde aparecen, es decir, en el día a día. Es cierto, pero también es verdad que todo el mundo necesita un “tiempo fuera” para a ver los problemas desde otra perspectiva. Por ello, sin entender el viaje como una forma de escapar de los problemas, hay que aprovechar la escapada para relajarse, y ver la relación con tranquilidad y sin ningún tipo de presión.

para poder responderla. Un viaje es una alternativa estupenda para poder disfrutar de ese encuentro, en el que se pueda valorar, objetivamente, qué puede estar deteriorando la relación. Sin embargo, no es bueno llevar unas expectativas demasiado elevadas en el viaje, ya que, sólo por el mero hecho de salir, las cosas no van a solucionarse. Una salida es una ayuda para que, en el caso de que realmente las cosas no estén tan mal, todo se tranquilice y se comience de nuevo desde cero, pero con un gran refuerzo.

¿Solos o acompañados?

A pesar de que puede parecer que

lo ideal es hacer un viaje los dos solos, lo cierto es que no tiene por qué ser así. Evidentemente, la pareja sola pasa más tiempo junta, pero no se trata de la cantidad de tiempo, sino de la calidad del mismo. Por eso, el viaje ideal es el deseado por los miembros de una

pareja. Además, es posible que cuando se viaja en grupo, por no “montar el numerito” se eviten las discusiones, de ser esto así, ¿por qué iba a ser negativo? Todo lo contrario, muchas veces la presencia de otras personas puede ser un interesante elemento de autocontrol externo, que ayuda a recapacitar si realmente es necesario comenzar una discusión. Por otra parte, si la pareja realmente se lleva mal, las discusiones acabarán apareciendo antes o después, cuando el resto del grupo no esté presente. Sin embargo, en los viajes se deben evitar los miembros de las familias, los “aliados” o personas con las que la pareja no se sienta cómoda. ♡

Para saber más...

- *VVAA, 101 escapadas románticas. Editorial Timun Mas.*
- *Beck, A. Con el amor no basta. Editorial Paidós Ibérica.*
- www.emocionesysalud.es: *Ponte en contacto con la autora. Web con información sobre emociones, libros de autoayuda, cursos y talleres, etc. Servicio de asesoramiento psicológico gratuito.*



Curso de reanimación cardiopulmonar

EN EL CAMPUS EXPERIENCE DE LA FUNDACIÓN REALMADRID

Saber reaccionar ante una parada cardiorrespiratoria puede salvar una vida, razón por la que la Fundación Española del Corazón (FEC) insiste en la importancia que tiene formar a la población para que sepa realizar una reanimación cardiopulmonar. Por ello, y dentro del convenio de colaboración que firmó el año pasado con la Fundación Real Madrid, y con la colaboración de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y el SAMUR, la FEC va a impartir unos cursos a más de mil jóvenes futbolistas sobre el protocolo a seguir ante una parada cardíaca. Esta



actividad está enmarcada en el Campus Experience de la Fundación Real Madrid, que se está llevando a cabo durante el verano. “Es importante que desde bien jóvenes seamos conscientes de la necesidad de mantener unos hábitos de vida saludables, y que estemos formados y preparados ante cualquier situación, también una parada cardíaca. Si conseguimos que todos seamos capaces de reaccionar ante este accidente de manera instantánea, las probabilidades de supervivencia son del 70 por ciento”, explica el doctor Leandro Plaza, presidente de la FEC.

Colesterol elevado

LO PADECE LA MITAD DE LA POBLACIÓN

A pesar de las campañas informativas en las que se dan consejos sobre cómo debe prevenirse, de que la población sabe que es un factor de riesgo cardiovascular, y de ser un problema de salud que se puede evitar sin demasiadas dificultades, la mitad de la población española tiene los niveles de colesterol elevados. Así lo ha mostrado el Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular (ENRICA) que concreta que el 46,4 por ciento de los españoles sufre hipercolesterolemia, y que sólo la mitad de ellos sabe que padece este problema. “Creemos que este hecho podría deberse a que los médicos informan a los pacientes de que tienen los niveles de colesterol elevados únicamente cuando superan los antiguos puntos de corte (superior a los 240 mg/dl), o a la existencia de problemas de comunicación médico-paciente”, explica la doctora Pilar Guallar-Castillón, miembro del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid, miembro del CIBER de Epidemiología y Salud Pública, y una de las autoras del trabajo. Desde la Sociedad Española de Cardiología (SEC) se recomienda seguir una alimentación equilibrada, sin grasas saturadas y rica en vegetales, legumbres, cereales, hortalizas y frutas, y practicar ejercicio aeróbico de forma moderada para controlar el colesterol.



SÍNDROME DE APNEA DEL SUEÑO

Factor de riesgo cardiovascular

Gracias a la revisión de diferentes trabajos científicos, se puede afirmar que existe relación entre el síndrome de apneas-hipopneas del sueño, problema también conocido como apnea del sueño, y un mayor riesgo cardiovascular del paciente que lo sufre. En concreto, se ha podido saber que las mujeres que padecen este

síndrome presentan un riesgo 3,5 veces más elevado de tener una enfermedad del corazón, cifra que aumenta entre los hombres. Este trastorno respiratorio consiste en la obstrucción del paso del aire a través de la vía aérea superior (situada a nivel de la garganta) durante el sueño, lo que provoca que el afectado no descanse correcta-

mente. Se trata de un problema muy común entre la población, pero más del 80 por ciento de las personas que lo sufren no están diagnosticadas. Para detectarlo, la Fundación Española del Corazón (FEC) aconseja acudir al médico cuando se tenga alguna sospecha de apnea, a ser posible acompañado de la persona con la que se duerme.

ANGIOPLASTIA PRIMARIA

Aumenta su uso frente a un infarto

Durante la XXIII Reunión Anual de la Sección de Hemodinámica y Cardiología Intervencionista de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), se dio a conocer un dato interesante, durante 2011 se realizaron 11.873 angioplastias primarias para el tratamiento del infarto, es decir, un 16 por ciento más respecto al año anterior. “La angioplastia primaria se está posicionando en nuestro país como el primer tratamiento tras un infarto de miocardio por encima de otros tratamientos, así, los datos muestran que ha sido la única que ha aumentado de forma considerable su uso, mientras que el resto de las técnicas se han estabilizado”, destacó el doctor José Díaz, miembro de la SEC y cardiólogo del Hospital Juan Ramón Jiménez de Huelva. Esta técnica trata la oclusión de la arteria coronaria mediante la destrucción mecánica del coágulo para, a continuación, implantar un stent que resuelve la estrechez subyacente.



LOS NIÑOS CONCEBIDOS POR REPRODUCCIÓN ASISTIDA TIENEN más posibilidades de malformaciones

En los últimos años ha aumentado el número de parejas que recurren a las técnicas de reproducción asistida para tener un hijo por problemas de fertilidad. Estos tratamientos suelen ser seguros y eficaces, sin embargo, como ha informado la Sociedad Española de Cardiología (SEC), según diversos estudios recientes, los niños concebidos por técnicas reproductivas, como la fecundación *in vitro* y la inyección intracitoplasmática de espermatozoides, multiplican en un 1,5 las probabilidades de padecer anomalías congénitas en el corazón respecto a los concebidos de forma natural. Aunque las causas de este hecho no se conocen con exactitud, se cree que podría deberse a la edad avanzada de los padres, a la esterilidad de los progenitores, o a ciertos problemas relacionados con la técnica utilizada.



LA FIBRILACIÓN AURICULAR

Un problema muy común

Se trata de la arritmia más frecuente y la causa más habitual de ictus entre la población, cuya incidencia aumenta considerablemente con la edad, duplicando su prevalencia a partir de los 70 años y triplicándola a partir de los 80. Estos datos se han podido conocer gracias al estudio OFRECE, el primero en español que trata la prevalencia de la fibrilación auricular. Éste fue presentado en la octava edición de la Reunión Oficial Conjunta entre el *American College of Cardiology* (ACC) y la Sociedad Española de Cardiología (SEC), en cuyo acto también se reveló que el 3,8 por ciento de los españoles mayores de 40 años padece esta patología.

Agosto

Merecido descanso

Por lo general, agosto es el mes de las vacaciones, el descanso y la diversión, es decir, es cuando hacemos un paréntesis en nuestra rutina diaria y disfrutamos de todo aquello de lo que no podemos el resto del año. Sin embargo, no olvides continuar con tus hábitos saludables y realizar actividades que favorezcan tu bienestar.

Paseo solidario contra el cáncer



Con el objetivo de colaborar con la Fundación Sandra Ibarra, entidad que trabaja para ayudar a los pacientes de cáncer, el 19 de agosto se celebrará en la localidad asturiana de Figueras, el III Cross Solidario Villa de Figueras. El importe total de todas las inscripciones se destinará a dicha Fundación. Para que todo el mundo



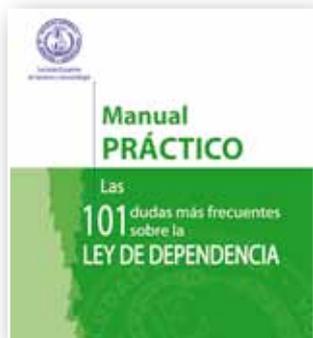
pueda participar, habrá tres categorías de pruebas: un cross, diferentes carreras infantiles y un paseo solidario.

Más información en: www.laetus.es



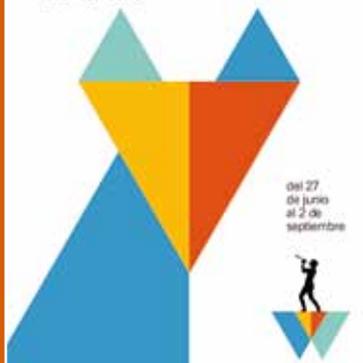
¿Quién se protege mejor?

"Un rayo de sol" es el concurso que "ayudacancer.com" (proyecto con el que se pretende difundir información sobre el cáncer y ayudar a las personas que lo padecen) ha organizado con la finalidad de dar a conocer la importancia que tiene proteger la piel del sol para evitar un cáncer. Quien quiera concursar deberá subir a la página de Facebook de "ayudacancer.com" una foto veraniega, en la que se vea cómo se protege de la radiación solar. El autor de la foto más votada se llevará un pack de productos para la playa. Conoce sus bases en: www.ayudacancer.com



Dudas sobre la Ley de Dependencia

Son muchas las dudas que a los interesados y a sus familias les surgen sobre la solicitud de la Ley de Dependencia. Es por ello que la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG) ha creído necesaria la elaboración de una guía para resolver todos los posibles interrogantes sobre dicha ley. Se trata de "Las 101 dudas más frecuentes sobre la Ley de Dependencia", un manual elaborado por un grupo de trabajo multidisciplinar de la SEGG. Entre otros asuntos, en él se recogen: definición y concepto, solicitud, tramitación, valoración, catálogo de recursos, programa individual de atención y adjudicación de recursos. Todos los interesados pueden descargar el manual directamente de la web de la SEGG: www.segg.es



Vuelve a disfrutar de los "Veranos de la Villa"

Quienes viven en Madrid, cuando tienen vacaciones, suelen "huir" de la capital. Sin embargo, agosto es un mes perfecto para disfrutar de la ciudad. Si eres de los que se quedan o de los que han elegido Madrid como destino vacacional, no puedes pasar por alto la amplia oferta de actividades y espectáculos que se organizan, un año más, entorno al festival "Veranos de la Villa". Hasta el 2 de septiembre podrás disfrutar del trabajo de grandes artistas nacionales e internacionales, que convierten a la ciudad en un referente cultural a nivel mundial. Consulta su agenda en: veranosdelavilla.esmadrid.com

DESCUBRE LA ENERGÍA

El Museo de la Ciencia y el Agua de Murcia ha inaugurado la muestra "La energía nos mueve. Ciencia para una energía más limpia, sostenible y accesible", elaborada por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). La exposición se dirige, especialmente, a los niños de 1º de la ESO hasta los de bachillerato.



Web sobre anticoncepción

Destinada, principalmente, a las mujeres jóvenes, "anticonceptivos hoy.com", es la plataforma *online* en la que se ofrece información sobre todos los métodos anticonceptivos hormonales. Además, a través de ella, las interesadas podrán realizar consultas, las cuales serán atendidas, de manera personalizada, por la ginecóloga Marta Suárez. La web cuenta con el aval de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO).

"Cuéntame el Autismo"

Tras el éxito obtenido en la anterior edición, la Federación Austimo Madrid ha organizado el "II Concurso de relato corto Cuéntame el Autismo", cuya temática se centra en las prácticas con las que se puede mejorar la calidad de vida de las personas con autismo. Quien quiera participar, tendrá que escribir un relato, de una extensión máxima de 800 palabras, y mandarlo a la Federación Autismo Madrid. Infórmate en: www.autismomadrid.es



Día para ser aún más solidario



La Organización de las Naciones Unidas (ONU) declaró el 31 de agosto como Día Internacional de la Solidaridad con el objetivo de recordar que la solidaridad no sólo es un requisito de carácter moral, sino que también es una condición necesaria para que las políticas de países y pueblos sean eficaces, ya que, al fin y al cabo, es una garantía de paz mundial. Por ello, durante este día se llevarán a cabo diferentes actividades para promover los ideales de solidaridad.

Hazte socio de la

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

Colabora con nosotros y recibirás todos los meses la revista **Corazón y Salud** de forma gratuita en tu casa.



FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

CORAZÓN y SALUD 2,50€

CON EL ASESORAMIENTO CIENTÍFICO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

DIETA VEGETARIANA
Claves para que sea saludable

EJERCICIO FÍSICO Y DIVERSIÓN

Macarena Gómez
"Tengo que trabajar para ser feliz"

HIPERTENSIÓN ARTERIAL
¿Se podrá tratar sin fármacos?

www.fundaciondelcorazon.com



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN

Y además...

al hacerte socio o al aportar un nuevo socio a la FEC, te regalamos uno de nuestros tres libros de la colección *Corazón y Salud*.



La Fundación Española del Corazón es una institución privada sin ánimo de lucro promovida por la Sociedad Española de Cardiología, sometida al protectorado del Ministerio de Educación y Ciencia, y que tiene por objetivo prevenir las enfermedades cardiovasculares mediante la educación sanitaria de la población.

Con tu colaboración

- ♥ **Apoyarás** la investigación cardiovascular en España mediante la concesión de becas a proyectos de investigación básica y clínica en cardiología.
- ♥ **Contribuirás** a mejorar la calidad de vida de los pacientes cardíacos.
- ♥ **Ayudarás** a avanzar en la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte en España.

**CON UNA MÍNIMA
APORTACIÓN ESTÁS AYUDANDO
A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
DE MUCHAS PERSONAS PARA DARLES
LA OPORTUNIDAD DE DISFRUTAR
DE UN FUTURO A LARGO PLAZO.**

Rellena el cupón y ¡te harás socio!

Nombre: Apellidos:
 Fecha de nacimiento: NIF:
 Domicilio: Teléfono:
 e-mail: Código postal: Población: Provincia:

Elige la cantidad de la cuota anual con la que deseas inscribirte:

Mínimo de 40 euros 80 euros Otras cantidades

Domiciliación bancaria y datos de la cuenta:
 Entidad
 Nº de oficina
 D. C.
 Nº de cuenta

Deseo hacerme socio/a de la
 FUNDACIÓN DEL CORAZÓN y recibir gratis
 la revista CORAZÓN Y SALUD
 de de 2011
 Firma

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN
 C/ Ntra. Sra. de Guadalupe, 5 y 7. 28028 Madrid Tel.: 91 724 23 73 - Fax: 91 724 23 74
 www.fundaciondelcorazon.com / fec@fundaciondelcorazon.com

A fin de proceder a la inscripción en la Fundación se cumplimentará el presente Formulario, en el cual se recaban distintos datos de carácter personal, que se facilitan libre y voluntariamente. La Fundación Española del Corazón garantiza el cumplimiento de la normativa en materia de Protección de Datos. Los datos personales facilitados se incorporarán a un fichero, titularidad de la Fundación Española del Corazón, el cual se encuentra debidamente inscrito en la Agencia Española de Protección de Datos. Mediante escrito dirigido a la Fundación Española del Corazón podrán ejercitarse los derechos de acceso, cancelación y rectificación al tratamiento de datos de carácter personal.



PRÓXIMO NÚMERO

Vuelve al trabajo sin estrés

Retomar la rutina después de las vacaciones, no es tarea sencilla para nadie. Por ello te damos las claves para que la vuelta a la "normalidad" no te resulte estresante.



Los anticoagulantes, ¿cambian la vida del paciente?

La toma de estos medicamentos puede variar ciertos aspectos de la vida del paciente, pero no le impide seguir una vida normal.



Entrevista a Berta Collado

Después del gran éxito obtenido como reportera de uno de los programas más vistos de la televisión, Berta Collado nos cuenta cómo está viviendo la experiencia de presentar su propio programa.



Y ADEMÁS...

Resolvemos todas tus dudas sobre cardiología. Propuestas de recetas saludables. Descubre diferentes actividades y eventos en nuestra agenda mensual. Infórmate sobre la actualidad de la Fundación Española del Corazón.



Leo libros, webs, foros... pero perder peso es salud, quiero perder peso en serio... confío en mi médico

Quiero encontrar una dieta para mi, que pueda contar con un trato personal y profesional, que no sea una más...

Estoy cansada de comer siempre lo mismo y de la misma manera... ¿Cómo podría cocinar para disfrutar de una dieta más amena?

He oído que tengo que hacer ejercicio pero me duelen mucho las rodillas ¿qué tipo de ejercicio podría hacer?

Quiero estar tranquila cuando hago dieta, quiero perderlo y mantenerlo, estar en buenas manos...

No quiero tener dudas ni inseguridades... **QUIERO PERDER PESO** y para mi es una decisión muy importante...

Con PronoKal® no estás solo

El médico prescriptor junto con el equipo multidisciplinar de profesionales formado por dietistas-nutricionistas, asesores en actividad física y coach resolverán tus dudas y te ayudarán durante todo el proceso de pérdida de peso para que consigas tu objetivo y no recuperes el peso perdido.



En la pérdida de peso no estás sólo. En PronoKal® estamos a tu lado

PronoKal®

Rigor y ciencia para la pérdida de peso

Consúltanos en:

Tel. 901 100 262

www.pronokal.com

**“Cuando la carretera se estrecha,
puede dificultar el paso.
Si tienes colesterol, en tus arterias ocurre lo mismo.”**



**No esperes más
y reduce tu colesterol
con un Danacol cada día.**

Nº 1 El más
RECOMENDADO*

Danacol contiene esteroides vegetales que reducen el colesterol. Si necesita reducir el nivel alto de colesterol. No recomendado a mujeres durante el embarazo, lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroides vegetales 3 gr/día. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. Si toma medicación, consulte a su médico. *TNS 2010 recomendaciones consumidores.