

**Diez efectos
beneficiosos
del sexo
en pareja que
jamás hubiera
imaginado**

¿Quién debe
tomar estatinas
para regular el
colesterol?

10

avances que
darán que
hablar en la
próxima década

¡Stop a la sal!
Una 'droga'
legal tan adictiva
como la cocaína

Belén Rueda

*«Mi familia cuidaba
mucho la alimentación, y yo
se lo inculco a mis hijas»*

“Cada día estoy más guapo.
Lo digo en serio.”

Cuida-t⁺

Para llegar así a los **90**
hay que empezar a
cuidarse a los **30**





**FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN**

Presidente
Dr. Leandro Plaza Celemín
Vicepresidente
Dr. José Luis Palma Gámiz
Secretario General
Dr. Ignacio Fernández Lozano
www.fundaciondelcorazon.com



**SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA**

Presidente
Dr. José Ramón González Juanatey
Presidente electo
Dr. Andrés Íñiguez Romo
Presidente anterior
Dr. Vicente Bertomeu Martínez
Vicepresidenta
Dr. Lina Badimón Maestro
Vicepresidente electo
Dr. Luis Rodríguez Padial
Secretario General
Dr. Miguel Ángel García Fernández
Vicesecretario
Dr. Ignacio Fernández Lozano
Tesorero
Dr. Francisco Ridocci Soriano
Editora Jefe de Revista
Española de Cardiología
Dra. Magda Heras Fortuny
Vocal Representante
de las Sociedades Filiales
Dr. Domingo Pascual Figal
www.secardiologia.es



**SALUD Y
CORAZÓN**
LA REVISTA DE SALUD Y BIEN-ESTAR DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

Comité Editorial:
Dr. Leandro Plaza Celemín, Dr. José Luis Palma Gámiz (coordinador editorial), Dr. Javier Ortigosa Aso (director médico), Dra. Magda Heras Fortuny, Inés Galindo Matías, Eva Sahis Palomé, Cristina López Herranz, Arancha Ortiz Zorita (responsable de publicidad).
Ntra. Señora de Guadalupe, 5
28028 Madrid. Tel: 91 724 23 70
E-mail:
aortiz@fundaciondelcorazon.com

EDITA TALLER DE EDITORES S.A.

Taller de Editores

Redacción
Juan José Esteban Muñoz
Diseño
Susana Fernández Fuentes
Responsable de publicidad
Estibaliz Fernández
de Labastida Zárate
Juan Ignacio Luca de Tena, 7,
1.ª planta. 28027 Madrid
Tel: 91 342 14 00 / 686 923 760
E-mail:
eflabastida@cmvcento.com

Depósito Legal:
M-41683-2012
ISSN-2255-3541
Imprime
Rotedic



Fotografía
de portada:
Mario Sierra.



Que doblen las campanas por la **muerte súbita**

La muerte súbita (la aparición repentina e inesperada de una parada cardíaca en una persona aparentemente sana) es un enorme problema en España y, sin embargo, la gran olvidada de nuestro sistema sanitario. Cada año mata a 30.000 españoles, pero de forma errónea se considera un problema contra el que no podemos hacer nada. La mayoría de las veces la causa una arritmia cardíaca llamada fibrilación ventricular, que hace que el corazón pierda su capacidad de contraerse de forma organizada, por lo que deja de latir. La víctima pierde el pulso; en pocos segundos, el conocimiento y la capacidad de respirar; y, si no recibe atención inmediata, fallece en unos minutos. La reanimación cardiopulmonar (RCP) consigue en algunos casos que el corazón vuelva a latir, pero la rapidez con que se inicia es esencial: la tasa de supervivencia disminuye un 10% cada minuto, por lo que después de 10 minutos las posibilidades son mínimas. Si se sufre una parada cardíaca en la calle o en el domicilio las posibilidades de sobrevivir son solo del cuatro al cinco por ciento. En Seattle (EE.UU.) o Piacenza (Italia), planes que incluyen la enseñanza de las técnicas de

reanimación cardiopulmonar básica en escuelas y centros de trabajo y la distribución de desfibriladores por la ciudad han logrado aumentar el porcentaje de supervivencia a un 15-20%. En España se han hecho esfuerzos en los últimos años, pero la situación es mala. Por cada diez mil habitantes disponemos de 1,7 desfibriladores automáticos externos (automatizados y diseñados para ser usados por personas sin formación alguna), un ratio muy bajo si lo comparamos con el de Alemania (8,54) o Francia (15,38). No tenemos un plan nacional de RCP ni hemos usado las nuevas tecnologías para mejorar la situación. Si la tasa de supervivencia tras sufrir una parada cardíaca en la calle pasase del 5 al 15 por ciento, se salvarían 3000 vidas al año. Es hora de concienciarnos de la gravedad del problema y de lo mucho que podemos hacer: hay que educar a la población en técnicas de reanimación básica, aumentar el número de desfibriladores y convencer a todos de que esto no es solo un problema de los servicios sanitarios. Lo es de la población en general. Mañana, cualquiera podría salvar la vida de su hermano, de su tío o de su vecino, y nada sería más importante que eso.



Dr. Ignacio Fernández Lozano. Cardiólogo del Hospital Puerta de Hierro (Madrid), vicesecretario de la SEC y secretario general de la FEC.

Foto: Iria

EN ESTE NÚMERO...

EN PORTADA

10. Belén Rueda. *Saludable y solidaria.*
16. Prevención. *Cinco hábitos que pueden cambiarle la vida.*

SALUD AL DÍA

20. Investigación. *Diez avances científicos que darán que hablar.*

24. Patologías. *Enfermos de contaminación.*
26. Avances científicos. *Farmacogenética.*

CORAZÓN 10

30. Dossier. *Objetivo: menos sal en el plato.*
34. Medicamentos. *¿Para quién son las estatinas?*
38. Debate. *¿Auscultar*

está pasado de moda?

ESTAR BIEN

40. Pareja. *Los diez beneficios del sexo.*
44. Vida verde. *¿Cómo cuidar la voz?*
46. Psico. *Formas de rebajar el estrés.*
48. Sexo. *Fármacos que matan la libido.*

BELLEZA SALUDABLE

50. Pelo: *manual de uso.*
COMER SANO
54. Producto. *Conejo.*
56. Nutrición. *El poder de los antioxidantes.*
AGENDA Y NOTICIAS
62. Noticias FEC.
DE CORAZÓN
66. Josep Brugada.

LA IMAGEN



Fotolia

LA CIFRA

5%

**de los españoles
usa hipnóticos.**

Dormimos mal. De hecho, el cinco por ciento de la población recurre a los hipnóticos cada noche antes de irse a la cama y, en el extremo opuesto, el 18% dice padecer una somnolencia excesiva durante el día.

Hasta 26.000 bacterias perjudiciales para la salud se esconden en los billetes usados

«El dinero no da la felicidad», asegura el refrán. Pero, a tenor de un estudio de la Universidad de Oxford y Mastercard, lo que sí puede dar son problemas de salud. Cada billete, según la universidad británica, contiene una media de 26.000 bacterias potencialmente perjudiciales para la salud. Pese a ello, los usuarios seguimos sin ser muy conscientes de que es necesario lavarse las manos tras manejar efectivo. El informe, que además de analizar billetes y monedas también ha encuestado a 9.000 consumidores de 12 países de la Unión Europea, revela que los europeos somos más proclives a lavarnos las manos tras tocar un animal (46%) o viajar en transporte público (36%) que después de manejar dinero. En España, según el estudio, aunque el 69% de la población es consciente de que los billetes pueden contener gérmenes, solo el 17% se lava las manos tras manejarlos. Pese a esta baja cifra, no somos los menos pulcros: húngaros y franceses son los más antihigiénicos.



Dra. Petra Sanz
CARDIOLOGÍA

LA CIFRA
90

pinchazos al mes deben administrarse los diabéticos. Esta cifra se puede reducir a diez mensuales con una bomba de insulina. Gracias a su mecanismo de perfusión, que imita al páncreas, el diabético gestiona la cantidad que precisa en cada instante.

¿Es grave el bloqueo de la rama izquierda?

Tengo 18 años, hago deporte regularmente y tengo episodios de ansiedad. Hace unas semanas tuve una palpitación muy fuerte, con sudoración y temblores, y cuando me vieron en Urgencias me dijeron que tenía un bloqueo parcial de la rama izquierda. ¿Es peligroso? ¿Debo preocuparme? ● **Fátima Mellado. Burgos**

El bloqueo incompleto de la rama izquierda es una patología asintomática, ha sido un hallazgo casual y no tiene relación con los síntomas de ansiedad por los que acudió al hospital en ocasiones anteriores. A los pacientes a los que se les detecta un bloqueo incompleto de rama izquierda hay que estudiarles el corazón realizando un ecocardiograma. Si el resultado de este fuera normal, no habría por qué preocuparse y podría hacer la misma vida de siempre. Le recomiendo visite a un cardiólogo para esta prueba.



Dra Isabel Longo
DERMATOLOGÍA

¿Las cabinas de rayos UVA son perjudiciales?

Tengo la boda de mi mejor amiga en dos semanas y quiero darme unas sesiones de rayos UVA porque estoy muy blanca. Nunca lo he hecho y quería saber si esta práctica tiene riesgos para la salud. ● **Lidia Castuera. Santander (Cantabria)**

Las cabinas de bronceado aumentan el riesgo de padecer cáncer de piel, por lo que los dermatólogos las desaconsejamos. Para ocasiones como estas sí que podemos recomendar el uso de cremas autobronceadoras para 'maquillar' la piel, pero siendo conscientes de que no protegen de los rayos del sol. A la hora de plantearse unas sesiones de rayos UVA, hay que ser conscientes de que estas técnicas que nos hacen sentirnos guapas no justifican arriesgar la salud.



Dra. Francisca Martínez
GINECOLOGÍA

¿Qué beneficios tiene el DIU?

Tengo 45 años, no soy fumadora y hago ejercicio físico de forma regular. Uso el anillo vaginal como método anticonceptivo, pero en mi última revisión ginecológica me han aconsejado que lo cambie por un DIU. Me gustaría saber si corro riesgos llevando el anillo y si el DIU es mejor. ● **María Jesús Blanco. Logroño (La Rioja)**

Al no tener ningún factor de riesgo añadido a su edad, no existe contraindicación alguna para que use anticonceptivos hormonales como el anillo vaginal, y el uso de uno u otro método queda al criterio del médico. Si se encuentra bien, a usted le funciona y su ciclo está controlado, no hay motivo para cambiar. Pero si prefiere usar un DIU, tiene dos opciones: el DIU de cobre, que no controla los ciclos y con el que podría sufrir irregularidades, como menstruaciones más abundantes; o el de progesterona, que no contiene estrógenos y ofrece la posibilidad de quedarse sin menstruación a pesar de que los ovarios siguen funcionando correctamente.



Dr. José Luis Palma
CARDIOLOGÍA

¿Es normal que la tensión arterial oscile a lo largo del día?

Todas las mañanas al levantarme y en las siguientes horas tengo la tensión entre 90 y 95 (la baja) y la otra entre 120 y 130. Luego por la tarde-noche entre 70 y 80. He estado con mi médico y me dice que no me preocupe porque la medida está bien. ¿Qué opinan? ● **Dolores Pimentel. Valladolid**

La presión arterial es un parámetro biológico con una marcada tendencia a la variabilidad en función de las necesidades momentáneas del organismo. Por esa razón, con el despertar y los primeros movimientos del día tiende a subir ligeramente para, posteriormente, descender. Fisiológicamente, a lo largo del día se producen dos picos (uno al despertar y otro hacia la media tarde) y dos valles (el del sueño profundo y el del período post-prandial (entre las dos y las cuatro de la tarde)). Sus oscilaciones tensionales son las habituales como ya le ha indicado su médico.

LA CIFRA
3/4

de los cardiopatas sufren sobrepeso. La mitad de los pacientes que padecieron algún tipo de fallo cardiaco en 2013 tenían sobrepeso y un 25 por ciento, obesidad. Además, el 62 por ciento de los infartados tenía la tensión arterial alta.

EL ESTUDIO

¿Cuántos olores puede detectar el olfato humano?

Hasta ahora, las previsiones más optimistas apuntaban que el olfato humano podía detectar diez mil aromas, pero un experimento del Laboratorio de Neurogenética de la Rockefeller University, en Nueva York, ha sumado unos cuantos ceros a esa cifra. Según los autores del trabajo, dirigido por el doctor Andreas Keller, **el sentido humano del olfato puede detectar más de mil millones de mezclas de olores.** Para llegar a esa conclusión, los especialistas probaron la capacidad de los voluntarios de distinguir entre complejas mezclas de olores y alcanzaron sus conclusiones sobre la base de la sensibilidad de la nariz y el cerebro de estas personas. «Todos los especialistas teníamos la sensación de que los diez mil olores que se apuntaban eran un número ridículamente pequeño –apunta Leslie Vosshall, la jefa del Laboratorio de Neurogenética–, y Andreas Keller ha sido el primero en establecer el número de mil millones con una prueba científica real». De hecho, el propio Keller indica que incluso la cifra de los mil millones puede estar subestimada. «Tenemos más sensibilidad en el olfato de la que creemos. Simplemente, no prestamos atención a ella y no la usamos en la vida cotidiana», explica. A modo de comparación, las últimas investigaciones estiman que el número de colores que podemos distinguir está entre 2,3 y 7,5 millones, y los tonos audibles son unos 340.000.



Dr. Javier Elizalde
OFTALMOLOGÍA

¿Tienen tratamiento farmacológico o quirúrgico las ‘moscas volantes’?

Mi hijo de 27 años padece desde hace unos meses de lo que se conoce como moscas en los ojos (miodesopsias). Su oftalmólogo nos dice que es debido a un gel de la retina que se desprende con la edad. Según él, no tiene tratamiento y hay que acostumbrarse a vivir con ello. ¿Existe alguna opción para tratarlo? ● Soledad Nieto. Santa Pola (Alicante)

Las moscas volantes o miodesopsias corresponden a condensaciones (agregados de fibras de colágeno) que se forman en el líquido gelatinoso transparente que rellena el globo ocular, denominado humor vítreo, y que con el paso de la luz proyectan su sombra sobre la retina. Estas condensaciones suelen producirse debido a la deshidratación natural

que sufre el vítreo, pero si aparecen de forma repentina o están asociadas a la visión de destellos de luz (fotopsias), son un signo altamente sospechoso de que se ha producido una rotura en la retina. En la actualidad no existe ningún tratamiento efectivo para eliminarlas. La ingesta de complementos alimenticios que contienen colágeno hidrolizado de tipo II, glucosamina y nutrientes naturales es útil para renovar y proteger este tipo de tejidos. En casos más extremos, puede estar indicado un tratamiento quirúrgico denominado vitrectomía, mediante el cual se extrae este gel vítreo con condensaciones y se repone por una solución salina fisiológica ópticamente transparente. Pero esta cirugía solo se emplea en los casos en que los síntomas son muy incapacitantes para el paciente.

LA CIFRA

20.000

españoles en lista de espera para operarse de varices.

El 30 por ciento de la población española tiene varices y unos 20.000 pacientes están en lista de espera para operarse, según la Sociedad Española de Angiología y Cirugía Vasculor (SEACV), que ha urgido al Ministerio y a las comunidades autónomas a aligerar la espera.

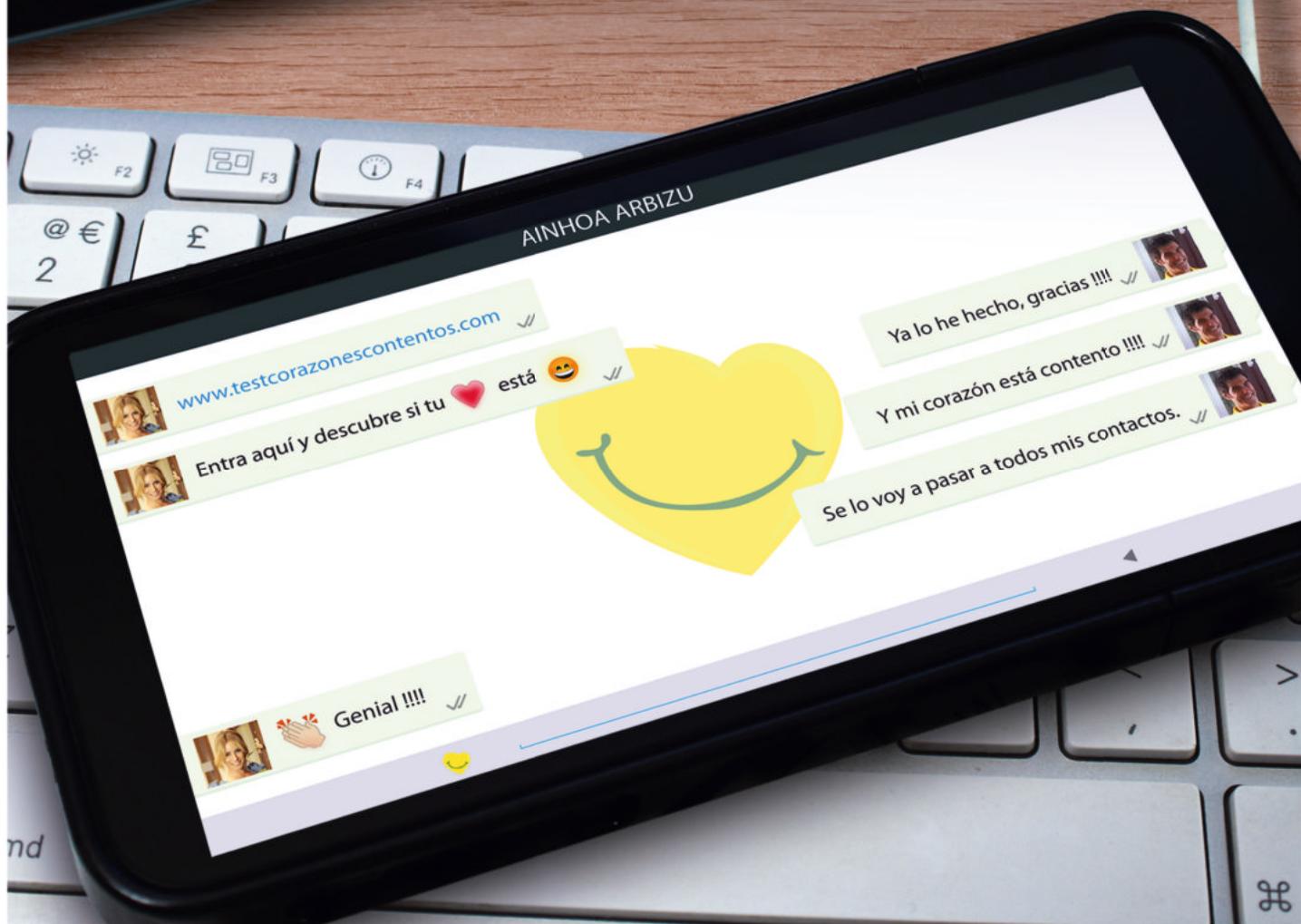


Fotolia

Tu índice de Corazón Contento es 9
¡Enhorabuena!
Tienes un corazón contento

Un corazón sano es un corazón contento.

¿Quieres saber cómo está el tuyo?



Hay pequeños gestos que pueden hacer que tu corazón viva contento, como tener un estilo de vida saludable y mantener una dieta equilibrada y rica en Omega3 y Oleico, que te ayudan a tener un corazón sano y a regular el colesterol. Descubre si tienes el corazón contento haciendo el Test Corazones Contentos. Anímate a hacer el test y compártelo con los tuyos.



Entra en www.corazonescontentos.com y únete al Movimiento Corazones Contentos.

UNA INICIATIVA DE

ATRESMEDIA



AVALADA POR



En el contexto de una dieta sana y equilibrada y un estilo de vida saludable. El ácido graso Omega3 EPA, ayuda al normal funcionamiento del corazón. La sustitución en la dieta de grasas saturadas por grasas insaturadas como el ácido oleico contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.



Dr. Enrique Galve
CARDIOLOGÍA

¿Tener barriga es sinónimo de enfermedad cardiovascular?

Mi médico me ha dicho que tengo exceso de grasa abdominal y que eso aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular. Mi perímetro de cintura es de 101 cm.

¿Qué ejercicios o dieta podría seguir para reducirlo?

● Alfonso Trias. Lleida

El sobrepeso y la obesidad están asociados a la enfermedad cardiovascular, y los estudios epidemiológicos han demostrado que, a igualdad de peso, quien sufre obesidad abdominal, tiene mayor riesgo de enfermedad cardiovascular que el que sufre obesidad global. Para la OMS, tener un perímetro abdominal por encima de 102 cm en hombres y 88 en mujeres es motivo de riesgo. Usted se acerca a eso, pero está a tiempo de remediarlo. Haga una dieta sana, evitando el exceso de ingesta calórica, los alimentos ricos en grasas saturadas y en hidratos de carbono, y complementela con 150 minutos de ejercicio a la semana. Y controle su perímetro cada 15 días: le servirá para determinar si su esfuerzo es efectivo.

LA CIFRA

7/10

de la población española padece déficit de vitamina D.

Esta vitamina liposoluble ayuda al cuerpo a absorber el calcio, un mineral necesario para la producción de tejidos óseos y que previene la osteoporosis. Pocos alimentos la contienen, pero hay una fuente natural que sí la da, y en cantidades industriales: el sol. Diez minutos de exposición tres veces semanales son suficientes para producir la vitamina D necesaria para un adulto.



Dra. Ángela Martínez Gil-Ortega
ODONTOLOGÍA

¿Es normal que sangren las encías durante el embarazo?

Estoy embarazada de cinco meses y desde el comienzo me noto las encías más sensibles e inflamadas. No me duelen, pero me sangran cada vez que me cepillo.

¿Debo preocuparme?

● Marta Carrascosa. Madrid

Es recomendable acudir al dentista incluso antes de quedarse encinta, como modo de prevención, pues durante el embarazo se producen una serie de cambios hormonales que influyen en la salud bucal y que pueden provocar, como en su caso, la inflamación de las encías. No son situaciones graves. En su caso, los enjuagues e irrigadores bucales de farmacia son buenos complementos para realizar una óptima higiene, pero si los problemas persisten, consulte a su odontólogo.



Dr. Víctor Castro
CARDIOLOGÍA

¿Con un desfibrilador automático implantable se puede conducir?

Hace un año me colocaron un desfibrilador automático implantable (DAI). Con un certificado de cardiólogo he renovado el carnet de conducir, pero ¿debería comunicárselo a mi compañía de seguros?

● Domingo Lorenzo. Zaragoza

La legislación es clara: tener un DAI impide conducir vehículos colectivos o de transporte de mercancías, pero seis meses después del implante –si no hay efectos adversos– ya se pueden conducir vehículos particulares, y el conductor no está obligado a comunicar a su compañía de seguros que porta un desfibrilador implantable. Existen diferentes estudios científicos que indican que la tasa de accidentes de tráfico de pacientes portadores de estos dispositivos no es superior a las tasas de la población general.

LA CIFRA

40%

de la población sufrirá alguna vez reflujo gastroesofágico.

La subida al esófago del contenido gástrico se da en muchas personas, pero cuando se repite más de dos veces a la semana (con síntomas como ardor, acidez o regurgitaciones) conviene tomar medidas. Los especialistas recomiendan comer sin saciarse, perder peso y elevar el cabecero de la cama.

Para consultar al panel de expertos de la revista envíe su carta a 'Salud y Corazón responde', indicando la especialidad que necesita. Puede hacerlo por correo postal (Nuestra Señora de Guadalupe, 5. 28028 Madrid) o e-mail (fec@fundaciondelcorazon.com).

El panel de expertos de este número de **Salud y Corazón** lo componen: **Dra. Petra Sanz**, jefa de sección del servicio de cardiología del Hospital Rey Juan Carlos (Móstoles, Madrid); **Dr. José Luis Palma Gámiz**, vicepresidente de la Fundación Española del Corazón; **Dr. Enrique Galve**, presidente de la sección de riesgo vascular y rehabilitación cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología; **Dr. Víctor Castro Urda**, electrofisiólogo de la unidad de arritmias del servicio de cardiología del Hospital Puerta de Hierro (Majadahonda; Madrid); **Dra. Francisca Martínez**, jefa de la unidad de anticoncepción de la Clínica Dexeus (Barcelona); **Dra Isabel Longo**, coordinadora de la Campaña Euromelanoma 2014 y especialista del servicio de dermatología del Hospital Gómez Ulla (Madrid); **Dr. Javier Elizalde**, coordinador adjunto del departamento de vitreo-retina del Centro de Oftalmología Barraquer (Barcelona); y **Dra. Ángela Martínez Gil-Ortega**, odontóloga especialista en cirugía bucal de la Clínica Orthodontal (Madrid).



TRABAJANDO CON CORAZÓN SE TRABAJA MEJOR

El Programa de Empresas Cardiovasculares (**PECS**) de la Fundación Española del Corazón, proporciona a las empresas adheridas las herramientas necesarias para mejorar la salud en el trabajo y les ayuda a implementar las diferentes medidas e iniciativas que contribuyen a mejorar los hábitos de vida cardiosaludables de los trabajadores.



917 242 370

www.fundaciondelcorazon.com

Calle de Nuestra Señora de Guadalupe, N° 5 y 7
28028, Madrid (España)

¿Tu empresa trabaja con corazón?

Más información: info@pecs.fundaciondelcorazon.com

Belén Rueda

SE CUIDA MUCHO Y DESDE QUE ERA UNA NIÑA. DE SU FAMILIA APRENDIÓ A COMER BIEN Y A PRACTICAR EJERCICIO, DOS HÁBITOS QUE HA TRANSMITIDO A SUS HIJAS. CON LA ACTRIZ HABLAMOS DE ESO, DE SU HIPOTIROIDISMO, DEL PASO DEL TIEMPO, DE SUS ÚLTIMOS PROYECTOS Y DE SU COLABORACIÓN CON EL MOVIMIENTO CORAZONES CONTENTOS PARA CONCIENCIAR SOBRE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LA SALUD CARDIOVASCULAR.

Por Juan Vilá • Fotografía: Mario Sierra

«Las ganas de hacer cosas nuevas son las que me mantienen joven»

Dice que es nerviosa. Muy nerviosa. Pero no lo parece. Llega a su cita con *Salud & Corazón* con una gran sonrisa en la cara y unas gafas de sol que no tarda en quitarse. Nos descubre una aplicación del móvil para aparcar bien el coche y habla con completa naturalidad de sus dos hijas, Belén, de 20 años, y Lucía, de 15.

Son el centro de su mundo. María, la mediana, murió con once meses a causa de una cardiopatía congénita. Eso ha hecho que Belén Rueda se vuelque con la Fundación Menudos Corazones. Sin olvidar su trabajo en cine y televisión. La actriz, a punto de cumplir 50 años, no para y está llena de vitalidad. ●



♦ **SALUD Y CORAZÓN** En unos días comienza a grabar la segunda temporada de la serie *B&B*. Parece que este año se va a quedar sin vacaciones...

BELEN RUEDA Sí. Es raro porque estás acostumbrada a tener vacaciones en estas fechas, que es cuando las tiene todo el mundo. Antes, además, he tenido una temporada más tranquila, sin hacer nada entre comillas, porque he aprovechado para preparar un proyecto de cine.

SVC ¿Qué proyecto?

B.R. No puedo contar mucho. Es una película que rodaremos en Argentina con un director español.

SVC ¿Va a haber muchos cambios en la nueva temporada de *B&B*?

B.R. Sí, va a haber menos historias paralelas y va a cobrar importancia el tema periodístico.

SVC ¿Se identifica con el personaje de Candela?

B.R. Estoy encantada porque la última serie que hice, *Luna, el misterio de Calenda*, empezaba con la muerte del marido de mi personaje, y así costaba mucho darle un punto positivo o de alegría. En *B&B*, en cambio, lo teníamos claro: hay conflictos en las tramas, pero miramos más hacia adelante que hacia atrás.

SVC En ella trabaja con Dani Rovira, una de las estrellas del momento.

B.R. Ahora mismo es 'el actor' [ríe]. Dani es un encanto y es una delicia trabajar con él. Es muy rápido y tiene mucha verdad. Está acostumbrado a improvisar en sus monólogos y en la serie introduce algunas cosas muy frescas y muy actuales, muy tuyas. A mí me ha sorprendido porque es muy joven pero habla de series y de cosas que son de mi época, de cuando él no había nacido. Tiene ese punto *friki* y sabe cosas muy raras.

SVC ¿Hay algún papel en su carrera que sea su preferido?

B.R. Casi todos los actores nos quedamos con el último, con el que estamos haciendo. Pero sí que es cierto que la película *Mar adentro* fue muy importante para mí y para mi carrera, y la forma de trabajar con Alejandro Amenábar se me quedó muy marcada.

SVC ¿Nunca le ha tentado probar suerte en Hollywood?

B.R. *El orfanato* tuvo bastante éxito fuera y me ofrecieron *Terminator 3*. Yo no sabía cómo funcionaban las cosas allí y pedí el guion. Por supuesto, no me lo mandaron. Era raro que después de *El orfanato*, que es una película pequeña

LAS 4 CARAS DE BELÉN

Bailarina, presentadora, actriz, mujer comprometida y solidaria, epítome del estilo, madre a tiempo completo... Las facetas de Belén Rueda son tantas y tan completas que en esta revista no tendríamos espacio suficiente para enumerarlas. Aquí van, resumidas, las principales de la madrina del Movimiento Corazones Contentos.



1. En TV. Fue en 1991. Ahí la vimos por primera vez, como azafata del *Telecupón*. Y desde entonces no hemos dejado de verla: primero en espacios como *VIP Noche* o *Noche, noche*, y después en series: *Médico de familia*, *Periodistas*, *Los Serrano*, *El barco*, *Luna*, *el misterio de Calenda* o *B&B*, la última.

2. En el cine. En paralelo con su trabajo en televisión, que nunca ha dejado, Belén Rueda se ha labrado un sólido currículum en el cine que comenzó a lo grande con *Mar adentro*, que le valió un Goya. Luego vinieron *El orfanato*, *8 citas*, *El mal ajeno*, *Los ojos de Julia*, *El cuerpo*, *Séptimo*, *Ismael*... Un carrerón.



3. Solidaria. Desde que falleció María, su hija mediana, hace ahora 17 años a causa de una cardiopatía congénita severa, no hay acción solidaria a la que Belén no muestre su apoyo y brinde su colaboración. No en vano, la actriz es la presidenta de honor de la Fundación Menudos Corazones.

4. Comprometida con la salud. Belén amadrina el Movimiento Corazones Contentos, un programa para concienciar sobre la salud cardiovascular y que invita a todo el mundo a realizar un sencillo test (www.testcorazoncontento.es) y descubrir si tiene el 'corazón contento'... y sano.



«EN CASA TOMAMOS MUCHA FRUTA Y VERDURA, Y SE HACE DEPORTE, PERO FUMAR ES MI ASIGNATURA PENDIENTE»



y de personajes, me ofrecieran algo así, aunque yo soy un poco *Nikita* [risas], soy muy física. Pero tampoco le dí muchas vueltas. Para mí, la familia es muy importante y en ese momento mis niñas eran pequeñas.

SVC Pasó de estudiar arquitectura a trabajar en televisión.

B.R. Antes de empezar arquitectura, tenía ya la carrera de ballet, que es una forma de estar en el escenario, y había hecho un curso de arte dramático. Era un momento de mi vida, con 16 o 17 años, en el que no sabía qué hacer y pensé que no servía para esto porque era muy tímida y lo pasaba fatal. Piensas que un actor no puede tener miedo a nada ni vergüenza, pero luego se aprende, te metes en el personaje y te olvidas de la vergüenza.

SVC Desde entonces ha hecho mil cosas y todas le han salido bien.

B.R. Cuando echas la vista atrás y ves el recorrido, piensas que todo ha salido bien, pero entre medias, cuando lo estás viviendo, la sensación no es la misma. Ha habido cosas que han salido bien y otras no. Gracias a Dios, la mente humana tiende a olvidar lo malo y a quedarse con lo bueno. En mi carrera ha habido también momentos difíciles, como estar en una serie de éxito y que empiece a bajar, o películas que no han funcionado como esperábamos.

SVC Usted vivió el arranque de las cadenas privadas en España. ¿Qué recuerda de esa etapa?

B.R. Recuerdo una cosa que ahora sería impensable. Cuando hacíamos *Vip*, te ponías a grabar y cuando salías ya era de día. Estábamos casi 24 horas metidos allí. Éramos todos muy jóvenes, no teníamos familia ni había horarios. Parece mentira que no miráramos el reloj. Guardo un cariño especial a todo ese equipo

porque he crecido con ellos. Emilio, además, nos involucraba a todos, todos participábamos de todo.

SVC Emilio Aragón ha estrenado este año *Una noche en el viejo México*, ¿le gustaría volver a trabajar con él?

B.R. De hecho, me llamó, pero yo estaba haciendo otra película y soy muy seria con eso. Si digo que sí a un trabajo, no me gusta dejar los proyectos a medias.

SVC ¿Alguna vez pensó que su vida iba a ser como es ahora?

B.R. No, en absoluto. Para empezar, nunca pensé que podría vivir de esto. Cuando ya estaba en televisión hice un curso de vídeo. La profesión me encantaba y si no podía estar delante de las cámaras, al menos quería estar detrás.

SVC Hablemos de salud. Amadrina el Movimiento Corazones Contentos (MCC). ¿En qué consiste?

B.R. Es una campaña de salud pública promovida por Atresmedia, patrocinada por el Instituto Puleva de Nutrición y avalada por la Fundación Española del Corazón y la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria para concienciar sobre la importancia de prevenir las enfermedades cardiovasculares, la primera causa de muerte en España. Resulta esencial que la gente comprenda que debe llevar un estilo de vida saludable para mantener su corazón sano, y que es responsabilidad de cada uno. Hábitos sencillos como practicar ejercicio o llevar una dieta mediterránea rica en Omega-3 harán que nuestra salud cardiovascular perdure muchos años y que tengamos un corazón más contento.

SVC ¿Y el suyo? ¿Está contento?

B.R. ¡La verdad es que sí! He realizado el test del MCC y me ha salido que está contento, a pesar de que debo dejar de fumar. Con este test, que puede realizar todo el mundo en www.testcorazoncontento.es, se pretende concienciar a un ●

● mínimo de 500.000 personas para que pongan su granito de arena y se comprometan con la salud de su corazón y la del de los suyos.

SYC Uno de los caballos de batalla del MCC es el cuidado de la dieta. ¿Usted vigila su alimentación?

B.R. He tenido suerte. Mi familia era muy consciente de la importancia de la alimentación. Tomábamos mucha verdura y mucha fruta, y muy pocos fritos. Mi madre era profesora de ballet y lo tenía muy en cuenta. Nos lo transmitió no solo por estética, sino por salud, y así se lo he transmitido yo a mis hijas.

SYC ¿Y ahora?

B.R. En mi casa, por ejemplo, el aceite de oliva es imprescindible. Tengo una amiga que me lo trae de Cuenca y nuestro desayuno, desde hace mucho tiempo son tostadas con aceite, tomate, jamón serrano y zumo de naranja.

ballet no es solo un arte o un deporte; es una disciplina. Te enseña cosas muy buenas para la vida, como la constancia o el valor del trabajo. Es muy sacrificado, y a mí eso me ha servido para el tema del ejercicio. Me encanta y me ayuda mucho mentalmente. Con los años he cambiado el ballet por deportes individuales que puedo hacer en cualquier momento.

SYC ¿Cuáles?

B.R. Ahora me encanta la bicicleta. La cojo y me pierdo una hora por ahí. En casa tengo una máquina que se llama Power Plate, y con eso completo ciertos ejercicios. También me encanta esquiar, pero me he roto la pierna varias veces y tengo un injerto de ligamento cruzado.

SYC ¿No se ha apuntado a la moda del running?

B.R. Yo puedo hacer cualquier deporte. No practico ninguno bien pero me apun-

500 mg/l de colesterol. Me pegué el susto más grande mi vida y desde entonces me lo cuidó bastante.

SYC Pero sí que fuma.

B.R. Sí, empecé a los 36 años porque mi personaje de *Periodistas* fumaba. Nunca había fumado antes, ni bebo nada de alcohol; nada de nada, cero. Fumo un tabaco muy suave y muy poco. Lo dejé seis meses porque mi hija había empezado a fumar e hicimos un pacto, pero volví a caer. Es mi asignatura pendiente.

SYC Ha dicho en alguna entrevista que no se ve pasando por el quirófano por motivos estéticos.

B.R. En mi profesión es muy peligroso. La estética es necesaria y existen complejos y problemas que impiden desarrollar la personalidad de cada uno. Pero no hay que dejarse llevar ni por modas ni porque la edad vaya haciendo mella en nuestro físico. Una arruga significa

«TENGO PÁNICO A LAS ENFERMEDADES EN LAS QUE NO PUEDES TOMAR DECISIONES; LES TENGO PAVOR, MÁS INCLUSO QUE AL DOLOR»



SYC ¿Se sientan las tres juntas a desayunar todos los días?

B.R. Cuando podemos. Mi hija mayor ahora se va antes y yo, cuando estoy rodando, me levanto a las cinco de la mañana, pero si el trabajo y la universidad nos lo permiten, desayunamos juntas. Solemos leer cada mañana una noticia del periódico y comentarla.

SYC Gastronómicamente hablando, ¿hay algo que la pierda?

B.R. Cuando era pequeña no me gustaban los platos de cuchara y ahora me apasionan. Me hice un estudio porque me habían diagnosticado colon irritable y salió que tenía intolerancia a cosas que me encantan, como el ajo o la cebolla. Cuando voy a mi tierra, Alicante, me tomo un arroz a banda con alioli y lo disfruto como una loca, pero luego paso tres días fatal.

SYC Otro de los caballos de batalla del MCC es el ejercicio físico.

¿Belén Rueda es muy activa?

B.R. De pequeña hice mucho ballet. Y el

to a todos. Me encantan el pádel y el tenis, pero a correr no le encuentro la gracia. Y es una pena porque es un deporte que puedes practicar en cualquier parte y solo necesitas unas zapatillas.

SYC ¿Suele hacerse chequeos?

B.R. Sinceramente, no. Tengo hipotiroidismo y debería hacerme análisis cada seis meses, pero no me los hago.

SYC ¿Se medica frente a él?

B.R. Sí, al principio me llevé un soponcio, pero ya llevo 20 años y lo tengo muy controlado. Sé, incluso, que en momentos de más estrés tengo que subir un poco la dosis, y lo voy manejando.

SYC ¿Conoce su nivel de colesterol?

B.R. Hace tiempo que no lo miro pero lo tengo bastante bien y lo controlo porque mi padre tenía problemas importantes y sufrió varios infartos. Es algo que me asusta mucho. De hecho, el hipotiroidismo me lo descubrió la pediatra de mi hija que me vio un poco hinchado el cuello. Fui al médico y no solo tenía un hipotiroidismo disparado, tenía también

muchas cosas. Yo me cuidó un montón, me llaman 'doña cremas', pero los actores trabajamos con nuestra cara y nuestra expresión y hay ciertas operaciones de estética que te quitan expresión. Con 40 años no puedes hacer de una chica de 20 a no ser que te lo exija el guion y te tapes la cara con el pelo [risas].

SYC Habla de tener 40 años. Usted, que ahora está en esa década. ¿Ha notado muchos cambios en su cuerpo o algún bajón?

B.R. No. Haber tenido a mis hijas me ha cambiado físicamente, pero para bien. Ahora tengo otra estructura. Creo que si tu alimentación es buena, si sigues haciendo ejercicio y, sobre todo, si tu espíritu sigue poniéndose nuevas metas, la edad de tu cuerpo va muy unida a la edad de tu mente. Lo que no significa que tengas que comportarte como una cría de 20 años. Las ganas de seguir descubriendo y de hacer cosas nuevas son las que te mantienen físicamente bien.

SYC El año que viene cumple 50

años. ¿Pesa mucho el número?

B.R. No, me parece anecdótico [risas], pero luego piensas que es medio siglo y en medio siglo ocurren muchas cosas: en tu vida, en un país... Y ocurren muchas cosas en las personas que están a tu alrededor, que también cumplen años...

SVC ¿Le tiene miedo a algo?

B.R. A las enfermedades en las que no puedes tomar decisiones; les tengo pavor, más incluso que al dolor. He tenido casos muy cercanos y me parece terrible. En esta edad te planteas también cuál es el camino correcto para llegar lo más sano posible a determinadas edades y tener calidad de vida.

SVC ¿Algún cambio de cara a los 50?

B.R. Supongo que a esta edad los grandes cambios son respecto a tu visión de la vida. Antes esperaba a que llegaran las vacaciones para tener tiempo libre y hacer eso que quería. Ahora tengo la filosofía de no esperar. Procuero hacer cada mes algo que me apetece. Cojo a mis hijas y nos vamos a Alicante, aunque solo sea dos días. O leer un libro. Antes era la vida la que me llevaba y ahora intento poner algún límite y darme algún gusto, que no tiene por qué ser unas vacaciones en el Caribe. También vale algo pequeño.

SVC Además de participar en el MCC, también está implicada con la Fundación Menudos Corazones, dedicada a mejorar la calidad de vida de los niños y jóvenes con cardiopatías congénitas.

B.R. Mi implicación es total. Tuve una hija con una cardiopatía severa y eso nos obligó a estar muchísimas horas en el hospital. Allí conocí a padres que pasaban por lo mismo pero en una situación peor que la nuestra, porque a lo mejor vivían en A Coruña y se tenían que venir a Madrid o pedirse una excedencia.

SVC ¿Ha cambiado mucho la situación desde entonces?

B.R. Mi hija tendría ahora 17 años y la situación ha cambiado por completo. Antes, por ejemplo, solo teníamos permitidas dos visitas: una a las dos y otra a las seis de la tarde, y nosotros estábamos en el pasillo todo el santo día. Ahora, en cambio, en parte gracias al trabajo de la Fundación, hay una UCI en la que se permite a los padres estar con ellos, hay salas de espera más agradables, pisos de acogida para los padres que vienen de fuera... También ha habido muchos avances médicos y, por suerte, España es ahora una referencia. ●



frutas y VERDURAS — DE — TEMPORADA



El respeto por la tradición es el pilar sobre el que trabajamos en Huerta de Carabaña. Un apasionante proyecto que desde nuestros campos de cultivo continuamos desarrollando generación tras generación, buscando siempre la excelencia en nuestras hortalizas, frutas y aceite de oliva.

Tomates que vuelven a saber a tomate, semillas de variedades perdidas y un manantial que lo riega todo con sus aguas llenas de vida y sabor son las claves de una huerta que ya es reconocida por la calidad de sus productos.

De venta en:



¡Cambie de vida!

Cinco hábitos que le ayudarán

COMER BIEN, HACER EJERCICIO, DEJAR EL TABACO Y EL ALCOHOL, DORMIR OCHO HORAS... LOS MISMOS TRUCOS QUE NOS DABAN NUESTRAS ABUELAS PARA TENER UNA VIDA LARGA Y SANA SON LOS HÁBITOS SALUDABLES QUE, SEGÚN LA CIENCIA, HOY MÁS NOS PUEDEN CAMBIAR LA VIDA.

Por Susana M. Ávila

La ciencia aún no ha descubierto cómo retrasar nuestro reloj biológico. Ni cómo cambiar el material genético de las personas. Ni mucho menos cómo acabar con el cáncer o las enfermedades cardiovasculares, las principales causas de mortalidad en el mundo. Y es probable que nunca lo logre. Pero sí nos puede aconsejar sobre cómo controlar otros factores de riesgo que amenazan con acortar nuestra existencia o hacernos perder calidad de vida. Estudios en mano, estos son algunos hábitos saludables que pueden mejorar nuestra vida.

Cuide su **ALIMENTACIÓN**

Existen muchas formas de alimentarse, pero solo una realmente saludable: comer lo justo para cubrir las exigencias del organismo y tomar una alimentación completa y variada que reúna los nutrientes que necesitamos a diario en la cantidad y proporción adecuadas a nuestra edad y circunstancias vitales.

El primer mandamiento de una dieta saludable es ya un conocido mantra: cinco raciones de fruta y verdura al día. Una de esas frutas debería ser un cítrico y el resto, una variedad de temporada. De las raciones de verdura, al menos una debería ser de vegetales crudos, de bajo contenido calórico y altos en fibra. Legumbres o cereales integrales a diario, pescado al menos tres veces por semana y carne, con moderación, completan la pirámide nutricional. Moderar el consumo de sal es la se-

gunda buena recomendación. La OMS aconseja no pasar de cinco gramos al día, pero en España la media ronda los diez. El exceso de sal se asocia a la hipertensión, por lo que será aconsejable ir sustituyéndola por hierbas aromáticas y especias. Otro aliado de nuestra salud



es el agua. Es necesario tomar entre 5 y 8 vasos diarios, así como controlar lo que beben los niños y ancianos, que suelen tener disminuido su umbral de sed o no pueden manifestarla.

Y un consejo más: por nada del mundo se salte el desayuno. Ayuda a trabajar y estudiar sin desfallecer toda la mañana y, aunque parezca extraño, a controlar el peso,

pues evita que nos la pasemos picando.

Con estos sencillos hábitos nos aseguraremos un correcto crecimiento y tener el cuerpo preparado para luchar contra cualquier enfermedad. Fácil, ¿no?

SIN EJERCICIO FÍSICO, LA MORTALIDAD AUMENTA. LO IDEAL SON 150 MINUTOS DE DEPORTE A LA SEMANA

Haga DEPORTE

La cuenta de las calorías que consumimos y las que quemamos nos suele dar superávit. Dicho de otro modo, comemos mucho y hacemos poco ejercicio. Esta situación es especialmente delicada en los niños y adolescentes. Según la OMS, el sobrepeso afectaba a 42 millones de niños en todo el mundo en

2010. Los pequeños con sobrepeso suelen sufrirlo también en la edad adulta y tienen mayores probabilidades de desarrollar diabetes o enfermedades cardiovasculares. La única forma de dejar a cero la cuenta de la que hablábamos es comer menos y hacer más ejercicio físico. La OMS, en su informe *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*, fija en una hora de ejercicio aeróbico la actividad que los niños entre 5 y 17 años deben realizar al día, además de rutinas para fortalecer músculos y huesos tres veces por semana; la actividad recomendada en adultos debe ser como mínimo, según la OMS, de 150 minutos semanales de ejercicios aeróbicos moderados o 75 minutos de ejercicios vigorosos. Las personas con movilidad reducida que no puedan cumplir este programa deberán, al menos, realizar ejercicios para mejorar su equilibrio y evitar caídas.

Según la OMS, la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones), solo superado por la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan asimismo un 5% de la mortalidad mundial.

DUERMA ocho horas

¿Cuántas horas de sueño son necesarias? ¿Qué consecuencias tiene la falta de sueño sobre la salud? Este asunto siempre ha generado mucho debate, pero una investi- ●



Foto:ia

gación del Centro de Investigación del Sueño de la universidad británica de Warwick ha empezado a aclarar las cosas. Según sus estudios, dormir menos de seis o más de nueve horas al día al día aumenta en un 12% las probabilidades de morir en un plazo de 25 años y de padecer sobrepeso, obesidad, hipertensión, así como mayores niveles de colesterol y triglicéridos. También multiplica las opciones de padecer cardiopatías, diabetes de tipo 2 y obesidad.

Otro estudio realizado en los Países Bajos a 15.000 hombres y mujeres durante 12 años ha demostrado que la combinación de cuatro hábitos de vida saludable (alimentación, ejercicio, no fumar y beber moderadamente) hace descender en un 57% el riesgo de enfermedad cardiovascular y en un 67% el de fallecimientos. Si a estos hábitos se suma el de dormir siete u ocho horas, los porcentajes aumentan al 65 y

83 por ciento. La conclusión es que dormir entre seis y ocho horas, y descansar adecuadamente es sinónimo de salud física y mental. Para ello, lo mejor es acostarse y levantarse siempre a la misma hora, hacer ejercicio durante el día, cenar dos horas antes de ir a la cama, no dormir largas siestas (de 10 a 30 minutos como máximo) y procurar irse a la cama sin preocupaciones. ¿Le parece difícil? Pues otro estudio de la Universidad de Colorado ofrece una solución sencilla y económica: acampar una semana al aire libre. Dicen que acostumbrarse a las condiciones naturales de luz ayuda a regular el ciclo del sueño.

**DEJAR DE FUMAR A LOS
30 AÑOS REDUCE EN UN
90% LAS POSIBILIDADES DE
MORIR POR ESTA CAUSA**

Diga **ADIÓS a los TÓXICOS**

Fumar no tiene nada de positivo. De las 7.000 sustancias químicas presentes en el humo de tabaco, 250 son dañinas para la salud y, de estas, al menos 69 provocan cáncer. En todos sus formatos, el tabaco es nocivo, incluso para los fumadores pasivos. Los daños del tabaco son bien conocidos en los sistemas cardiovascular y respiratorio. Los ataques cardíacos son tres veces más comunes en fumadores y, para quienes fuman más de un paquete diario, el riesgo es cinco veces mayor. La posibilidad de morir precoz-

mente a causa de una enfermedad del corazón resulta entre un 26 y un 90 por ciento más alta en los fumadores, dependiendo de la cantidad que se fume y el tiempo que se haya hecho.

Por el contrario, abandonar este hábito a los 30 años reduce las probabilidades de morir prematuramente por enfermedades asociadas al tabaquismo en un 90 por ciento; y si se hace a los 50 años, lo disminuye a la mitad. Beber alcohol en exceso provoca también graves daños para la salud: cáncer de esófago, hígado o colon, sangrado estomacal o esofágico, daños en el cerebro, el páncreas y el hígado... Las bebidas alcohólicas elevan la presión sanguínea y debilitan la musculatura cardíaca y la capacidad de bombear sangre, hasta provocar en algunos casos miocarditis. El alcohol tiene también devastadores efectos en nuestra mente y en nuestras relaciones. A veces, las personas beben para

alejar la tristeza, la depresión y las preocupaciones, pero el alcohol solo agrava estos problemas, les provoca dificultades para dormir y descansar correctamente, y aumenta el riesgo de suicidio.

REDUZCA EL ESTRÉS y viva en compañía

Sabemos que este es el mayor reto y que no siempre se logra. Combatir el estrés y la ansiedad genera salud física, mental y emocional. El estrés puede provocar dolores de cabeza, náuseas, trastornos digestivos, dolor de pecho, debilitamiento del sistema

LA SUPERVIVENCIA DE LAS MUJERES CON PAREJA QUE SUFREN CÁNCER DE MAMA ES UN 20% SUPERIOR

inmune, ansiedad, depresión, elevación de la presión arterial, aumento de peso e insomnio. Una hormona del estrés, el cortisol, puede interferir en la habilidad del cerebro de formar nuevos recuerdos y favorecer la mala memoria, según la doctora Raquel Yubero, de la Unidad de Memoria del Servicio de Geriátría del madrileño Hospital Clínico de San Carlos, y un estudio europeo ha mostrado que las personas con empleos estresantes y bajo poder de

decisión en relación a su trabajo eran un 23 por ciento más propensas a sufrir un primer infarto. Por ello, es crucial aprender a relajarse, haciendo ejercicio, apartándose de las situaciones estresantes, apoyándose en la familia y los amigos, y, si los síntomas son severos, pedir ayuda médica. Encontrar el apoyo de la pareja o la familia también es, en estos casos, decisivo. Vivir en compañía es un factor de protección contra diversas enfermedades. Hoy se sabe

que las personas que viven solas tienen un mayor riesgo de depresión y que la soledad puede aumentar en un 14 por ciento las posibilidades de muerte prematura de una persona mayor. Hace menos de un mes se han hecho públicos asimismo los resultados de un estudio del Hospital barcelonés de Vall d'Hebron que señala que las mujeres con pareja tienen un mejor pronóstico y mayor supervivencia en casos de cáncer de mama. La supervivencia es un 20 por ciento mayor en pacientes casadas o con pareja y, en casos de metástasis, de un 7%. La investigación viene a demostrar lo que ya sospechábamos: el estado emocional y sentimental influye, y mucho, en nuestra salud. ●



El contenido en citrulina y licopeno de la sandía, en el contexto de una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio, contribuyen a mejorar su salud.



www.sandiafashion.com
www.elblogdesandiafashion.com



#lafrutademoda

La fruta de moda

fashiOn®



GRUPO
AGF

Diez avances que serán realidad en 2020

HARÁN QUE VEAMOS Y NOS MOVAMOS MEJOR, QUE LAS CIRUGÍAS SEAN MÁS SEGURAS, EVITARÁN LOS INFARTOS, SUSTITUIRÁN NUESTROS ÓRGANOS DAÑADOS... ¿QUIERE SABER QUÉ AVANCES TIENE PREPARADOS LA CIENCIA PARA LA PRÓXIMA DÉCADA? PUES ACOMPÁÑENOS EN ESTE VIAJE AL FUTURO. UN FUTURO QUE YA ESTÁ AQUÍ.

Por Jorge Fabián

1 CÉLULAS MADRE PARA RESTAURAR LA RETINA

La empresa Advanced Cell Technology, en Santa Mónica (California, EE.UU.), ha llevado a cabo el primer ensayo en humanos con células madre embrionarias para tratar enfermedades oculares. La técnica se utilizó en dos pacientes que habían recibido implantes de retina y los resultados preliminares, seis meses después de la intervención, son satisfactorios. La terapia emplea células inmaduras sanas que son manipuladas

para crecer como las células que cubren la retina en el ojo. Los investigadores esperan que, inyectando estas células en el ojo enfermo, estas sean capaces de restablecer la visión en personas que sufren patologías como la enfermedad de Stargardt, una de las principales causas de ceguera en jóvenes.

2 UN MÓVIL QUE DESCUBRE ENFERMEDADES

Un equipo de investigadores de la Universidad de Houston (EEUU) ha desarrollado un innovador sistema nanotecnológico capaz de diagnosticar una enfermedad en tiempo real gracias a su particular método de biodetección. Los únicos elementos necesarios son un *smartphone* y una lente como accesorio adjunto, que costará menos de 20 euros. El estudio, publicado en la revista *ACS Photonics*, explica que el sistema se basa en un dispositivo de biodetección unido a un microscopio simple con la capacidad de interpretar los resultados. En ●



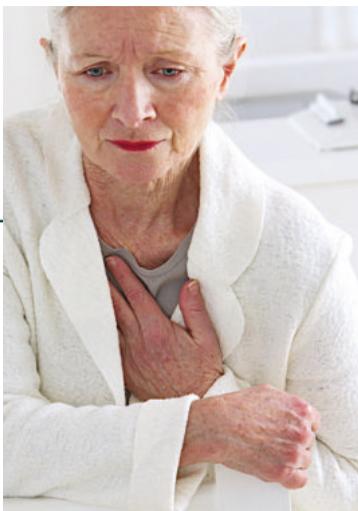
● esencia, el dispositivo funciona como cualquier herramienta de diagnóstico, esto es, detectando el resultado de una reacción química entre un patógeno (virus, bacterias...) y una molécula que se adhiere únicamente a él.

3 UN SOFTWARE PARA QUE LOS CIEGOS 'VEAN' CON SONIDOS

Lo han desarrollado en la Universidad Hebrea de Jerusalén (Israel) y, en esencia, en un sistema que convierte imágenes en secuencias de sonido. Para el estudio, publicado en *Current Biology*, utilizaron a un grupo de personas que había nacido con ceguera. Tras 70 horas de formación con el software y a pesar de no tener ningún punto de referencia visual, los individuos fueron capaces de 'ver' imágenes completas de rostros compuestos por 4.500 píxeles. Además, tras 10 horas de entrenamiento extra para reconocer siluetas humanas, los participantes del estudio consiguieron detectar la postura exacta de la persona representada en el 'paisaje sonoro' y emular su pose.

4 UNA 'CAMISA' PARA DETECTAR EL INFARTO

Un equipo de investigadores de la Universidad de Washington ha desarrollado un dispositivo implantable en el corazón que puede predecir un inminente ataque cardíaco. Lo más insólito de este invento es que ha sido creado con una impresora 3D. El dispositivo, una membrana elástica tridimensional de silicona, tie-



ne la forma exacta para que se ajuste al epicardio (la capa externa de la pared del corazón). A esta especie de 'camisa' cardíaca se le imprimen (con una impresora 3D) pequeños sensores que sirven para medir la temperatura, el pH o incluso provocar un pulso de energía eléctrica en caso de arritmia. Gracias a este dispositivo, que se ajustaría perfectamente a la geometría del corazón del usuario, los médicos podrían determinar con gran facilidad y precisión la salud del corazón, administrar cualquier tratamiento o predecir un ataque al corazón antes de que el paciente muestre cualquier síntoma físico, según publica la revista *Nature*.

5 UN DISPOSITIVO PARA ESCRIBIR CON LOS OJOS

Uno de los retos de la tecnología es encontrar soluciones para que las personas sin movilidad en los brazos puedan escribir y comunicarse. Un equipo de cien-

10 UN EXOESQUELETO QUE SE CONTROLARÁ POR LA MENTE.

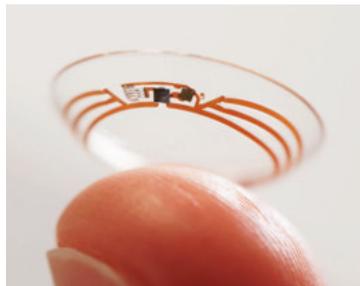
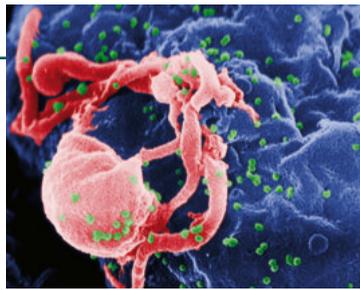
El neurobiólogo Miguel Nicolelis de la Universidad de Duke (Carolina del Norte) se encuentra trabajando en el proyecto *Walk Again* (camina de nuevo), que consiste en un exoesqueleto controlado por el cerebro que permitirá mover sus piernas a personas con lesiones de médula espinal. En los dispositivos neuroprotéticos están puestas, desde hace años, las esperanzas de las personas sin movilidad, pero proyectos como *Walk Again* parecen dispuestos a convertir los sueños en realidades.



tíficos de la Universidad Pierre y Marie Curie de París ha dado un paso más para conseguir ese sueño diseñando un dispositivo que permite escribir en letra cursiva a través del movimiento controlado de los ojos. El invento consiste en una serie de discos distribuidos en la pantalla sobre un fondo gris. Estos discos pueden reflejar el movimiento del ojo, de modo que se puede seguir tanto el desplazamiento como la velocidad y convertir la información en letras y números 'dibujados'. Para usar el dispositivo basta entrenar al ojo para controlar a voluntad sus movimientos. Este avance puede mejorar la calidad de vida de muchas personas sin movilidad en las extremidades, con quienes los científicos comenzarán a hacer pruebas en 2015.

6 NUEVAS TÉCNICAS PARA CURAR EL SIDA

El pasado año, dos equipos de investigación obtuvieron muy buenos resultados en terapias contra el VIH en monos. El tratamiento será probado en seres humanos y los resultados de las pruebas se esperan en otoño. También se trabajará en la línea que curó a una bebé nacida con el virus del sida en Mississippi (EE.UU.). En lugar de seguir la costumbre médica de administrar dos medicamentos como medida profiláctica, los investigadores emplearon tres antirretrovirales (zidovudina, lamivudina y nevirapina), lo que provocó que sus niveles de virus disminuyeran rápidamente. Cuando la niña tenía un mes, ya eran indetectables. Un tiempo después, daban negativo. La pequeña estaba sana.



este chip-bazo recrea a microescala las propiedades físicas y las fuerzas hidrodinámicas de la pulpa roja de este órgano tan complejo. El nuevo bazo en 3D regula la circulación de la sangre, filtrando y destruyendo selectivamente glóbulos rojos viejos, microorganismos y glóbulos rojos parasitados por malaria, por lo que podría usarse para crear fármacos contra la malaria y otras enfermedades hematológicas.

9 iKNIFE, EL BISTURÍ QUE DETECTA TEJIDOS CANCERÍGENOS

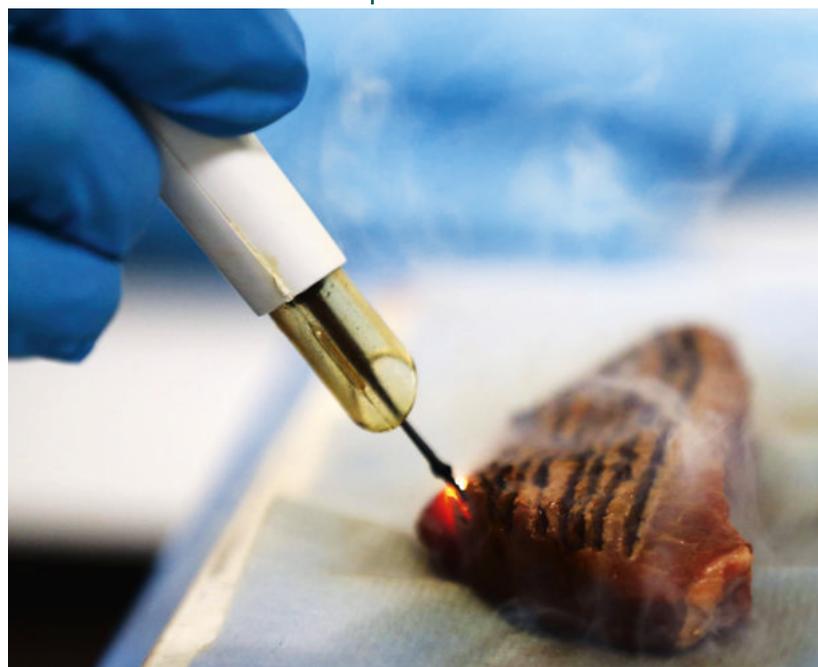
Científicos del Imperial College London han creado un bisturí que distingue los tejidos cancerígenos durante la propia

7 UNAS LENTILLAS QUE CONTROLAN EL NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE

Google no para. Una de sus líneas de investigación es crear unas lentillas que podrán detectar el nivel de glucosa en sangre. «Estamos probando una lente de contacto inteligente diseñada para medir los niveles de glucosa en las lágrimas a partir del uso de un chip inalámbrico minúsculo y un sensor de glucosa en miniatura insertado entre dos capas de material de lentes de contacto blandas», apuntan en el blog oficial de Google. La tecnología aún está en pañales, pero desde Google explican que ya han completado estudios de investigación clínica de cara a mejorar el prototipo.

8 UN CHIP QUE EJERCE COMO BAZO

Un equipo de científicos españoles del Instituto de Bioingeniería de Cataluña (IBEC) y del Centro de Investigación en Salud Internacional de Barcelona (CRE-SIB) ha logrado un gran avance en microingeniería al crear un chip capaz de actuar como un bazo para filtrar los glóbulos rojos de la sangre. La investigación, publicada en *Lab on a Chip*, aclara que



cirugía y comunica al cirujano qué tejido cortar y cuál dejar intacto. El iKnife, del doctor Zoltan Takats, emplea un sistema de electrocirugía que calienta el tejido al mismo tiempo que lo secciona con la máxima precisión. Este se encuentra conectado a un espectrómetro que detecta las diferencias entre los químicos presentes en el humo emanado de tejidos cancerosos y de tejidos sanos. El bisturí iKnife, según dicen, no solo tendrá aplicación a nivel tumoral, sino también en la detección de diferentes tipos de bacterias en los tejidos, que servirían por ejemplo para distinguir rápidamente la carne de caballo de la de ternera. ●

Contaminación

Un riesgo que se respira

«En 2012, siete millones de personas murieron en todo el mundo como consecuencia de la exposición a la contaminación atmosférica».

Eso equivale a una de cada ocho muertes en todo el planeta. La cifra, aterradora, es del último informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), duplica las estimaciones de años anteriores y confirma que la contaminación es el riesgo de salud más importante en todo el mundo.

El efecto de la contaminación sobre la salud es de sobra conocido: aumenta los accidentes cerebrovasculares, las cardiopatías isquémicas, el

cáncer, empeora afecciones respiratorias como la EPOC y las infecciones agudas en niños. Y también aumenta el riesgo coronario.

«Existen evidencias de que tras un ciclo de varios días de polución excesiva —apunta la FEC— la mortalidad cardiovascular crece», y que quienes viven en zonas muy contaminadas corren el peligro de sufrir un deterioro de las arterias el doble de rápido que aquellas otras que viven en zonas menos contaminadas. Los datos no dejan lugar a dudas: el grosor de sus carótidas aumenta 5,5 micrómetros más por año, según un estudio del Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental de Barcelona.

Para el Dr. José A. Barrabés, cardiólogo del hospital universitario Vall d'Hebrón, «la polución es altamente nociva para nuestra salud y en particular para nuestras arterias, considerándose ya como un nuevo factor de riesgo cardiovascular para el que no hay más solución que intentar evitarla». ¿Cómo? Según la

FEC, evitando exponerse cerca de vías con tráfico intenso y no practicando ejercicio físico al aire libre durante los peores días.

Otros estudios han revelado que la contaminación acelera el desarrollo de aterosclerosis coronaria pues provoca, a la larga, el engrosamiento de las arterias por la acumulación de grasas. Y según afirma la doctora Montserrat González Estechea, especialista en bioquímica del Hospital Clínico San Carlos (Madrid) «puede desencadenar también arritmias o infarto agudo de miocardio por una respuesta inflamatoria aguda, por la alteración en la función plaquetaria o por la disfunción del endotelio vascular».

Para la subdirectora general de Salud de la Familia de la

MÁS DE 16.000 PERSONAS MUEREN CADA AÑO EN ESPAÑA A CAUSA DE LA CONTAMINACIÓN. REDUCIR LA POLUCIÓN A LOS PARÁMETROS QUE RECOMIENDA LA OMS PODRÍA SALVAR MILES DE VIDAS. Y AÚN ESTAMOS A TIEMPO.

Por Carmen S. Berdejo

OMS, la doctora Flavia Bustreo, «conservar el aire limpio impide el desarrollo de enfermedades no transmisibles y además reduce los riesgos de enfermedad entre las mujeres y los grupos vulnerables, como los niños y los ancianos».

Y no hay que olvidar otra de las conclusiones de los expertos de la OMS: no se han identificado umbrales seguros para muchos de los tóxicos que se encuentran en el aire, como el plomo, el cadmio, el arsénico o el mercurio. Por lo tanto, mejor prevenir y estar lejos de ellos. ●





VIGILE LA POLUCIÓN SI PADECE...

ASMA

Para los neumólogos, el aire contaminado de las ciudades es una de las principales causas del asma. Según sus estudios, el número de niños con asma está creciendo de forma alarmante en los países desarrollados y es más frecuente en zonas urbanas. Y en quienes ya padecen la enfermedad, los contaminantes atmosféricos (como el diésel de los motores) pueden desencadenarles más crisis.

OBSTRUCCIÓN PULMONAR CRÓNICA (EPOC)

Potencialmente mortal, es una enfermedad que altera la respiración normal y no es totalmente reversible. Puede aparecer en forma de enfisema y bronquitis crónica, dos patologías normalmente muy ligadas y que se agrupan bajo la denominación EPOC. En ambos casos, su principal causa es el humo del tabaco (tanto en fumadores activos como pasivos), pero otros factores de riesgo son la contaminación y la exposición a productos químicos irritantes.

CÁNCER DE PULMÓN

Según los últimos estudios, el adenocarcinoma, un subtipo del cáncer de pulmón que desarrollaban los no fumadores sin que se supiera la razón, ha crecido de forma significativa. ¿El motivo? La contaminación atmosférica. Los expertos ya no tienen dudas: respirar las micropartículas de las zonas de alta polución eleva el riesgo de padecer cáncer.

ENFERMEDADES CARDÍACAS

Inhalar monóxido de carbono y dióxido de nitrógeno provoca todo tipo de enfermedades cardíacas, incluyendo ataques al corazón y paros cardíacos. Así, cuando estos agentes contaminantes llegan a los pulmones y penetran en la sangre producen un mayor riesgo de formación de coágulos, un estrechamiento de los vasos sanguíneos y un mayor riesgo de ruptura de la placa aterosclerótica.



GENÓMICA

¿Medicina a la carta?

¿SABE QUÉ FÁRMACOS LE VAN BIEN? ¿Y CUÁLES LE PERJUDICAN? LA RESPUESTA ESTÁ EN LA MEDICINA GENÓMICA, CAPAZ DE 'PREGUNTARLE' AL ADN PARA SABERLO Y OBRAR EN CONSECUENCIA. Y NO ES COSA DEL FUTURO. YA ESTÁ AQUÍ...

Por Alberto Velázquez

La llegada del hombre a la Luna, la invención de la rueda, los estudios de Galileo... El 26 de junio de 2000, todos esos hitos relevantes para la humanidad se citaron durante la presentación en la Casa Blanca del primer borrador del genoma humano, de los genetistas Francis Collins y Craig Venter. Un hito sin precedentes que abrió la puerta a la medicina del futuro.

Y España tiene mucho que decir sobre ese futuro gracias a profesionales como el catedrático de Medicina Genómica Ramón Cacabelos, presidente de la Asociación Mundial de Medicina Genómica. Cacabelos, como presidente del grupo EuroEspes, trabaja para desbrozar cuestiones capitales para la medicina: ¿por qué se producen

las enfermedades? ¿Se pueden predecir? ¿Qué tratamiento es mejor para cada una?

Gracias a la interpretación del ADN, la medicina genómica permite detectar los puntos débiles de cada individuo para conseguir que las variables que controlan nuestra salud lo sean lo menos posible. Y una rama de esta, la farmacogenética, ya permite saber qué fármacos se ajustan más a cada persona, lo que supone un decisivo avance para asegurar que los tratamientos sean eficaces y controlar sus efectos secundarios.

«En diez años, todo bebé recién nacido tendrá su perfil farmacogenético». El doctor Cacabelos y su equipo ya trabajan en lo que no hace mucho era medicina-ficción: la tarjeta farmacogenética, un DNI de la salud donde figuran las claves para prescribir los fármacos más adecuados para el organismo.

Es uno de los beneficios del test genómico, una prueba a partir de una simple muestra de sangre por la que se pueden analizar tanto los factores particulares de envejecimiento como las posibles vías de riesgo para sufrir enfermedades —riesgo cardiovascular y oncológico; funciones renal, respiratoria, hepática y gastrointestinal; alteraciones osteo-articulares; estado neuropsicológico, estado de la piel—. Con estos datos en la mano (y en la tarjeta), el tratamiento personalizado se ●

LA CIFRA

20.500

es el número de genes que forman el genoma humano.

Hasta la década de los 90, los científicos calculaban que el genoma de un humano tendría unos 100.000 genes. Pero conforme el Proyecto Genoma Humano fue arrojando luz sobre la secuencia de nuestro ADN, la cifra descendió a 20.500.

SCANNING

ANALYSIS

UN ESTUDIO GENÉTICO CUESTA ENTRE 300 Y 600 EUROS, SEGÚN EL TIPO Y LOS GENES QUE SE ESTUDIEN

● podrá hacer con mayor precisión. La implantación de programas de farmacogenómica en la clínica diaria, según Cacabelos, podría contribuir a reducir los efectos secundarios de los fármacos en un 30 por ciento de los casos y ayudaría a reducir el gasto farmacéutico entre un 15 y un 20 por ciento.

Desde su inauguración en 1995, el Centro de Investigación Biomédica EuroEspes, dirigido por Ramón Cacabelos, ha atendido una media de 600

nuevos pacientes por año para realizarse test genéticos que, según el tipo y el número de genes estudiados, cuestan entre 300 y 600 euros. «Es un precio bajo porque hablamos de una prueba que se hace una sola vez y que arroja buenos resultados para luchar contra el envejecimiento y para el tratamiento de enfermos crónicos», apunta.

Son pruebas que, de momento, el sistema sanitario público español no contempla y que la industria farmacéutica mira con cierto recelo. Pero es el futuro. «Manejamos estudios recientes a nivel mundial que certifican que los tiros van por ahí. Uno de ellos entrevistó a millares de personas y les

preguntó si querrían saber qué patologías podrían padecer. En primera instancia, la mitad dijo 'sí', pero entre la población con antecedentes familiares de determinadas enfermedades el porcentaje fue superior al 90 por ciento», explica Cacabelos.

El futuro ya está aquí, pero en España aún queda camino por recorrer. Falta más apoyo público, inversión y esfuerzo para colocarnos a la altura de Estados Unidos, Inglaterra o los países escandinavos, que son los que se encuentran a la cabeza de la medicina genómica y la biotecnología, con China pidiendo paso para situarse como líder en pocos años. Estos trabajos nos permitirán desentrañar el desarrollo y la maduración del sistema nervioso central; crear nuevos tratamientos para enfermedades de tipo degenerativo como el alzhéimer o el párkinson; estrechar el cerco sobre el cáncer y las enfermedades cardiovasculares... Y todo gracias a una información sobre nosotros mismos que esboza nuestro futuro y que, por lo tanto, nos permite ser menos vulnerables ante la enfermedad. ●



TARJETA FARMACOGENÉTICA DIGITAL: SALUD AL ALCANCE DE LA MANO

El Centro Médico EuroEspes, dirigido por el doctor Ramón Cacabelos (en la imagen), ha consolidado su condición de pionero en medicina genómica con la Tarjeta Farmacogenética Digital, que permite, en base a un análisis genético, personalizar el tratamiento de cada enfermo con **más de 1000 especialidades farmacológicas**, aprobadas por la FDA americana y la EMEA europea. Una herramienta en constante evolución, como prueba que este mes de junio se ha presentado su tercera versión. Con esta **tarjeta, dotada de un chip con la información genética y farmacológica,**

cada persona puede saber qué medicamentos están indicados en su caso. Y **permite al usuario y a su médico acceder a la información** —historia clínica, informes médicos, imágenes, pruebas diagnósticas, perfil genómico y lista de fármacos recomendados— **desde cualquier ordenador.** «El dolor, por ejemplo, es un problema médico de primera magnitud —explica Cacabelos—, pero encontrar qué lo causa lo es aún más. El tratamiento personalizado según el perfil genómico será capaz de dar la respuesta farmacológica a ese dolor y evitar los efectos secundarios».



Gama CuidaT+. Cárnicos cocidos, fiambres y embutidos forman la gama más sana de Campofrío.



CuidaT+ de Campofrío

LA GAMA MÁS AMPLIA DE PRODUCTOS SALUDABLES

Campofrío es una compañía comprometida con la salud de los consumidores. Esta orientación hacia la salud ha sido siempre una prioridad en el desarrollo de sus productos, por lo que la empresa forma parte de diferentes iniciativas para promover hábitos saludables en la sociedad. En Campofrío conocen la importancia que tiene elaborar alimentos con un alto valor nutricional que ayuden a los consumidores a cuidar su salud, ya que el 87 por ciento de

estos son conscientes de que la alimentación es clave para evitar posibles enfermedades y al 60 por ciento les gustaría contar con más apoyo de las marcas para llevar una vida saludable.

De esta forma nace **CuidaT+**, una amplia gama de productos con tres beneficios saludables: **reducidos en sal, reducidos en colesterol y reducidos en grasa.** La gama ofrece cárnicos cocidos (jamón cocido, pechu-

ga de pavo y pollo), fiambres (mortadela y chopped) y embutidos (chorizo, salchichón y fuet), y salió al mercado el pasado año con el ánimo de promover un estilo de vida saludable, siempre compatible con el disfrute y el sabor.

Este año, la gama se amplía entrando en los segmentos de platos preparados, *snacks* y jamón curado. Así, podemos encontrar jamón reducido en sal o reducido en grasa, barri-

tas de pavo y minifuets reducidos en grasa, salchichas reducidas en grasa y también las nuevas pizzas reducidas en grasa y los centros de Vuelta & Vuelta reducidos en sal y grasa.

Los nuevos productos de la gama **CuidaT+** se están adhiriendo al Programa de Alimentación y Salud de la **Fundación Española del Corazón**, de la que Campofrío es socio estratégico. Esta asociación tiene el objetivo de trabajar conjuntamente en el fomento de una alimentación más saludable entre la población como medida de prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Innovaciones CuidaT+. La gama de productos reducidos en sal, colesterol y grasa ha crecido este año con *snacks*, platos preparados y jamón curado.



Estrategia

SAL

APORTA SABOR, ENERGÍA Y HAY QUIEN DICE QUE HASTA SUERTE SI SE ECHA POR EL HOMBRO. PERO EN EXCESO ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD. Y ABUSAR, ABUSAMOS DE ELLA, PUES CADA ESPAÑOL TOMA CADA DÍA EL DOBLE DE LO ACONSEJADO. ¡ES LA HORA DE FRENAR SU CONSUMO!

Por Mercedes Parra Gil

Nuestra dieta contiene demasiada sal. El consumo medio de este condimento es de 9,7 gramos por persona al día, casi el doble del valor recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los datos más recientes apuntan que, en nuestro país, ocho de cada diez personas superan los límites diarios aconsejados, una realidad que las instituciones sanitarias nacionales y europeas se han propuesto combatir a brazo

partido. El motivo es evidente: más de la mitad de los infartos de miocardio y de los ictus cerebrales están relacionados con la hipertensión arterial. Pero las malas noticias no acaban ahí...

Tan adictiva como la cocaína

Para la Sociedad Española de Cardiología (SEC) la sal es «una droga». No solo por los efectos perjudiciales que provoca en nuestra salud, sino también por la alta capacidad adictiva que posee. Un estudio elaborado en ratones por las universidades de Duke (EE.UU.) y Melbourne (Australia) ha demostrado





que la necesidad de consumir sal era la misma que la relacionada con la adicción a la cocaína o a los opiáceos como la heroína. Con imágenes cerebrales, se observó que en ambos procesos se activaba la misma zona del cerebro. De esta manera, ante el consumo de estas drogas o de sal se producían cambios profundos en ciertas células nerviosas del hipotálamo, provocando un aumento del tamaño y de la cantidad de las neuronas al igual que de dos proteínas específicas relacionadas con la adicción y el placer (dopamina y orexina).

«Este alto poder adictivo de la sal podría explicar por qué en nuestro país consumimos el doble de la cantidad aconsejada al día. Mientras la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un máximo de entre cinco y seis gramos por adulto y día, en España consumimos una media de diez –avisa el doctor José Ramón González-Juanatey, presidente de la SEC–. Además de cáncer de estómago, insuficiencia renal u osteoporosis, la sal favorece la aparición de hipertensión, que es la causa directa del 62 por ciento de los accidentes cerebrovasculares y del 42 por ciento de las enfermedades del corazón, según la OMS».

¿Cómo se frena la hipertensión?

En España hay 11 millones de hipertensos y las defunciones por esta causa están aumentando peligrosamente en los últimos años. Así, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), mientras que en el año 2003 las enfermedades hipertensivas causaron el 4,8 por ciento del total de defunciones por causa cardiovascular, en el año 2012 esta cifra prácticamente se había doblado, siendo las responsables del 8,4 por ciento de las muertes.

Cuando se habla de sal, muchos la

EN ESPAÑA HAY 11 MILLONES
DE HIPERTENSOS Y LA SAL
ES EL ENEMIGO NÚMERO UNO
DE SU ENFERMEDAD

Ocho pasos

para reducir la sal en la mesa

El consumo excesivo de sal causa hipertensión arterial, lo que a su vez aumenta la posibilidad de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Reducir la ingesta de sal a la mitad, según la SEC, «podría evitar miles de muertes cada año por isquemia cerebral e infartos». Pero conseguir ese objetivo no parece sencillo porque primero hay que deshabituarse poco a poco de ella, como de las drogas. Estos trucos pueden servir para lograrlo:

● **Coma más alimentos frescos,**

que contienen menos sodio que los procesados.

● **Reduzca el uso de la sal al cocinar.**

Procure dejar la comida sosa, porque eso siempre tiene arreglo y cada comensal puede agregarla después (con cabeza) a su plato.

● **Sazone con especias y hierbas aromáticas.**

Eso ayuda a reducir de forma paulatina la adición de sal a los platos.

● **Cocine los alimentos al vapor.**

Con este sistema de cocinado, al no haber un medio con el que el alimento entra en contacto, no hay cesión de sustancias, el contenido natural del sodio del alimento se mantiene mejor y se evita añadir sal.

● **Vigile las etiquetas de los alimentos procesados.**

La sal que ocultan estos productos es la más difícil de controlar. Así que conviene reducir su ingesta y, en caso de

tomarlos, escoger los que tengan menos sal, comprobando la información nutricional de la etiqueta.

● **Use sal marina.**

Por su sabor más fuerte, permite emplear menos cantidad para dar sabor a las comidas.

● **Sustituya la sal común por una baja en sodio.**

Aporta la mitad de este mineral que la común.

● **Retire el salero de la mesa.**

Tenerlo a la vista siempre fomenta su uso.



Fotolia

● asocian únicamente a la que echamos a la comida o al plato. Sin embargo, mantener a raya el salero no es la única medida que debemos emplear para controlar nuestro consumo de sal, ya que la mayoría del sodio que consumimos proviene de productos procesados

industrialmente. Y no siempre es fácil detectar los excesos, ya que «no todo lo que lleva mucha sal sabe salado», explica el especialista estadounidense Barry D. Dickinson. «La sal suele utilizarse para la preservación de los alimentos y, en algunos productos, para bloquear sabores amargos —asegura—. Además, algunos productores la añaden

porque dicen que aumenta la aceptación del consumidor de determinados sabores y texturas.

Los productos más adictivos

A juicio de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, «casi todos los alimentos procesados se producen con muchísima sal; incluso los cereales de desayuno, que aparentemente son dulces, contienen por lo general grandes cantidades de sodio. Y el gran problema es que en la mayoría de sus etiquetas no se especifican las cantidades».

LOS CEREALES DE DESAYUNO,
PRESUNTAMENTE DULCES, SE
ELABORAN CON GRAN CANTIDAD
DE ESTE CONDIMENTO



¿QUÉ INDICAN LAS ETIQUETAS?

En las etiquetas, el contenido de sal de los productos viene indicado en gramos (g), pero a veces solo aparece el contenido en sodio. Y es una pequeña trampa. En ese caso, para conocer la cantidad exacta de sal, hay que multiplicar por 2,5 la cantidad señalada (1 g de sodio equivale a 2,5 g de sal). Por otro lado, para evitar una dieta hipersalada hay que evitar ciertos alimentos. Este es el **top 7** de los más salados: comidas procesadas, cereales industriales, aperitivos y snacks, salazones y ahumados, conservas, platos precocinados y fiambres y embutidos.



En esa queja coincide con el presidente de la SEC, González-Juanatey: «Es urgente que las autoridades sanitarias tomen medidas ante este problema, ya que el 80 por ciento de la sal que consumimos proviene de los alimentos precocinados y hasta el 20 por ciento de la cantidad de este condimento que ingerimos a diario está únicamente en el pan, por lo que desde la SEC creemos necesario que siga intensificándose la regulación de este alimento, ya que se ha establecido que cada año se reduzca un gramo de sal. Esta misma medida debería aplicarse también en otros alimentos siguiendo las estrategias que

han seguido, con buenos resultados, otros países como Finlandia o Portugal». «Otra medida necesaria —continúa José Ramón González-Juanatey— es trabajar en un mejor etiquetado de los productos, que clarifique la cantidad de sal y del resto de ingredientes que contiene cada alimento». Pero, al fin y al cabo, elegir un producto u otro es una decisión del consumidor. De ahí que la SEC solicite a los ciudadanos que sean más responsables de los alimentos que consumen diariamente: priorizando la compra de aquellos que son bajos en sal; disminuyendo la cantidad de sal que se usa en la cocina;

añadiendo a su dieta al menos cinco piezas de frutas y verduras de 80 gramos cada una; y reduciendo el consumo de grasas, especialmente las saturadas. «Solo con la colaboración de la industria alimentaria, la población y las autoridades sanitarias —remata—, conseguiremos superar esta adicción y mejorar así el control de las enfermedades cardiovasculares, que cada año provoca más defunciones». ●

Cuatro CIFRAS para pensar

9,7 g

Cada español, según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, ingiere al día una media 9,7 g de sal. Eso equivale a dos cucharillas de café colmadas.

20%

De la sal que ingerimos a lo largo el día, el 20 por ciento es la que se añade cocinando o en la propia mesa.

5 g

La cantidad de sal diaria recomendada por la OMS es de 5 g (una cucharadita colmada de café). El 87,5% de la población española ingiere casi el doble de esa cantidad.

73%

Casi el 73% de la sal que ingerimos viene de los alimentos procesados, sobre todo de los diferentes tipos de pan, los quesos y embutidos y los platos preparados.

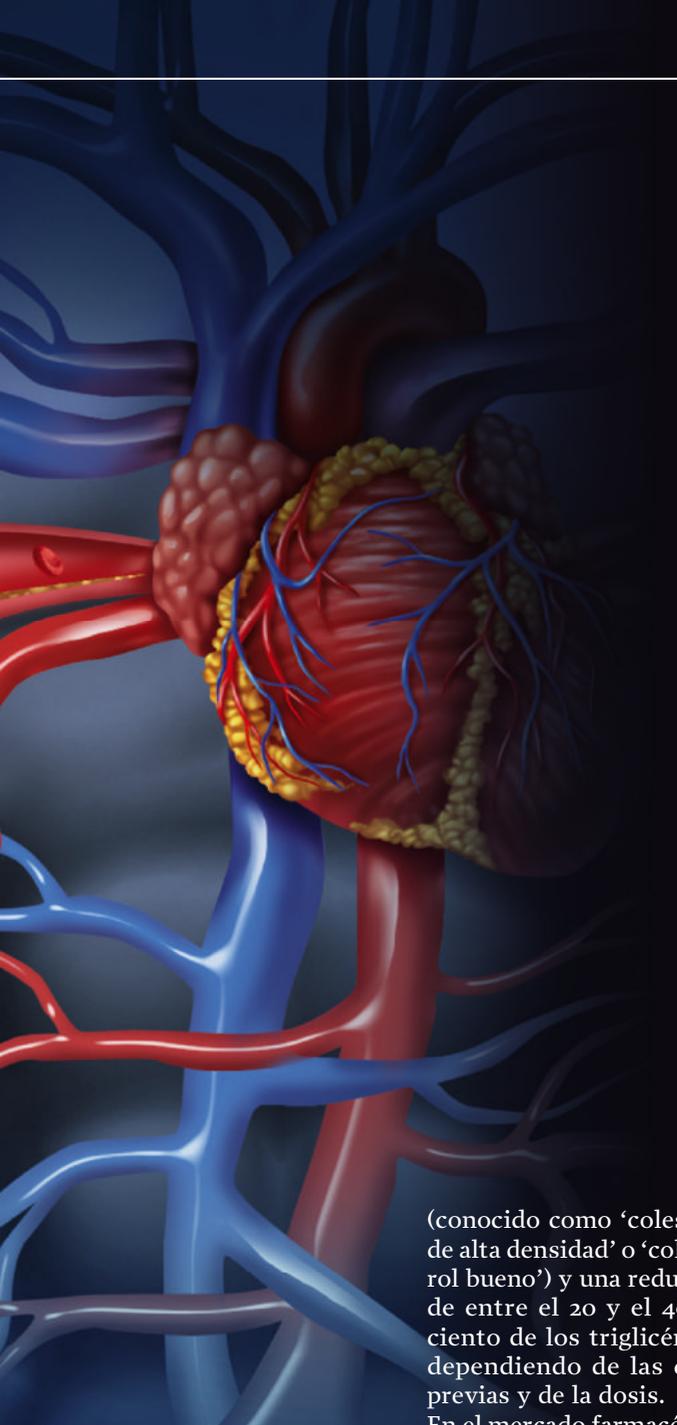
Estatinas

¿Cuándo hay que tomarlas?

SI TIENE EL COLESTEROL ALTO, SEGURO QUE ESTE NOMBRE LE SUENA: ESTATINAS. SON LOS FÁRMACOS MÁS PRESCRITOS PARA REDUCIRLO. PERO, ¿QUÉ SON? ¿CUÁL ES SU EFECTO? ¿QUÉ DOSIS ES LA ADECUADA? ¿SIRVEN PARA TODAS LAS PERSONAS? SE LO ACLARAMOS.

Dr. Lorenzo Silva Melchor
Adjunto de Cardiología.
Hospital Puerta de Hierro-
Majadahonda (Madrid)





TODAS LAS VARIEDADES DEL MERCADO

Estatinas de alta intensidad

(Reducen el colesterol LDL más de un 50%)
Atorvastatina 40-80 mg
Rosuvastatina 20-40 mg

Estatinas de intensidad moderada

(Reducen el colesterol LDL entre un 30 y un 50%)
Atorvastatina 10-20 mg
Simvastatina 20-40 mg
Rosuvastatina 5-10 mg
Pravastatina 40-80 mg
Lovastatina 40 mg
Fluvastatina XL 80 mg
Fluvastatina 40 mg (2 veces día)
Pitavastatina 2-4 mg

Estatinas de baja intensidad

(Reducen el colesterol LDL por debajo del 30%)
Simvastatina 10 mg
Pravastatina 10-20 mg
Lovastatina 20 mg
Fluvastatina 40 mg (1 día)
Pitavastatina 1mg

titud, pero sí son conocidas sus ventajas: estabilizan e incluso logran la regresión de la placa aterosclerótica, mejoran la función endotelial y disminuyen la inflamación y el riesgo de trombos. Gracias a todas esas ventajas, las estatinas son el fármaco hipolipemiente más seguro y el que más eventos cardiovasculares reduce.

Las estatinas se prescriben a dos grandes grupos de pacientes. Como prevención secundaria, las estatinas se prescriben a todos los pacientes que han sufrido un evento cardiovascular (síndrome coronario agudo, accidente cerebrovascular, arteriopatía periférica...). Y como prevención primaria se recetan a esos pacientes que sin haber sufrido ningún evento cardiovascular se calcula que el riesgo de padecerlo es lo suficientemente alto como para prescribirlas, ya que estos fármacos han demostrado su capacidad para reducir la mortalidad y morbilidad.

Los efectos beneficiosos de las estatinas (reducción de la mortalidad cardiovascular, de la mortalidad total y de los eventos cardiovasculares) son tan importantes que compensan sus efectos secundarios, generalmente mialgias (dolores musculares).

(conocido como 'colesterol de alta densidad' o 'colesterol bueno') y una reducción de entre el 20 y el 40 por ciento de los triglicéridos, dependiendo de las cifras previas y de la dosis.

En el mercado farmacéutico existen otros tipos de hipolipemiantes, pero ninguno ha demostrado los beneficios de las estatinas en cuanto a mortalidad y morbilidad cardiovascular.

El mecanismo por el que las estatinas causan este beneficio no se conoce con exac-

Las estatinas son unos fármacos hipolipemiantes (capaces de disminuir los niveles de lípidos en sangre) que inhiben la síntesis del colesterol. Gracias a ello, provocan un aumento de la síntesis de los receptores de aclaramiento en el hígado, fundamentalmente del colesterol LDL (conocido como 'colesterol malo' o 'colesterol de baja densidad'), que da lugar a una reducción de los niveles en sangre de este tipo de colesterol.

Las estatinas consiguen un aumento modesto del HDL

LAS DE ALTA INTENSIDAD
REDUCEN EL COLESTEROL
'MALO' (LDL) EN MÁS
DE UN 50 POR CIENTO

En esos casos, lo recomendable es reducir la dosis o cambiar a otra estatina para reanudar el tratamiento.

Otro efecto secundario que suelen provocar es la elevación de las transaminasas hepáticas en los primeros tres meses de terapia: no es peligrosa y suele remitir en cuanto se regula la dosis.

Hay otro efecto: cuando las dosis son altas sí se ha detectado un pequeño aumento en el desarrollo de diabetes y de proteinuria.

Sin embargo, las estatinas no aumentan la incidencia ●

PRINCIPALES EFECTOS SECUNDARIOS

| | |
|------------------------------------|---|
| Piel | Rash |
| Sistema nervioso | Insomnio Cefalea Falta de concentración Neuropatía (un caso por cada 2200 pacientes/año) |
| Hígado | Aumento de transaminasas (1-1,3%) |
| Gastrointestinal | Náuseas Molestias epigástricas Dolor abdominal Diarrea |
| Sistema inmune | Síndrome lupus-like (infrecuentísimo) |
| Sistema músculo esquelético | Elevación de CPK (miopatía) Mialgias (11-13%) Rabdomiolisis 0,1% (infrecuentísimo) |

• de cáncer, ni provocan pérdida de memoria y los médicos aún debaten si aumentan el riesgo de cataratas.

El consumo de hipolipemiantes en España ha pasado de 18,9 DDD (dosis diaria definida por 1000 habitantes/día) en 2000 a 102,6 DDD en 2012, lo que ha supuesto un incremento del 442%. Son, con diferencia, los fármacos más utilizados en la práctica médica. Y lo son porque aportan innumerables beneficios: reducen la mortalidad total y cardiovascular así como la morbilidad (reducen el número de infartos de

miocardio, los eventos coronarios, los ictus y la revascularización coronaria) tanto en prevención primaria como, sobre todo, secundaria.

Las nuevas guías de práctica clínica para el tratamiento de la hipercolesterolemia de la

AHA (Asociación Americana del Corazón) y del ACC (Colegio de Cardiólogos Americanos), publicadas en noviembre de 2013, además de otras indicaciones, sugieren que los cardiólogos estadounidenses prescriban estatinas a pacientes sin enfermedad aterosclerótica cardiovascular ni diabéticos pero con niveles de LDL de entre 70-189 mg/dl y un riesgo calculado a 10 años de padecer enfermedad cardiovascular mayor del 7,5%. Esta es una de las indicaciones más controvertidas de la AHA, pues

en las guías que se emplean en Europa el tratamiento solo se inicia cuando el riesgo calculado del paciente a 10 años es superior al 20 por ciento. Esto ha supuesto que en Estados Unidos el número de consumidores de estatinas haya pasado de golpe de 46 millones a más de 56, y sin siquiera padecer enfermedad cardiovascular.

Este cambio de orientación (aplaudido por muchos) se debe a que se han tenido en cuenta las evidencias científicas existentes que establecen una disminución de la morbimortalidad cardiovascular en grupos de pacientes que toman una cantidad determinada de una estatina y no en función de los niveles de colesterol que alcanzan.

Como contrapartida a estas guías estadounidenses, que abogan por prescribir estatinas prácticamente a todo individuo mayor de 50 años, la posición europea es menos benévola. Para la Sociedad Española de Cardiología (SEC), «el empleo del sistema de cálculo americano de riesgo no tiene sentido, ya que la población la española tiene un riesgo teórico inferior de enfermar en relación a los americanos; por lo tanto, elevaría el número de sujetos que precisarían tratamiento, incluso estando sanos y sin ninguna enfermedad cardiovascular diagnosticada».

No les voy a privar de mi opinión.

En la enfermedad aterosclerótica, que se inicia en edades muy tempranas y en que la actuación del clínico suele ser tardía, el uso de estatinas, de altísima eficacia y de muy alta seguridad, está justificada en todos los grupos de población que describen las guías de la AHA. Las estatinas son fármacos genéricos cuyo coste los hace muy asumibles. Por la sencillez de las nuevas guías y por el apoyo de todas sus aseveraciones en estudios de muy alta calidad yo estoy a favor en un 90 por ciento. Y es un buen número porque al cien por cien no estoy de acuerdo ni con mi mujer. ●

LA CIFRA

89,3%

Casi nueve de cada diez hipolipemiantes que se consumen son estatinas.

Entre los años 2000 y 2012 el consumo de estos fármacos en España ha aumentado un 442 por ciento. Son, con diferencia, los medicamentos más utilizados en la práctica médica en nuestro país.





EL CORAZÓN SIEMPRE ELIGE BIEN

El Programa de Alimentación y Salud (PASFEC) de la Fundación Española del Corazón identifica con su sello a los productos más recomendables para el corazón en sus diferentes categorías en base a criterios objetivos establecidos por el comité científico del Programa.

Por un lado, facilitamos al consumidor la elección correcta para un consumo saludable y por otro incentivamos a las empresas a desarrollar productos más beneficiosos para la salud.

Con el PASFEC, todos ganamos. Sobre todo, el corazón.

Más información: pasfec@fundaciondelcorazon.com

¿Es eficaz la
**auscul
tación?**

¿PUEDEN LAS NUEVAS TÉCNICAS
DIAGNÓSTICAS, COMO EL ECOCARDIOGRAMA,
ARRINCONAR A LA EXPLORACIÓN 'MANUAL'
DE UN CARDÍOLOGO? DOS ESPECIALISTAS
NOS DAN SUS PUNTOS DE VISTA.

SÍ

“Mirar a los ojos y tocar también cura”



Dr. Juan José Gómez Doblaz
Cardiólogo del Hospital
Universitario Virgen de la
Victoria (Málaga)

La respuesta a la pregunta es un ‘sí’ rotundo. Y se basa en varios hechos contrastados. El primero es de concepto. La auscultación no es solo la evaluación de los sonidos cardíacos, sino que resulta necesaria en la exploración respiratoria o cuando existen soplos abdominales o periféricos. Además, **se encuadra dentro de una actuación más global: la exploración física.** Un ecocardiograma podrá mostrar una cardiopatía severa, pero no podrá jamás afirmar si el paciente está o no en insuficiencia cardíaca. Y hay que recordar que, aún hoy, **el goal estándar en el diagnóstico de la insuficiencia cardíaca sigue siendo la evaluación clínica** por un médico experto.

El segundo hecho no es consecuencia de un demérito de la auscultación, sino de la banalización del ecocardiograma. La ecocardiografía, siendo útil en el *screening*, no sustituye a un ecocardiograma reglado realizado por un operador bien entrenado. **Una ecocardiografía tiene valor añadido cuando se realiza junto a una auscultación y exploración física completa** por un cardiólogo experto, pero en manos de un profesional poco entrenado puede ser una fuente inagotable de infradiagnósticos.

El tercer hecho surge de esta complementariedad entre la exploración física y las pruebas diagnósticas. Una prueba complementaria es eficiente

cuando se realiza con un objetivo diagnóstico o terapéutico, al cual se llega a través de una evaluación previa a través de la historia clínica y la exploración física. Un test diagnóstico que no precisa de evaluación previa, como la ecocardiografía, no es más que un automatismo que resta valor al médico.

El último argumento se basa en la relación médico-paciente. La medicina se sigue sustentando en la magia que surge de la relación entre

ambos y está demostrado que la capacidad de mejorar la salud de nuestros pacientes no está solo en un diagnóstico y un tratamiento adecuado, sino en una comunicación empática: **los pacientes necesitan ser escuchados, que los miren a los ojos y también que los toquen. Y eso, la tecnología no lo da.**

Por último, una reflexión de gestión en tiempos de crisis: ¿qué cardiólogo es más eficiente ante un paciente con dolor torácico atípico: el que con una adecuada historia clínica, exploración física e información tranquiliza a su paciente y lo da de alta con seguridad, o aquel que necesita una ergometría, una analítica y un ecocardiograma para llegar a la misma conclusión? Creo que preferiría el cardiólogo *vintage*.

No

“La vista supera al mejor oído”



Dr. Leopoldo Pérez de Isla
Jefe de la unidad de Imagen Cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos (Madrid)

Para comenzar, me gustaría hacerle una pregunta al lector: ¿está usted empleando el sentido de la vista o el sentido del oído para leer este artículo? Sin duda, la respuesta es que emplea la vista, que es el sentido del que más dependemos y el que más utilizamos. Por eso defiendo que **las nuevas técnicas de imagen y, especialmente la ecocardiografía,**

han desplazado, desplazan y desplazarán a la que podíamos denominar ‘técnica de sonido’, es decir, la auscultación con un fonendoscopio o estetoscopio.

Los últimos años nos han traído la disponibilidad de equipos de ecocardiografía de pequeño tamaño, muy manejables y al mismo tiempo significativamente más baratos de lo que estamos acostumbrados a invertir en ellos. Tanto los equipos de ecocardiografía portátil, capaces de realizar un estudio completo, como los denominados ecó-

grafos de bolsillo, con capacidades más limitadas, proporcionan al médico una serie de ventajas sobre la auscultación. En primer lugar, **permiten visualizar directamente al corazón.** Por otra parte, **son capaces de detectar alteraciones que pasarían inadvertidas a la auscultación con un fonendoscopio.** En muchos casos, las alteraciones se pueden cuantificar, cosa que ayuda a entenderse y ponerse de acuerdo diferentes profesionales y al mismo tiempo permite establecer un control evolutivo o valorar una respuesta a un determinado tratamiento. Además, las imágenes de un ecocardiograma se pueden almacenar para, en el futuro, recuperar esos datos o compararlos con nuevos estudios, siendo esta capacidad impensable para la auscultación. Otro punto a favor es que **la auscultación es una sola técnica, mientras que cuando hacemos un ecocardiograma empleamos diferentes técnicas** como el modo-M, la ecocardiografía bidimensional, el Doppler espectral, el Doppler color o el Doppler tisular.

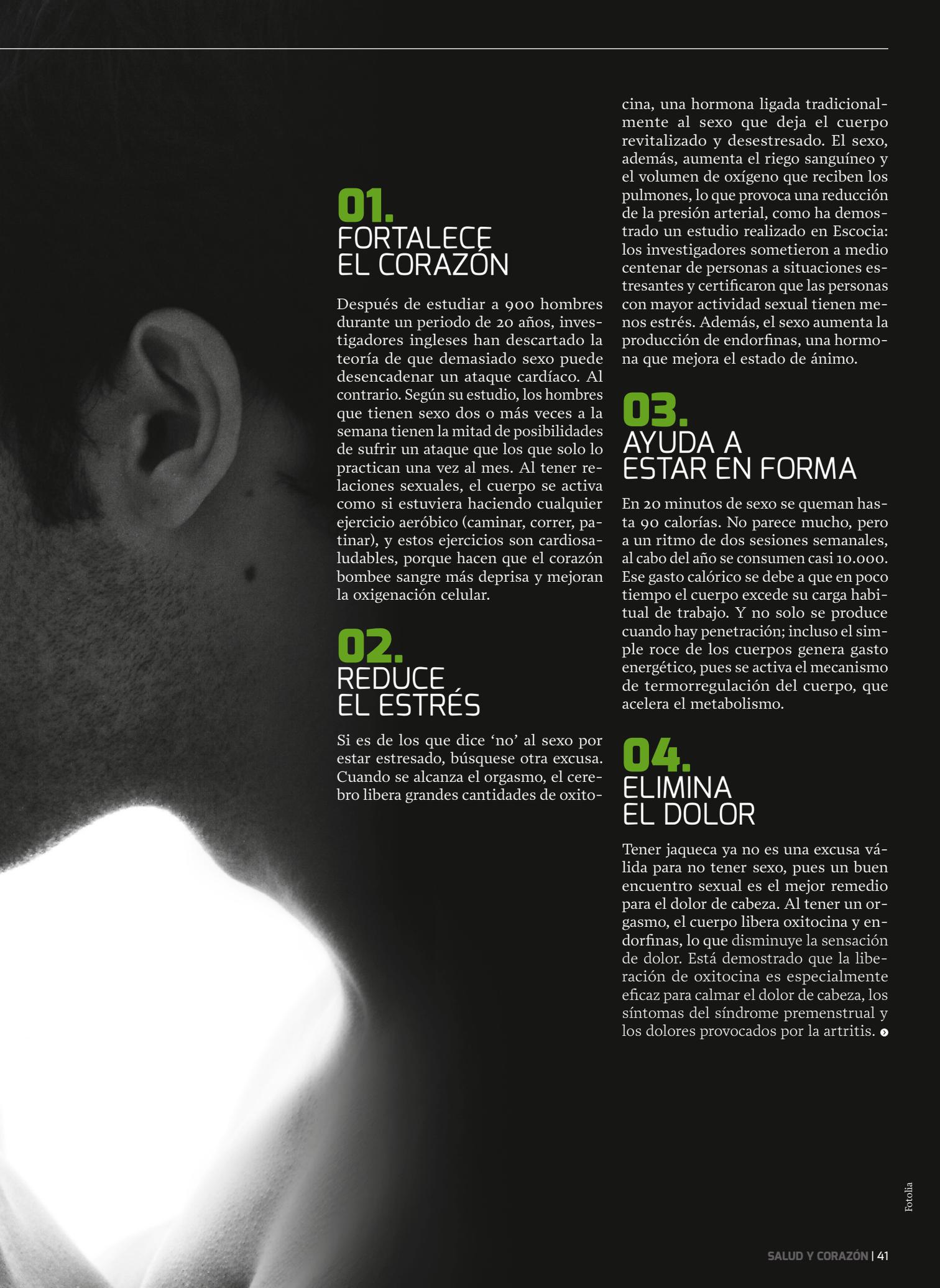
Todos estos factores demuestran que la ecocardiografía es superior a la auscultación tradicional. Aunque **no por ello los médicos debemos olvidarnos ni desentrenarnos en las habilidades auscultatorias.** Sin embargo las nuevas tecnologías de imagen nos permiten dar un paso adelante para lograr un mejor manejo del paciente cardiológico. ●



10 beneficios del **SEXO** para la salud

NO TODO LO QUE NOS PRODUCE PLACER ES DAÑINO.
AL CONTRARIO. Y EL SEXO ES EL MEJOR EJEMPLO.
PRACTICARLO SOLO APORTA BENEFICIOS: MEJORA EL
CUTIS Y EL CORAZÓN, MANTIENE A RAYA EL CÁNCER,
REDUCE EL DOLOR, AUMENTA LAS DEFENSAS,
DESESTRESA... ¿NECESITA PRUEBAS? AQUÍ VAN DIEZ.

Por Mercedes Parra Gil



01. FORTALECE EL CORAZÓN

Después de estudiar a 900 hombres durante un periodo de 20 años, investigadores ingleses han descartado la teoría de que demasiado sexo puede desencadenar un ataque cardíaco. Al contrario. Según su estudio, los hombres que tienen sexo dos o más veces a la semana tienen la mitad de posibilidades de sufrir un ataque que los que solo lo practican una vez al mes. Al tener relaciones sexuales, el cuerpo se activa como si estuviera haciendo cualquier ejercicio aeróbico (caminar, correr, patinar), y estos ejercicios son cardiosaludables, porque hacen que el corazón bombee sangre más deprisa y mejoran la oxigenación celular.

02. REDUCE EL ESTRÉS

Si es de los que dice 'no' al sexo por estar estresado, búsquese otra excusa. Cuando se alcanza el orgasmo, el cerebro libera grandes cantidades de oxito-

cina, una hormona ligada tradicionalmente al sexo que deja el cuerpo revitalizado y desestresado. El sexo, además, aumenta el riego sanguíneo y el volumen de oxígeno que reciben los pulmones, lo que provoca una reducción de la presión arterial, como ha demostrado un estudio realizado en Escocia: los investigadores sometieron a medio centenar de personas a situaciones estresantes y certificaron que las personas con mayor actividad sexual tienen menos estrés. Además, el sexo aumenta la producción de endorfinas, una hormona que mejora el estado de ánimo.

03. AYUDA A ESTAR EN FORMA

En 20 minutos de sexo se queman hasta 90 calorías. No parece mucho, pero a un ritmo de dos sesiones semanales, al cabo del año se consumen casi 10.000. Ese gasto calórico se debe a que en poco tiempo el cuerpo excede su carga habitual de trabajo. Y no solo se produce cuando hay penetración; incluso el simple roce de los cuerpos genera gasto energético, pues se activa el mecanismo de termorregulación del cuerpo, que acelera el metabolismo.

04. ELIMINA EL DOLOR

Tener jaqueca ya no es una excusa válida para no tener sexo, pues un buen encuentro sexual es el mejor remedio para el dolor de cabeza. Al tener un orgasmo, el cuerpo libera oxitocina y endorfinas, lo que disminuye la sensación de dolor. Está demostrado que la liberación de oxitocina es especialmente eficaz para calmar el dolor de cabeza, los síntomas del síndrome premenstrual y los dolores provocados por la artritis. ●

05. AUMENTA LAS DEFENSAS

Tener relaciones sexuales dos o tres veces por semana mejora el sistema inmunológico. Un estudio de la Universidad Técnica de Zúrich (Suiza), ratificado por varios trabajos estadounidenses, ha demostrado que el número de anticuerpos aumenta justo después del orgasmo. Al parecer, el cuerpo desarrolla más anticuerpos como modo de prevención, pues durante el acto sexual hay un intercambio importante de bacterias.

06. REDUCE EL RIESGO DE CÁNCER

Un estudio realizado en Australia con jóvenes de 20 años demostró que quienes tienen relaciones sexuales al menos 5 días a la semana o se masturban hasta eyacular tienen menos posibilidades de desarrollar cáncer de próstata más adelante. Pero los beneficios del sexo no se circunscriben a esta edad: otro estudio publicado en los Estados Unidos ha revelado que los hombres mayores que

tienen más de 20 eyaculaciones al mes tienen menos riesgo de desarrollar cáncer de próstata que aquellos que tenían una sola relación sexual a la semana

07. AYUDA A CONTROLAR LA ORINA

Muchas mujeres después de dar a luz, o simplemente con la edad, notan que, a veces, cuando estornudan, tosen o ríen tienen dificultad para controlar la orina. Eso se debe a la debilidad de los músculos pélvicos. En esos casos, los especialistas recomiendan los llamados 'ejercicios de Kegel', en los que se trata de

parar el chorro de la orina mediante la acción de los músculos pélvicos. Esos músculos son los mismos que se utilizan cuando se tienen relaciones sexuales. Así que, si los usa con frecuencia haciendo el amor, tiene menos posibilidades de tener problemas de incontinencia.

08. REGULA EL CICLO MENSTRUAL

Sendos estudios realizados en las universidades estadounidenses de Columbia y Stanford encontraron que las mujeres que tenían relaciones sexuales al menos una vez a la semana tendían a tener ciclos menstruales más regulares que las que no tenían relaciones sexuales o las que las tenían esporádicamente. Según los investigadores, esto se debe a los beneficios de la intimidad, ya que no era necesario que tuvieran orgasmos. Los investigadores no han hallado el porqué, pero también apuntan a la oxitocina como causante de este beneficio.

ADEMÁS,
LA OXITOCINA
QUE SE LIBERA
DURANTE
EL ACTO SEXUAL
TAMBIÉN MEJORA
EL HUMOR

09. MEJORA EL SUEÑO

Es otro de los beneficios de la oxitocina que se libera durante el sexo: además de ayudar a reducir el estrés y el dolor, esta hormona también ayuda a dormir mejor. Y dormir es una de las claves para tener una vida saludable, pues mantiene el cuerpo descansado, ayuda a mantener un peso adecuado y también a controlar la presión arterial. Además, es una evidencia que dormir bien es vital para recargar energías y sentirse positivo.

10. FLEXIBILIZA LA ESPALDA

Durante el sexo, los grupos de músculos más utilizados son los abdominales y los glúteos. Esos músculos sostienen la parte baja de la espalda. Si estos músculos están fuertes, tonificados y en buenas condiciones, no solo mejorará el estado de su espalda, sino que notará una mejora de su postura. ●



Fotolia

Paraguas

Gigante de golf, en color rojo, para los días de lluvia. Su diámetro es de 130 cm.

PVP: 15 €

Gorra

De bonito color rojo para protegerse la cabeza en los días de calor. Material 100% algodón.

PVP: 4 €

Camiseta

Cien por cien algodón. Perfecta para practicar ejercicio. Tallas: S, M, L y XL.

PVP: 7 €

Toalla

De color rojo con acabado en terciopelo y bordada. Tiene un práctico bolsillo sin ribete en una esquina. **Tamaño: 100 x 170 cm.**

PVP: 15 €

Mochila

Bandolera roja de poliéster. Sus medidas son 34 x 46 x 15 centímetros.

PVP: 15 €

¡Consigue nuestros 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.



PVP: 6€

'Compañeros del corazón'

Del Dr. Eduardo Alegría. Este manual es una gran ayuda para las personas que cuidan de pacientes cardiopatas. Toca temas como las peculiaridades del cuidado según la patología o cómo debe ser la relación entre cuidador, paciente y servicio sanitario, entre otros.



PVP: 6€

'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 solo a quien la padece, sino también a su entorno.



PVP: 6€

'Colesterol y corazón'

Del Dr. Ignacio Plaza. Se habla mucho de él, pero ¿cómo afecta el colesterol a tu corazón? Esta guía práctica ayuda a prevenir el colesterol y aporta un diccionario sobre la materia.

'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€



PVP: 6€

'Diabetes y corazón'

De los doctores José Luis Palma, Alberto Calderón y Hermenegildo Montero. Los diabéticos tienen entre dos y cuatro veces más posibilidades de sufrir una patología del corazón que el resto. Esta guía, con una dieta, te enseña a cuidarte.

Estrategias para cuidar la VOZ

AGUDA. NASAL. RONCA. HUECA. MUSICAL... CADA PERSONA TIENE UNA VOZ QUE REVELA CÓMO ES. Y POR ESO HAY QUE CUIDARLA, PORQUE ES ÚNICA.

Por Ruffi Gómez

«Nada revela de forma tan fiable el carácter de una persona como su voz». El político y escritor inglés Benjamín Disraeli tenía razón: la voz relata, pero también delata. De las muchas señales que desvelan una personalidad, la

voz es una de las más importantes. Con solo oír hablar a una persona podemos hacernos una idea de su personalidad, y hasta podemos detectar su nivel educativo y a qué escala social pertenece. La voz es la identidad de una

persona y no hay voces iguales; es como la huella dactilar, única para cada persona.

La voz se la debemos a la acción coordinada de muchos músculos, órganos y estructuras como el abdomen, el tórax, el

cuello, la cara y la boca. Pero si podemos emitir sonidos audibles es gracias a las cuerdas vocales, unos finos músculos que se encuentran en la laringe ubicados en posición horizontal en forma de 'v'. Cuando exhalamos el aire desde los pulmones, este, en su camino hacia la boca, pasa entre las cuerdas vocales produciendo una vibración, que,

SIGA ESTOS CONSEJOS Y... ¡ADIÓS RONQUERA!

➤ No hable por encima de sus posibilidades.

La voz de cada persona tiene una resistencia, que depende de su entrenamiento vocal y sus características. Cuando se sobrepasan esos límites aparecen los problemas, como las lesiones en las cuerdas vocales o quedarse sin voz. Lo ideal es usar la regla 60/10: tras 60 minutos hablando, 10 de silencio.

➤ Respire correctamente.

Respirar bien es el motor de una buena función vocal. La respiración más eficiente es la costo-diafragmática-abdominal. Se realiza inspirando por la nariz hasta que los pulmones se llenan de aire y se moviliza el diafragma (el músculo que separa el tórax de la cavidad abdominal). Evite hablar agotando todo el aire.

➤ Huya del ruido ambiental.

El ruido ambiental excesivo es uno de los factores que más perjudica a la voz, pues obliga a elevar el tono hasta un volumen que supere ese ruido. Eso provoca que se fuercen mucho las cuerdas vocales. La recomendación es extremadamente sencilla: intente no hablar en ambientes muy ruidosos o hacerlo sin forzar.

➤ Evite los ambientes secos y con polvo.

Los ambientes muy secos, con excesiva calefacción o aire acondicionado, y los cargados de humo o polvo irritan y deshidratan las cuerdas vocales. El humo del tabaco, además de ser tóxico, también reseca e irrita. Para la voz de los profesores, las tizas cuadradas, que liberan más polvo, son 'veneno'. Utilice solo las redondas.

➤ Evite los gritos y la tensión psicológica.

Los gritos pueden producir daños en las cuerdas vocales. La tensión psicológica aumenta el grado de contracción de las cuerdas y también predispone a las lesiones. Para no gritar se pueden utilizar algunos trucos como sonidos no vocales para llamar la atención: palmas, silbidos, un timbre, un silbato...

➤ Procure no toser ni carraspear.

El carraspeo se produce cuando tenemos la sensación de que hay un cuerpo extraño en la garganta, pero en realidad es que la mucosa está seca e irritada. Como carraspear no elimina la sequedad, solo lograremos empeorar la situación. Para evitar que se convierta en un círculo vicioso, trague saliva, bosteece o beba de agua.

➤ Duerma lo suficiente.

La voz es muy sensible a la falta de sueño. Dormir menos de 6 horas, como ha demostrado un estudio de la Universidad de Surrey, provoca «una alteración evidente en más de 700 genes» y, en el caso de la voz, causa cansancio vocal y predisposición a las lesiones. El descanso nocturno es vital para que la voz se recupere.

➤ Las bebidas, ni muy frías ni ardiendo.

Tan peligrosas son las bebidas muy frías como las calientes (mejor tomarlas 'del tiempo' o, en el caso de las calientes, templadas). Si tiene la garganta irritada o seca o tiene ronquera, no tome caramelos de menta; la resecarán aún más. En su lugar, puede tomar caramelos de limón, naranja, malvavisco, regaliz o miel.

según la posición de la boca, causará uno u otro sonido. Un sobreesfuerzo o un mal uso de la voz puede causar disfonías o lesiones en las cuerdas vocales. Generalmente las provocan los malos hábitos y son una de las causas de mayor número de bajas laborales en ciertas profesiones en las que la voz es una herramienta esencial: profesores, cantantes, actores, periodistas, teleoperadores... Si los problemas persisten más de tres semanas, acuda al especialista. Pero con unos hábitos cotidianos se pueden evitar. Por eso proponemos este decálogo para el buen uso de la voz, una facultad que tiene una capacidad limitada de uso y que varía en función de cada persona. ●

Hidrate bien la garganta.

Las cuerdas vocales necesitan estar bien lubricadas para vibrar eficientemente. En este sentido, la manera más eficaz para mantenerlas hidratadas es el agua. Tome, al menos, 1,5 litros diarios. Las bebidas alcohólicas y la cafeína también las resecan y deshidratan, y hay que tener cuidado con ellas.

Si tiene problemas, hable poco.

Cuando existe algún proceso inflamatorio, como laringitis, faringitis, bronquitis o catarro –y, en general, ante cualquier problema en la garganta–, hay que usar la voz lo menos posible. Y no se le ocurra susurrar en vez de hablar, pues hacerlo provoca una enorme tensión en la laringe y puede dañar aún más las cuerdas vocales.

8 formas naturales

¿EL ESTRÉS LO ESTÁ VOLVIENDO LOCO? PUES PRESTE ATENCIÓN. ADEMÁS DE RAYA-, HAY OTRAS FORMAS SENCILLAS DE REDUCIRLO. ESTAS 8 ESTRATEGIAS

Disfrute de un baño

Ponernos a remojo nos calma, aseguran los psicólogos, ya que eso nos conecta con el tiempo que pasamos en el vientre materno. Pero es que, además, **la mezcla de calor y humedad regula las frecuencias respiratoria y cardíaca, deja la piel suave y limpia, elimina toxinas;** y, al humidificar las vías aéreas, produce un efecto expectorante muy útil cuando hay resfriados, tos, sinusitis y otras afecciones del sistema respiratorio. Además, un buen baño agregando al agua caliente unas gotas de aceite de lavanda rodeado de velas de aromas naturales es la mejor manera —y también la más rápida— de alcanzar un estado zen.



Decore con lavanda

Esta fragante hierba tiene la virtud de reducir la frecuencia cardíaca y la presión arterial y **su efecto beneficioso en episodios de depresión leve y falta de sueño está demostrado.** En Grecia, un estudio corroboró que los pacientes de clínicas odontológicas que usaban aroma de lavanda en la sala de espera estaban más calmados. Y otro, alemán, reveló que una píldora de lavanda puede ser tan eficaz como el Lorazepam para reducir los síntomas de ansiedad. En vista de sus virtudes, no es mala idea poner lavanda seca en un jarrón cerca de la cama, usar cremas hidratantes o salpicar por las habitaciones unas gotas de la esencia.



Tome frescas con chocolate

Cuando sufrimos episodios de mucho estrés, una de las tentaciones más recurrentes en las que se suele caer es en la de arramblar con todos cuantos dulces estén a la vista. Pero estos, con sus grandes cantidades de azúcar, pueden hacer que nos aumente el nivel de glucosa en la sangre, lo que hará que nos sintamos aún más en el precipicio. En su lugar, pruebe a tomar un bol de fresas bañadas en chocolate negro. **La vitamina C de las fresas es muy eficaz en la lucha contra los radicales libres que dañan el cuerpo y el chocolate negro ayuda a reducir las hormonas que provocan el estrés,** como el cortisol.



Masajéese el cuero cabelludo

¿Recuerda la sensación de relax que experimenta cuando va a la peluquería y le enjabonan la cabeza con un ligero masaje? Pues puede (y debe) recrear esa

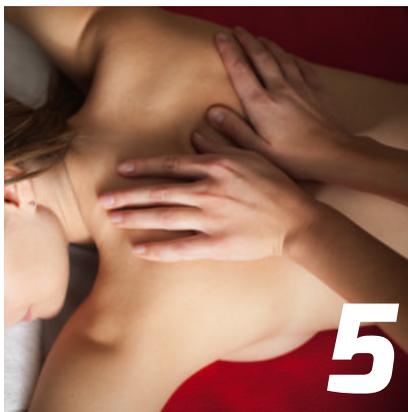
experiencia en casa. Para eliminar todas las tensiones, masajéese el cuero cabelludo con las yemas de los dedos, moviéndolos desde el punto en el que nace del cabello hasta la parte de atrás tantas veces como desee. **Este masaje, además de reducir el estrés, viene con un plus añadido: ayuda a liberar los aceites naturales del cuero cabelludo.** Gracias a eso se consigue que el pelo esté más brillante y sedoso.

de rebajar el **estrés**

HACER EJERCICIO Y SALIR A DESPEJARSE CON LOS AMIGOS –LAS MANERAS MÁS CONOCIDAS DE TENERLO A LE AYUDARÁN A CALMARSE Y, POR EL MISMO PRECIO, TENDRÁ UNA DOSIS EXTRA DE MIMOS. **Por Jorge Fabián**

Apuesta por el masaje sueco

No todos los masajes son iguales. El sueco, desarrollado por Henrik Ling alrededor de 1830 (en Suecia, claro), consiste en la manipulación sistemática de los tejidos suaves del cuerpo, masajeando siempre en contra del sentido de la circulación. **Esta técnica ayuda a estimular la circulación sanguínea, el transporte de oxígeno en sangre, la actividad cardiovascular y la eliminación de toxinas de los músculos;** y, como objetivo final, debe conseguir una completa relajación muscular. También puede probar un masaje de aromaterapia, donde el terapeuta utiliza aceites esenciales durante el tratamiento.



Sude en la sauna

Quince minutos a 90 °C de temperatura y un 99% de humedad son una fantástica medicina que proporciona cuatro beneficios: limpia la piel y libera los poros, elimina las toxinas, logra quemar hasta 300 calorías por sesión y promueve la relajación. Las investigaciones han demostrado que cuando **sube la temperatura, el cuerpo libera endorfinas, unos neurotransmisores encargados**

de las sensaciones de bienestar. Y cuando se liberan muchas endorfinas, como sucede en una sauna, hay un doble efecto: por un lado se alivian los dolores articulares y musculares y, por otro, se logra un estado de relajación total.



Prepárese una manzanilla

Una reciente investigación ha revelado que uno de los componentes de la manzanilla (*Matricaria recutita*) se une a los mismos receptores que fármacos como el Valium. De ahí que esta planta provoque **una sensación similar a la que provocan los tranquilizantes benzodiazepínicos.** Los suplementos de camomila están indicados para casos de estrés pasajero, pero si la ansiedad es fuerte o persistente, pruebe a tomar, además, una infusión bien cargada para conseguir una dosis más concentrada del relajante. Además, el calor y el vaho de la infusión se sumarán al efecto benéfico.



Pruebe con la reflexología

La reflexología es una terapia milenaria que consiste en aplicar presión a diferentes partes del cuerpo (pies, manos, nariz u orejas) para lograr un efecto benéfico sobre otras partes.

Según sus teóricos, la digitopuntura alivia dolores de espalda y cuello, estreñimiento, gastritis, dolores menstruales, asma, cefalea... y rebaja el estrés. Y usted mismo, en su casa puede ser su propio terapeuta. Basta masajear las bases de los dedos de los pies o la bola del talón para sentir un alivio inmediato. Las endorfinas que se liberan con ese sencillo masaje son las que provocan esta sensación de relax. ●

Fármacos que matan la **libido**

CADA DÍA APARECE UN NUEVO FÁRMACO QUE PROMETE MEJORAR NUESTRA VIDA SEXUAL, PERO CASI NADIE DICE NADA DE AQUELLOS QUE LA PUEDEN HACER ENTRAR EN DECLIVE. SI HA PERDIDO EL INTERÉS EN EL SEXO O NOTA QUE YA NO ES EL O LA DE ANTES, PUEDE QUE EL PROBLEMA ESTÉ EN SU BOTIQUÍN.

Por Alberto E. Parra

■ ANTIDEPRESIVOS

La depresión es un trastorno que, por sí mismo, mata la libido. Pero algunos antidepresivos tienen el mismo efecto. «El Prozac y otros inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina —conocidos por las siglas inglesas SSRI— mejoran el estado de ánimo, pero también pueden disminuir la libido», asegura Irwin Goldstein, especialista del Alvarado Hospital, en San

Diego (EE.UU.). Si quiere evitarlo, tiene dos opciones: usar otros SSRI sin ese efecto secundario o hacer ejercicio. Un estudio sugiere que las mujeres que toman antidepresivos y realizan ejercicio antes de tener relaciones sexuales notan mejoras sustanciales en el dormitorio.

■ ANTIDEPRESIVOS TRICICLICOS

Desde que en los años 90 aparecieron los SSRI, los an-

tidepresivos tricíclicos ya no se prescriben tanto. Pero algunos médicos los siguen recetando. Y no solo para tratar la depresión; también para los dolores asociados al herpes zóster. En estos casos, también disminuyen la libido. Si su uso le causa problemas intente, con ayuda de su médico, cambiar de fármaco o probar con dosis más bajas.

■ PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS

Los anticonceptivos orales pueden disminuir los niveles de hormonas sexuales, incluyendo la testosterona, y, por tanto, también pueden afectar la libido. En estos casos, los anticonceptivos no hormonales, como el DIU, son buenas alternativas. También se pueden usar los preservativos o los diafragmas, o probar alguna otra de las muchas píldoras para el control de la natalidad. Pero en algunos

casos, «la píldora también puede aumentar el deseo sexual —explica el doctor Raymond Hobbs, del departamento de Medicina Interna del Hospital Henry Ford de Detroit (EE.UU.)—. Al ser tan eficaz, muchas mujeres se sienten más seguras y su sexualidad mejora».

■ FINASTERIDA

Este principio activo se usa para tratar la hiperplasia prostática benigna, un problema que muchos hombres acaban padeciendo con la edad y que les provoca unas ganas frecuentes de orinar y, a la vez, dificultad para hacerlo. La finasterida puede disminuir la probabilidad de que sea necesaria la cirugía de próstata, pero también se emplea para evitar la caída del cabello. En ambos casos, este principio activo reduce la cantidad

de testosterona que produce el cuerpo, lo que significa una menor libido.

■ ANTIHISTAMÍNICOS

Los antihistamínicos son los fármacos más usados para aliviar los síntomas de las alergias, pero también pueden afectar temporalmente a la vida amorosa. En este caso, la solución puede ser tan simple como controlar el momento en que se toman para que el deseo sexual no se resienta. «Muchos de estos fármacos no duran 24 horas en el cuerpo —explica Allison Dering-Andersson, profesora de Farmacia de la Universidad de Nebraska (EE.UU.)—, pero en los pacientes más jóvenes y saludables su efecto desaparece pasadas las ocho horas».

■ MEDICAMENTOS ANTIHIPERTENSIVOS

Los antihipertensivos son los medicamentos que más interferencias producen en el funcionamiento sexual. Cuando se emplean los diuréticos, que son el primer paso del tratamiento de la hipertensión arterial, los trastornos sexuales son raros, aunque se han descrito casos de disminución de la libido, impotencia y reducción de la lubricación vaginal. En casos graves de hi-

pertensión, o cuando el enfermo cardíaco padece angina de pecho, arritmias, insuficiencia cardíaca o miocardiopatía hipertrófica, los fármacos que se utilizan son los betabloqueantes, que pueden reducir la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la contractilidad (la fuerza) del corazón, favoreciendo la diástole (el llenado del corazón), lo que mejora la función cardíaca y el flujo de sangre a las arterias coronarias. Pero estos antihipertensivos producen alteraciones en la libido y de la función eréctil. Los betabloqueantes también se usan para el control del glaucoma (reducen la presión intraocu-

lar), para tratar la ansiedad (controlan síntomas como el temblor o la taquicardia), el hipertiroidismo (ayudan a controlar los síntomas asociados) o la migraña (reducen el número de ataques migrañosos). Hay muchos fármacos de este tipo, por lo que si nota que su uso está perjudicando su vida sexual hable con su médico para que le prescriba uno más adecuado.

■ ANTIEPILÉPTICOS

Estos fármacos previenen los impulsos que viajan a lo largo de las células nerviosas. Y ahí está el problema, porque los impulsos nerviosos también pueden reducir las sensaciones

placenteras. El consejo de los especialistas es que si un anticonvulsivo afecta a la libido, se hable con el doctor para buscar una alternativa.

■ OPIÁCEOS

Los fármacos opiáceos son una bendición para aliviar el dolor, pero una maldición en términos de adicción e impulso sexual. Los estudios han demostrado que los medicamentos de este grupo (como la famosa Vicodina del doctor House) disminuyen el nivel de testosterona y afectan a la libido.

■ BENZODIACEPINAS

Algunos estudios aseguran que los ansiolíticos rebajan el deseo sexual, pero la que está detrás de esa reducción de la libido es, en realidad, la propia ansiedad. «Las benzodiacepinas se usan para tratar la ansiedad severa —asegura el doctor Hobbs—. Y calmarla puede ser lo que haga a los pacientes volver a disfrutar del sexo pese al efecto secundario de estos fármacos». ●

LA CIFRA

25%

Una de cada cuatro mujeres está afectada por alguna disfunción sexual.

La Asociación Española para la Salud Sexual asegura que eso produce insatisfacción, infelicidad y, como resultado final «un impacto negativo sobre la calidad de vida de la pareja».

¿Un pelo sano o solo bonito?

ALOPECIA, GRASA, CASPA Y DESVITALIZACIÓN SON LOS CUATRO GRANDES PROBLEMAS QUE SUELEN ATACAR AL CABELLO. ATAJARLOS ES VITAL PARA LUCIR UN PELO IMPECABLE, PERO TAMBIÉN PARA GOZAR DE UNA BUENA SALUD, PORQUE UN MAL CABELLO PUEDE REFLEJAR PROBLEMAS DE SALUD OCULTOS. ¡ESTÉ ATENTO!

Por Carmen S. Berdejo

En condiciones normales, la cabeza de un adulto alberga unos 250 cabellos por centímetro cuadrado, que crecen a un ritmo de un milímetro cada tres días. Son casi cuatro millones de cabellos. Pero el pelo no siempre es el mismo: siempre hay un 15 por ciento de los cabellos en fase de recambio y cada cuatro años la cabellera se renueva totalmente. Por eso es normal que un adulto normal pierda entre 50 y 100 cabellos diarios. La edad y los cambios fisiológicos hacen que la densidad, calidad y cantidad de cabello disminuya, pero las situaciones personales, el estilo de vida, la alimentación, y hasta los factores ambientales y estacionales también afectan directamente a su salud y belleza, provocando alopecia, caspa, grasa y desvitalización, los principales problemas que se consultan a los dermatólogos.

Alopecia

El desprendimiento del pelo recibe el nombre de efluvio y la condición resultante se llama alopecia, que puede ser de varios tipos según su causa. «El efluvio telógeno —según la dermatóloga Gemma Simal, del Hospital San Pedro, en Logroño— es el aumento de la caída

diaria del pelo. Es transitorio, más común en mujeres y lo causan factores estresantes físicos o mentales, pero también el empleo de algunos fármacos».

Otro tipo es la alopecia areata. «Afecta al uno por ciento de la población y provoca una pérdida de cabello en una o dos zonas localizadas—explica la doctora Simal—. Con un tratamiento adecuado, la mayoría de los enfermos mejora y a los seis meses la mitad de ellos ya ha recuperado el pelo.

La alopecia más común es la androgénica, causada por la combinación de una predisposición genética y el efecto de los andrógenos sobre los folículos pilosos del cuero cabelludo.

¿Cómo se trata? En el caso del efluvio telógeno, basta eliminar las causas que lo provocan para que el pelo vuelva a crecer. Para tratar la alopecia areata se suelen emplear primero los tratamientos tópicos y, si es resistente, las infiltraciones de corticoides y la fototerapia.

Para la alopecia androgénica, la primera batería de tratamientos incluye los tópicos (minoxidil o finasterida) y, en caso de que no funcionen, se puede optar por las intervenciones estéticas. Sin llegar a ese extremo, la caída del cabello, si se detecta pronto, puede detenerse con buenos productos de higiene capilar y tratamiento cosmetológico.

Cabello graso

El sebo es la grasa natural que protege el cabello de agresiones externas y lo lubrica; el problema es cuando su cantidad es excesiva. Este exceso de grasa puede deberse a causas genéticas, pero hay factores como el estrés, el alcohol o el tabaco que lo desencadenan. La hipersecreción de las glándulas sebáceas, además de un problema estético, es un problema de salud, pues la grasa acaba sufriendo un proceso oxidativo que provoca mal olor e irritación.

¿Cómo se trata? Hay que lavarse el cabello tantas veces como sea necesario. El doctor Juan Andrade, de la Unidad ●

EL PELO NO SE CAE NI SE DAÑA
POR LAVARLO MUCHO. DEBE
HACERSE CUANDO SEA NECESARIO
Y CON PRODUCTOS ADECUADOS



MITOS Y VERDADES SOBRE...

... **EL CHAMPÚ.** Su pH debe ser algo ácido, de lo contrario los enlaces de disulfuro de la queratina del cabello se rompen, debilitándolo. **Cuanta más espuma haga, más productos químicos tendrá.** Lo ideal es utilizar champús incoloros, inodoros y que hagan la mínima espuma.

... **EL ACONDICIONADOR.** Sus siliconas sellan la cutícula del tallo piloso evitando la deshidratación, pero **aportan peso y residuos.** Elija los que tengan siliconas hidrosolubles, que se retiran con agua.

... **LA NUTRICOSMÉTICA.** Las vitaminas se suelen ingerir. Pero algunas, como **la vitamina E o el pantenol, tienen propiedades físicas y actúan sobre el tallo piloso del cabello.** Estos efectos no son iguales en todos los casos. Por eso, pida consejo a un profesional.

... **LOS TINTES.** Las permanentes o el uso regular de tintes **no dañan el pelo si se realizan de forma correcta,** aunque es conveniente no aplicarlos durante largos periodos en cabellos muy finos o quebradizos.

● Capilar de los hospitales de Sanitas, recomienda lavarlo con un champú específico lo más suave posible, sin detergentes ni espesantes, sin frotar y con agua templada, e hidratar el pelo y el cuero cabelludo con productos lo más naturales posibles.

Caspa

Se produce por una aceleración en el recambio de las células epidérmicas, que produce desescamación. «Este problema —señala el doctor Juan Andrade—, se relaciona en algunos casos con una mala nutrición, especialmente con un déficit de zinc». La caspa seca es la más frecuente y se distingue por la presencia de escamas finas, secas, blancas que se desprenden fácilmente y ocupan todo el

cuero cabelludo. El segundo tipo es la seborreica, en la que las escamas son mayores, más espesas, amarillentas y grasientas, y se localizan en áreas seborreicas.

¿Cómo se trata? Si la caspa está causada por hongos, lo mejor es utilizar productos que contengan ketoconazol, un antifúngico. Cuando es de origen alérgico, por psoriasis o seborrea es necesario consultar con un dermatólogo. Las cremas y champús anticaspa, sobre todo los que contienen ketaconazol, zinc piritiona y sulfato de selenio, son eficaces porque humectan la piel, aunque sus resultados tardan en verse.

Cabello desvitalizado y quebradizo

Las causas pueden ser tanto endógenas (envejecimiento, carencia de vitamina B12) como exógenas (abuso de tintes,

permanentemente, de planchas y secadores). Cuando es el resultado del proceso natural de envejecimiento, requiere una atención y cuidado especiales, pues con el descenso de la grasa natural, el cabello se vuelve más seco y frágil, perdiendo su brillo y fuerza naturales.

¿Cómo se trata? Con productos con aminoácidos que protejan de las radiaciones UV y aporten hidratación al cuero cabelludo. ●



BOTIQUÍN CON CABEZA Las vitaminas y ciertos principios activos acaban con muchos problemas capilares.

■ TRATAMIENTOS

Arkocapil forte y loción capilar. Refuerzan el cabello desde el interior para evitar la caída.

Sérum Phytocyane.

Estimula el cabello en etapas de fatiga o tras el embarazo. **Loción revitalizante Weleda.**

Mejora el suministro de nutrientes desde la raíz y favorece el crecimiento.



■ CHAMPÚ

Reparador con avena de Weleda. Sin siliconas ni sulfatos, está indicado para cabellos secos o dañados. **Phytoceidrat seborregulador.** Evita la reacción seborreica típica del cabello graso.

Anticaspa Logona. Con aceite de enebro, calma, limpia y devuelve el equilibrio al cabello.



■ TRAS EL LAVADO

Mascarilla a la jojoba Logona. Mejora y nutre la estructura de todo tipo de cabello. **Huile suprême de Phyto.** Selección de aceites naturales que nutre y disciplina el pelo rebelde sin engrasarlo.

Phytokératine mascarilla ultrarreparadora. Su queratina vegetal reconstruye el cabello.



Los cinco 'pecados capilares'

Un cabello en mal estado puede ser el síntoma de una enfermedad o una carencia del organismo. ¡Vigile!

CAÍDA DE CABELLO.

Puede deberse al estrés, a cambios hormonales, a una mala alimentación y también a otros problemas de salud, como los relacionados con la tiroides, la diabetes o el lupus. Quienes sufren hiper o hipotiroidismo suelen padecer alopecia.

COSTRAS EN EL CUERO CABELLUDO.

Estar al sol sin protegerse, las reacciones alérgicas a algunos productos de belleza o la psoriasis las provocan. Si se deben a esta última causa suelen ser crónicas y pueden aparecer también en rodillas, codos y tronco.

PELO RESECO. Es el resultado de la falta de humedad y de los aceites naturales que mantienen la textura y la apariencia normal del cabello. Los trastornos alimentarios y la dieta poco equilibrada

pueden causarlo. También, los problemas de tiroides. En estos casos, se recomienda no lavarlo a diario, no usar el secador y acudir a un especialista.

MECHONES BLANCOS.

Las canas son inherentes al envejecimiento, y son normales. Pero el vitiligo, que hay que tratar, también puede provocar mechones blancos. Esta circunstancia se da más entre las personas con patologías autoinmunes.

PELO QUEBRADIZO.

Puede causarlo el uso del secador o de algunos agentes químicos. O también el síndrome de Cushing (que cursa con aumento de peso y acumulación de tejido adiposo). Este se contrae cuando una persona se expone a elevados niveles de la hormona cortisol durante largos periodos.

SECRET
TO LIVE
WELL

Los polifenoles del aceite de oliva contribuyen a la protección de los lípidos de la sangre frente al daño oxidativo.



El aceite de
oliva que
controla tu
COLESTEROL

¿El secreto? Elegir productos adecuados y ser constantes.

■ CUIDADOS SOLARES

Huile sublimante de Phyto Plage.

Mezcla de aceites nutritivos y regeneradores, sin silicona ni parabenos, que regenera el pelo y la dermis tras la exposición solar. **Champú reparador René Furterer.** Elimina con suavidad los residuos de la sal y del cloro.

Mascarilla after-sun de René Furterer. Con factor de protección de keratina para tratar el cabello dañado por el



PROBELTE BIOTECNOLOGÍA S.L.
C/ Antonio Belmonte Abellán, 3-7
30100 MURCIA
www.secrettolive.com

pb
probeltebio

Conejo

De la chistera... a la mesa

TIENE UNA DE LAS CARNES MÁS SANAS Y AYUDA A MANTENER A RAYA EL COLESTEROL, LA TENSIÓN ARTERIAL Y EL PESO. ASÍ QUE, ¿POR QUÉ NO DEJAR QUE EL CONEJO SALTE DE LA CHISTERA... A NUESTRO PLATO?

Por Susana M. Ávila

Cuando los fenicios llegaron a España unos mil años antes de Cristo, confundieron los muchos conejos que poblaban la Península con unos animalillos que ellos conocían bien, los hyraxes, y, por supuesto, no sabían que se trataba de una especie autóctona. De nuestro conejo de monte, derivan casi todos los que existen en el mundo. Sin embargo, España es solo el tercer país productor de carne de conejo en la Unión Europea, tras Italia (38%) y Francia (28%), y el sexto mundial después de China, Venezuela, Italia, Corea del Norte y Francia. Pero los datos de consumo son desalentadores: desde 2008 sufre un declive incesante y solo supone el 3 por ciento de las carnes que se comen en España, pese a ser una de las más saludables.

Incluir carne de conejo en nuestra dieta puede ser beneficioso para prevenir patologías como la obesidad, hipertensión, hiperuricemia, anemia, dislipemia, así como problemas digestivos y cardiovasculares. Y es que la del conejo es una carne magra que destaca por ser una de



60.618**toneladas se consumieron en 2012 en España frente a las 63.872 de 2008.**

Cada español comió 1,31 kilos de conejo y gastó 6,91 euros en este producto en 2012. Por comunidades autónomas, Cataluña, Castilla y León, y Galicia son las mayores productoras peninsulares de esta carne blanca.

La carne magra del conejo, baja en colesterol, purinas y sodio, y rica en vitaminas del grupo B, potasio, selenio y fósforo, es fácilmente digerible por su escaso colágeno. Estas características, unidas a la calidad de la proteína del conejo, con abundantes aminoácidos esenciales, la hacen adecuada para niños, ancianos, embarazadas y deportistas, personas con problemas de acidez estomacal, digestiones difíciles o lentas, hinchazón abdominal o flatulencia. ●

las más saludables y por tener un perfil nutricional más completo. En comparación con otras carnes, tienen un alto contenido de proteínas con un menor aporte calorías, grasas y colesterol.

Su carne blanca es de las menos

calóricas: 131 kilocalorías por cada cien gramos, frente a las 205 de las chuletas de cerdo, las 252 del lomo de ternera o las 187 de la pierna de cordero. Por esta razón, está aconsejada en dietas de adelgazamiento. Además, su contenido en colesterol es bajo: entre 26,5 y 37,5 mg, dependiendo de la parte del animal.

Hay que recordar que la obesidad es un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares, la primera causa de mortalidad en los países desarrollados. Y también la hipertensión desencadena cardiopatías. Para combatirla, la carne de conejo es una fiel aliada por su bajísimo contenido en sodio (45 mg por cada 100 g) y sus altos niveles de potasio (350 por cada 100). Además, las recetas que tienen como

ingrediente principal el conejo suelen incluir abundantes hierbas aromáticas que le aportan sabor, por lo que la sal resulta prescindible. Sus cualidades nutricionales hacen de la carne de conejo una buena aliada para combatir tres de los factores que provocan las enfermedades cardiovasculares: obesidad, hipertensión e hipercolesterolemia. Pero, además, la digestibilidad de esta carne la hace adecuada en casos de problemas gastrointestinales, patologías con una elevada incidencia en las sociedades desarrolladas.

SU BAJO CONTENIDO EN SODIO HACE DE SU CARNE UNA FIEL ALIADA FRENTE A LA HIPERTENSIÓN

Solo él aporta estos beneficios

0% DE ÁCIDO ÚRICO

El ácido úrico es producto de la degradación de purinas en el organismo, y su acumulación en la sangre puede dar lugar a hiperuricemia o gota. El conejo tiene nulo contenido de ácido úrico y 32 mg de purinas por cada 100 gramos de su carne. Por el contrario, las vísceras, el cordero, el cerdo, la vaca, así como los caldos y concentrados de carnes grasas están entre los alimentos con mayores concentraciones de purinas.

MUCHA VITAMINA B12

Cien gramos de carne de conejo contienen unos 10 microgramos de esta vitamina que combate la anemia megaloblástica, frente a los menos de dos microgramos de cualquier otra carne. Además, aporta hierro en una forma química fácilmente asimilable y aprovechable por el organismo. Todo ello hace que esta carne blanca sea muy recomendable durante el embarazo y la lactancia materna.

POCA GRASA Y DE LA BUENA

Cien gramos de carne de conejo tienen 5,3 mg de grasa, con un porcentaje del 61 por ciento de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Además, esta carne blanca contiene ácido esteárico que el organismo transforma en oléico. Todo ello se asocia con concentraciones bajas de colesterol y, concretamente, de LDL, es decir, del colesterol malo. Por ello, el conejo es un buen aliado contra la hipercolesterolemia.

11 alimentos que alargan la vida

LA OXIDACIÓN CELULAR ES UN PROCESO NATURAL QUE PROVOCA QUE TODOS NUESTROS TEJIDOS ENVEJEZCAN. PERO UNA ALIMENTACIÓN SANA, CON ALIMENTOS RICOS EN ANTIOXIDANTES, PUEDE RETRASAR EL PROCESO Y MEJORAR LA SALUD. LA PREGUNTA ES: ¿QUÉ ALIMENTOS TIENEN MÁS ANTIOXIDANTES? ESTA ES LA SELECCIÓN DE LOS ONCE MEJORES. Y NO ES CIENCIA FICCIÓN; SOLO CIENCIA.

Por Anaís Olivera

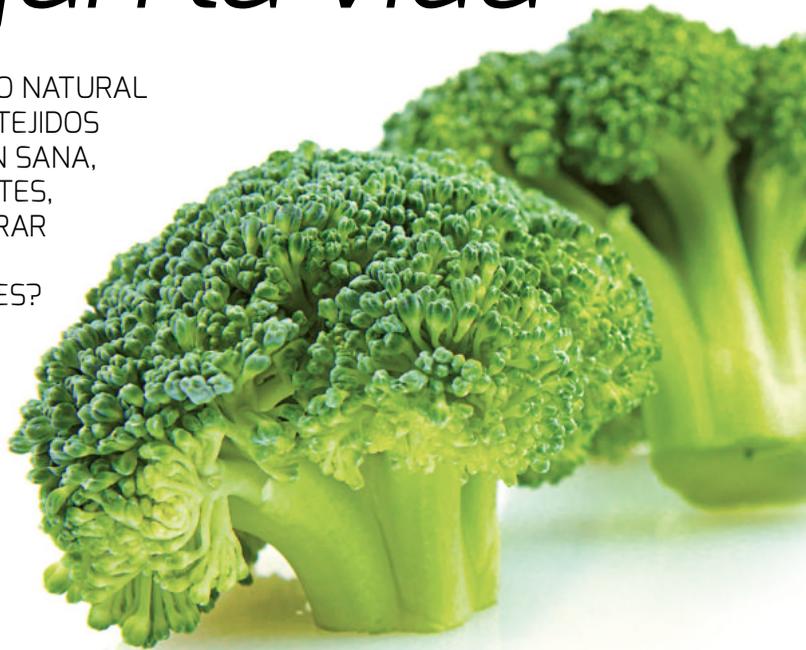


01 Frambuesas

Una taza de frambuesas, además de aportar una buena cantidad de fibra que favorece el tránsito intestinal, está cargada con un 54% de la vitamina C diaria recomendada para un adulto. El ácido elálgico y las antocianinas de la frambuesa también han demostrado su eficacia para desactivar los procesos de proliferación de células cancerosas. Además, no aporta colesterol y sí altas cantidades de potasio, que mantiene a raya la hipertensión.

02 Brócoli

Esta verdura ofrece enormes dosis de vitamina A (que fortalece la visión, la piel y el crecimiento del cabello), vitamina B2 (que protege las mucosas), vitamina C (que fortalece el sistema inmunológico) y fósforo, calcio y potasio (indispensables para el crecimiento de los niños). Pero no solo eso: el brócoli, como la coliflor y el repollo, ayuda a prevenir el cáncer de pulmón en los ex fumadores, según estudios realizados en el Instituto del Cáncer Roswell Park; es ideal para bajar peso (apenas 23 calorías por 100 gramos) y, según un estudio de la universidad de Warwick, en Inglaterra, también disminuye el riesgo de sufrir infartos o derrames cerebrales.



03 Aceite de oliva

El aceite de oliva es uno de los alimentos con mayores propiedades preventivas y curativas. Son numerosos los estudios bioquímicos, clínicos y epidemiológicos que lo prueban. Cualidades que se deben principalmente a su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados —especialmente, ácido oleico— y vitaminas A, D, K y E, así como a la

presencia de tocoferoles y polifenoles —como el hidroxytyrosol, el único polifenol de aceite de oliva que ha obtenido resultados positivos



en la prevención de las enfermedades cardiovasculares—. Solo tiene un pero: su alto contenido calórico.

04 Melocotones

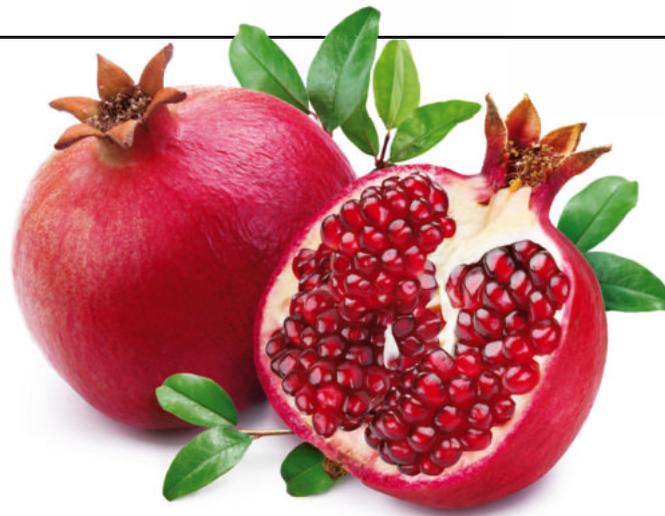
Son ricos en vitaminas A y C, fibra y minerales. Pero su principal virtud es su riqueza en betacarotenos, entre ellos la xantofila, que le da su característica coloración y protege frente a los cánceres de estómago. Estos carotenos también tienen virtudes antioxidantes que protegen las arterias y se encargan de la buena visión, el buen estado de la piel y ayudan a la formación de los dientes y a la protección de las encías.

05 Frutas del bosque

De todas las frutas del bosque, moras y arándanos son las que más antioxidantes tienen. Una tacita de estas frutas proporciona la mitad de la cantidad diaria recomendada para un adulto de vitamina C, que las autoridades sanitarias españolas establecen en 80 mg. Además, está demostrado que su ingesta reduce el riesgo de enfermedades del tracto urinario y mejora la visión.

06 Fresas

Rebosantes de fibra y vitamina C, cien gramos de fresas proporcionan el 149 por ciento de la cantidad diaria recomendada de esta vitamina. Y es que, además de ser uno de los caprichos primaverales más deliciosos, también protegen



la salud: investigadores italianos y españoles han comprobado que añadir al menos cien gramos de fresas a la dieta diaria hace que los niveles de colesterol malo y triglicéridos descendan. El secreto está, cómo no, en los antioxidantes que se esconden tras su llamativo color rojo.



¿DÓNDE ENCONTRAR...?

Vitamina A y carotenoides: *zanahorias, calabaza, batata, melón y albaricoques.*

Vitamina C: *cítricos, pimientos, verduras de hoja verde y tomates.*

Vitamina E: *nueces y semillas, cereales enteros, verduras de hoja verde, aceites vegetales y aceite de hígado.*

Selenio: *pescados y mariscos, carnes rojas, cereales, huevos, pollo y ajo.*

Flavonoides y polifenoles: *soja, vino tinto, uvas, granada, café y té.*

07 Granada

Hipócrates ya recomendaba, en el siglo IV a. C., el jugo de la granada contra la fiebre y como fortificante contra la enfermedad... ¡y sin conocer los estudios científicos que lo avalan! El zumo de granada aporta tres veces más vitaminas, antioxidantes y minerales que el té verde, el pomelo, la naranja o la manzana, y diversas investigaciones han certificado sus propiedades neuroprotectoras, antivirales y cardioprotectoras, debido a que disminuye la concentración y oxidación del LDL (el colesterol malo) y mejora la elasticidad de las arterias.

08 Alcachofas

Una alcachofa de tamaño medio contiene una cuarta parte de las necesidades de fibra de un adulto. Es rica en vitamina C, potasio, ácido fólico y magnesio. Y, por supuesto, está libre de grasas y tiene muy pocas calorías.

09 Clavo

Posee propiedades antibacterianas, anestésicas, afro-

disíacas, analgésicas, antiespasmódicas y estimulantes. Y uno de sus compuestos, el eugenol, previene la coagulación de la sangre. También contiene flavonoides, con beneficios antiinflamatorios y antibióticos y que ayudan a reducir los niveles de azúcar en sangre, y altos niveles de manganeso, magnesio, vitamina K, potasio, calcio y ácidos grasos Omega-3.

10 Nueces

Ocho nueces diarias, además de una excelente fuente de calcio, son la 'inyección' de antioxidantes que necesita un adulto. Están libres de colesterol y son bajas en sodio y en azúcar, pero son muy calóricas (654 calorías por cien gramos), por lo que conviene moderar su ingesta.

11 Café

El café no solo nos ayuda a mantenernos despiertos. También reduce el riesgo de diabetes y de padecer párkinson, y estimula las enzimas que protegen contra el cáncer de colon. El café ocupa el sexto lugar en la lista de los 50 alimentos con más antioxidantes. Su aporte de polifenoles, antioxidantes naturales, protege al organismo frente a la oxidación celular y los posibles daños provocados por los radicales libres. ●





‘RISOTTO’ DE ESPÁRRAGOS VERDES

Un clásico de la cocina italiana con el sabroso toque de la huerta.

INGREDIENTES

- ▶ 30 espárragos verdes tiernos
- ▶ 1250 ml de caldo de pollo
- ▶ 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- ▶ 400 g de arroz para *risotto*
- ▶ 100 ml de vermicelli blanco seco
- ▶ 3 cucharadas de nata para cocinar
- ▶ 100 g de queso parmesano rallado
- ▶ 30 g de mantequilla
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta recién molida

ELABORACIÓN

Se pelan y lavan los espárragos, se les retira la base leñosa y se parten en dos. En una cazuela con agua hirviendo se cuecen las puntas durante dos minutos y se reservan. En la misma cazuela se cuecen los tallos de 10 a 12 minutos. Cuando estén listos, se trituran hasta conseguir un puré. Se pone aceite en una sartén y se saltea el arroz a fuego medio hasta que tenga un color nacarado. Se agrega el vermicelli y se remueve continuamente hasta que el líquido se haya evaporado. Sin dejar de remover, se vierte un cucharón de caldo caliente en el arroz y se baja la intensidad del fuego casi al mínimo. Cuando el arroz haya absorbido el caldo, se añade el puré de espárragos, se mezcla bien y se agrega otro cucharón de caldo. Se remueve hasta que se absorba y se sigue haciendo esto hasta agotar todo el caldo. Se añade la nata y se mezcla hasta que el arroz adquiera una textura cremosa. Todo el proceso de remojo del arroz debe durar unos 15 minutos. Se retira del fuego y se mezcla con el parmesano rallado. Se deja reposar dos minutos. Entretanto, en una sartén se derrite la mantequilla y se saltean las puntas de los espárragos. Se distribuye el arroz en seis cuencos, se ponen encima las puntas de espárragos, se le echa pimienta y se sirve inmediatamente.

ENSALADA DE BACALAO LANGOSTINOS Y ARROZ

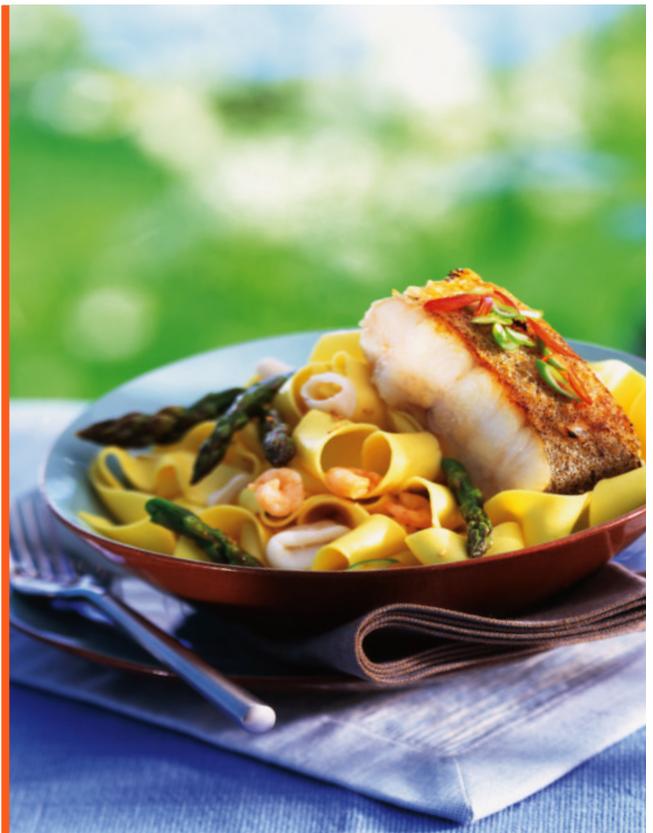
INGREDIENTES

- ▶ 8 langostinos
- ▶ 500 g de arroz evaporado
- ▶ 350 g de bacalao en dados
- ▶ 55 ml de aceite de cacahuete
- ▶ 2 cucharadas de caldo de pescado
- ▶ 2 cebolletas
- ▶ 2 ajos
- ▶ 1 chile rojo
- ▶ Jengibre
- ▶ Zumo de limón
- ▶ Azúcar moreno
- ▶ Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Se corta la parte blanca de la cebolleta en tiras y se reservan las hojas verdes para guarnición. Se mezcla el caldo de pescado, el jugo de limón y el azúcar y se reserva. En un wok a fuego moderado se calienta el aceite de cacahuete. Se echan el jengibre, el chile y el ajo, todo finamente picado, y se saltea unos 30 segundos. Se añaden el bacalao y los langostinos y se saltean durante dos minutos, hasta que el marisco adquiera su color característico. Se añade el arroz, el líquido que hemos reservado y se sofríe hasta que todo esté caliente. Se retira el wok del fuego y se emplata, procurando que el pescado y los langostinos queden arriba. Se adorna con las puntas de las cebolletas y chile en rodajas.

*El arroz es cardiosaludable porque **no aporta colesterol**, pero su contenido en carbohidratos es alto: 81 g por cada cien*



BACALAO CON CINTAS Y 'MIX' DE MARISCO

INGREDIENTES

- ▶ 4 lomos de bacalao de unos 200 g
- ▶ 400 g de cintas de pasta
- ▶ 2 chiles rojos
- ▶ 4 cebolletas
- ▶ 4 dientes de ajo picados
- ▶ 4 cucharadas de aceite
- ▶ 1 manojo de espárragos verdes
- ▶ 125 ml de vino blanco seco
- ▶ 2 yemas de huevo

ELABORACIÓN

Se sala el bacalao y se pone boca abajo en una sartén con una pizca de aceite. Se marca cuatro minutos, se voltea y se deja otro minuto. Se retira y se pone en la bandeja del horno sobre una hoja de papel sulfurizado. Se hornea diez minutos a 180 °C. En paralelo, se cuece la pasta en agua hirviendo con sal. Se cortan la cebolleta y los chiles, se pica el ajo y se saltea todo dos minutos en una sartén con aceite. Se agregan los espárragos y se dejan cuatro minutos. Se añade el vino y se pone la sartén a fuego suave. Cuando se evapora, se echa el marisco y se salpimenta. Dos minutos después se echa la pasta escurrida. Se retira del fuego y se divide el contenido en cuatro platos, sobre los que se pone el bacalao.

*Cien gramos de bacalao fresco aportan 170 mg de yodo, un mineral que **fortalece el cabello, la piel y las uñas***



'WRAPS' DE POLLO CON ALBAHACA

INGREDIENTES

- ▶ 6 filetes de pechuga de pollo
- ▶ 12 tortitas de harina de trigo
- ▶ 12 hojas de lechuga
- ▶ 150 g de maíz
- ▶ 1 aguacate
- ▶ 1 cebolla morada
- ▶ 2 tomates
- ▶ 1 manojo de albahaca
- ▶ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ▶ 2 limas
- ▶ Pimentón
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta

ELABORACIÓN

Se cubren generosamente los filetes con pimentón, se salpimentan y se dejan reposar 10 minutos. Se cortan la cebolla en tiras finas y el tomate en dados; se pela el aguacate y se corta en dados pequeños; y se lavan y secan la lechuga y la albahaca. En un bol se mezcla el zumo de las limas, el aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta, se echan las verduras y se revuelve. En una parrilla o en el horno en posición grill se hacen los filetes de pollo cinco minutos por cada cara. Cuando estén hechos, se cortan en tiras. Se calientan las tortitas de trigo y se procede a montar los *wraps*: primero la tortita, luego la hoja de lechuga, después una cucharada sopera del aliño y finalmente unas lamillas de pollo. Para cerrar las tortitas, se doblan por abajo y se giran sobre sí mismas hasta hacer el *wrap*.

La pechuga de pollo aporta hasta un 22 por ciento de su peso en proteínas sin aportar apenas grasa (solo un 8%)



MINIEMPANADILLAS DE CEREZA CON 'RICOTTA'

INGREDIENTES

- ▶ 2 rollos de pasta *brie* o masa de hojaldre
- ▶ 250 g de queso *ricotta*
- ▶ 100 g de azúcar
- ▶ 1 limón
- ▶ 2 tarros de confitura de cerezas
- ▶ 2 yemas de huevo

ELABORACIÓN

En un bol se mezclan el queso *ricotta*, el azúcar y la ralladura de la cáscara de un limón pequeño. Se extiende un poco de harina sobre la mesa, se coloca encima la pasta *brie* o la masa de hojaldre y con un cortador de seis centímetros de diámetro se separan las piezas. En el centro de cada una se pone una cucharada pequeña de confitura de cerezas y la misma cantidad de la mezcla de *ricotta*, azúcar y limón. Se doblan la miniempanadillas por la mitad y se cierran presionando los bordes con un tenedor. Se colocan en una bandeja de horno sobre papel sulfurizado y se pintan con la yema de huevo. Se meten al horno precalentado a 180 °C y se hornean de 15 a 20 minutos. Se sacan y se sirven acompañadas de un tarro de confitura de cerezas para servirse a voluntad.

Las cerezas son una enorme fuente de vitaminas. Aportan 19 veces más vitamina A que arándanos y fresas

Hoy ... conejo

Cogal

comerás sano,

comerás bien



ligera

saludable

sabrosa



Producto adherido
al compromiso de
mejora

RECONOCIDO

**FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN**

*“La carne de conejo tiene alto contenido de vitaminas B6 y B12 y es fuente natural de potasio y fósforo”.
Cogal te recomienda seguir una alimentación variada y equilibrada en el marco de un estilo de vida saludable*



YA ESTÁ EN MARCHA LA V CARRERA POPULAR DEL CORAZÓN. ¡APÚNTATE!

La cita será el **sábado 27 de septiembre**. El lugar, el entorno de **Madrid Río y la Casa de Campo de Madrid**. Y el motivo del encuentro, la **V Carrera Popular del Corazón**, una reunión festiva y reivindicativa, organizada por la **Fundación Española del Corazón (FEC)** con motivo de la **Semana del Corazón**, para concienciar de los peligros de las enfermedades cardiovasculares y advertir de que una vida sana, que incluye una alimentación saludable y algo de deporte, es la mejor herramienta para mantener la salud de nuestro corazón. Para inscribirse y conseguir un dorsal para la cita, basta entrar en www.carrerapopulardelcorazon.com y seleccionar una de las tres opciones para participar: la **carrera popular de 10 kilómetros**, que será a las 9,00 de la mañana; la **marcha popular, de 4,5**



kilómetros, cuya salida tendrá lugar a las 10,30; y las **carreras infantiles**, a partir de las 12 de la mañana. Una gran fiesta llena de buen ambiente y aderezada con los **stands** del área de la carrera, un buen sitio para obtener información y mucho más.

V CARRERA POPULAR DEL CORAZÓN
Sábado 27 Septiembre 2014

Juntos podemos prevenir las enfermedades cardiovasculares, ¡APÚNTATE!

www.carrerapopulardelcorazon.com

Organiza: FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

Colabora: MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ATLETISMO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE CICLISMO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BAJA VELOCIDAD, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS DE MESA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE VOLEIBOL, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA RÍTMICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA ARTÍSTICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA ARTÍSTICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA ARTÍSTICA RÍTMICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA ARTÍSTICA RÍTMICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA ARTÍSTICA RÍTMICA.

Colabora: MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ATLETISMO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE CICLISMO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BAJA VELOCIDAD, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS DE MESA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE VOLEIBOL, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA RÍTMICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA ARTÍSTICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA ARTÍSTICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA ARTÍSTICA RÍTMICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA ARTÍSTICA RÍTMICA.

Colabora: MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ATLETISMO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE CICLISMO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BAJA VELOCIDAD, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS DE MESA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE VOLEIBOL, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA RÍTMICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA ARTÍSTICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA ARTÍSTICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA ARTÍSTICA RÍTMICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA ARTÍSTICA RÍTMICA.

Colabora: MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ATLETISMO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE CICLISMO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BAJA VELOCIDAD, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS DE MESA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE VOLEIBOL, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA RÍTMICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA ARTÍSTICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA ARTÍSTICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA ARTÍSTICA RÍTMICA, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA OLÍMPICA ARTÍSTICA RÍTMICA.

LA FEC ENTRA EN EL COMITÉ NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO

En su compromiso por una vida saludable, la Fundación Española del Corazón (FEC) ha entrado a formar parte del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT), una organización que agrupa al movimiento de prevención del tabaquismo en España, que reúne a 40 asociaciones profesionales y sociedades científicas del ámbito sanitario.

En los actos del Día Mundial Sin Tabaco, el presidente de la FEC, Leandro Plaza, aseguró que **el tabaquismo «multiplica por cinco el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares»** y recordó que el tabaco «es una responsabilidad sanitaria personal», al tiempo que advirtió que **«el tabaco de liar no es menos peligroso que los cigarrillos, ya que contiene más cantidad de nicotina, está más concentrada y produce más monóxido de carbono»**. Además, Plaza exigió que «se realicen estudios sobre la eficacia y la peligrosidad del cigarrillo electrónico, puesto que no se ha comprobado que su uso disminuya la adicción».

Desde su fundación, el CNPT, del que forma parte la FEC, ha trabajado para ampliar la prevención del tabaquismo en España. Esta labor se debe a que en nuestro país, **el tabaco es la primera causa aislada de muerte prematura y evitable: en 15 años ha causado 600.000 muertes, especialmente en varones**. Aunque se aprecia un descenso esperanzador en la prevalencia del tabaquismo y un claro descenso en la proporción de varones que fuman, queda mucho por hacer. En este sentido, **una de las medidas por las que aboga el CNPT para disminuir el consumo es aumentar la fiscalidad del tabaco**. «El incremento de impuestos del tabaco es la medida aislada más eficaz para reducir el consumo. Cada 10 por ciento de incremento del precio



Fotolia



supone que un 3,7 por ciento de adultos y un 9,3 por ciento de jóvenes dejen de fumar», explica su portavoz, el doctor Francisco Camarellas.

En España, una cajetilla de cigarrillos, soporta una carga de 2,6 euros en impuestos especiales, inferior a la media de 3,30 euros del grupo de los 15 de la Unión Europea, donde los extremos están representados por Luxemburgo (2,24 euros) y Reino Unido (5,76). A tenor de estos datos, el

Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo considera que en España hay «un gran margen» para aumentar el precio de los cigarrillos, alineándose así con la propuesta de la OMS que, en el Día Mundial sin Tabaco 2014, solicitó a sus miembros que incrementasen los impuestos del tabaco hasta niveles que redujesen su consumo, tal como contempla el Convenio Marco para el Control del Tabaco, auspiciado por esta organización supranacional y firmado por España en mayo de 2003.



1. Los presidentes de la FEC y la SEC en la firma del convenio con la Telefónica Telecomunicaciones Públicas. 2. Leandro Plaza en el acuerdo con la Fundación ONCE. 3. En la firma con Acesur. 4. En la renovación con Grupo AGF. 5. En la firma del convenio con la Fundación Vicente Tormo.



Nuevos aliados para la FEC

La Fundación Española del Corazón (FEC), en su lucha por buscar aliados en su objetivo de comunicar los beneficios de una vida saludable y reducir en un 25 por ciento la incidencia de las enfermedades cardiovasculares de aquí a 2025, ha sumado nuevos adeptos a su causa. La empresa **Aceites del Sur-Coosur (Acesur)** ha adherido su nuevo aceite de oliva virgen extra enriquecido con Omega-3 al

Programa de Alimentación y Salud de (PASFEC) y **Grupo AGF (Sandía Fashion)** ha renovado su acuerdo de colaboración con este mismo programa. La **Confederación de la Pequeña y Mediana Empresa Aragonesa** también ha firmado un convenio con la FEC para prevenir en las pymes aragonesas las enfermedades del corazón, a través de la promoción del Programa de Empresas Cardiosaludables de

la FEC (PECS). Además, la FEC también ha firmado acuerdos de colaboración con la **Fundación Vicente Tormo**, para la prevención de las enfermedades del corazón, con **Telefónica Telecomunicaciones Públicas (TTP)**, que va a colaborar con la FEC en la promoción y la expansión de las áreas cardioprotectidas, y con la **Fundación ONCE**, para el desarrollo de planes conjuntos de prevención cardiovascular.

Dos amigos que se fueron



Dos personas queridas y que siempre pusieron su granito de arena para ayudar a la FEC nos han dicho adiós: Mariano Hernanz de las Heras, presidente de la Asociación de Pacientes Coronarios APACOR, que falleció el 20 de mayo a los 81 años, y el cocinero Darío Barrio, de 42, que murió el 6 de junio mientras practicaba salto base, una de sus pasiones. DEP.

Por un mayor control postinfarto

Dos problemas comunes entre quienes han sufrido un infarto son la aparición de la depresión —que duplica el riesgo de sufrir un nuevo evento cardiovascular— y el abandono, a los dos años, de alguno de los fármacos prescritos. Ambos temas, vitales

para los enfermos, se abordaron en una mesa redonda de la FEC, con la colaboración de AstraZeneca, titulada *Tras el infarto, comprométete con tu salud*. En ella, los especialistas abogaron por una mayor concienciación de los

pacientes y por su atención en unidades multidisciplinarias de rehabilitación cardíaca en las que se realizaría el seguimiento del tratamiento y se los ayudaría a realizar un plan de vida, a aceptar la enfermedad y adquirir hábitos saludables.





¡Hazte socio!

de la **Fundación Española del Corazón**

Colabora con nosotros y recibirás de forma gratuita la revista **Salud y Corazón** en tu propia tu casa

La Fundación Española del Corazón es una institución 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.

RELLENA Y ENVÍA EL CUPÓN Y ITE HARÁS SOCIO!

Nombre: _____ Apellidos: _____
 Fecha de nacimiento: _____ NIF: _____
 Domicilio: _____ Código Postal: _____
 Municipio: _____ Provincia: _____ Teléfono: _____ E-mail: _____

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 (código IBAN):

País: _____ D.C.: _____ Entidad: _____ Oficina: _____ D.C.: _____ Nº de cuenta: _____

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

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

Firma

_____ de _____ de 2014

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.



JOSEP BRUGADA

«La moda del 'running' es peligrosa. Todo el mundo cree que puede hacerlo y no es así»

NACÍ EN BANYOLES (GIRONA), EN 1958. ■ SOY CARDÍOLOGO Y DIRECTOR MÉDICO DEL HOSPITAL CLÍNICO DE BARCELONA. ■ HACE 25 AÑOS DESCUBRÍ CON MIS HERMANOS UNA PATOLOGÍA BAUTIZADA COMO 'SÍNDROME DE BRUGADA'. ■ CREO EN EL DEPORTE COMO SEGURO DE VIDA

SALUD Y CORAZÓN ¿Para un médico, que llamen a una patología con su apellido es tanto como si eres deportista y bautizan un estadio con tu nombre?

JOSEP BRUGADA Seguro. Lo normal es que eso pase cuando ya estás muerto, pero hemos tenido la suerte de que nos ha llegado vivos. **SYC En dos líneas, el síndrome de Brugada es...**

J.B. Un trastorno genético que afecta a los canales eléctricos del corazón y que provoca que estos funcionen de forma inadecuada provocando una arritmia que puede derivar en

síncope y muerte súbita.

SYC ¿Para un paciente, qué significa padecerlo?

J.B. Lo primero temor, porque es una enfermedad que puede matar y que el paciente puede transmitir a sus hijos. Pero debe saber que los médicos tenemos armas para protegerlo.

SYC Cada año se detectan 300 nuevos casos en España. ¿Cómo se evita que acaben falleciendo?

J.B. El primer paso es que los médicos identifiquen correctamente a los pacientes, y eso se consigue con un electrocardiograma. Después, que los remitan a

las unidades especializadas para recibir tratamiento.

SYC ¿Y puede llevar una vida normal?

J.B. Sí. Sin problema.

SYC Para vida poco normal, la suya. Parecía abocado a trabajar en el matadero familiar, pero su madre se empeñó en que estudiase Medicina y mire...

J.B. Efectivamente, una vida poco normal, muy atareada y con responsabilidades: en la gestión con la dirección médica del Hospital Clínico, en la medicina privada, en la medicina pediátrica, en sociedades científicas...

SYC Y olvida decir que los

jugadores del Barça son sus pacientes...

J.B. Sí. Con la doctora Sitges nos ocupamos de todo el Barcelona, igual de los niños de ocho años que de Messi.

SYC Dicen que el deporte es salud, pero cada año cien deportistas fallecen de muerte súbita...

J.B. Quien hace deporte vive más y sus años de vida son más saludables, pero hay que asegurarse de que su corazón va a aguantar el esfuerzo. Antes de hacer deporte es básico hacerse un electrocardiograma, y para deportes muy intensos, una ecocardiograma y una prueba de esfuerzo anual.

SYC La moda del 'running' lo debe tener asustado...

J.B. Sí. Todo el mundo cree que puede hacerlo y no es así. Hay gente que sin preparación y sin saber si tiene capacidad física y

cardiológica corre maratones. Eso es peligroso.

SYC ¿Cuándo fue la última vez que fue al cardiólogo?

J.B. Voy una vez al año. Me trata la doctora Sitges.

SYC Dejó de fumar hace 16 años. ¿Por algún susto?

J.B. No. Porque sabía que era malo y porque siendo cardiólogo y fumador era un malísimo ejemplo para mis pacientes. Cuesta mucho dejarlo, pero se puede.

SYC ¿Practica deporte o es más de sillón ball?

J.B. Los fines de semana hago bicicleta de montaña.

SYC ¿Y come sano?

J.B. Eso lo llevo peor. Mi pecado es que me gusta la cocina: un buen restaurante, una buena comida...

SYC ¿Algún otro pecado?

J.B. No. Quizá, un buen vino.

SYC El estrés es el último agente que se ha sumado a la lista de factores de riesgo cardiovascular. ¿Cómo lo evitamos?

J.B. Sencillo: siendo muy mediterráneos y tratando de reservar al menos una hora al día para nosotros. ●

Con el colesterol no te la juegues

Por encima de 200 tienes que bajarlo

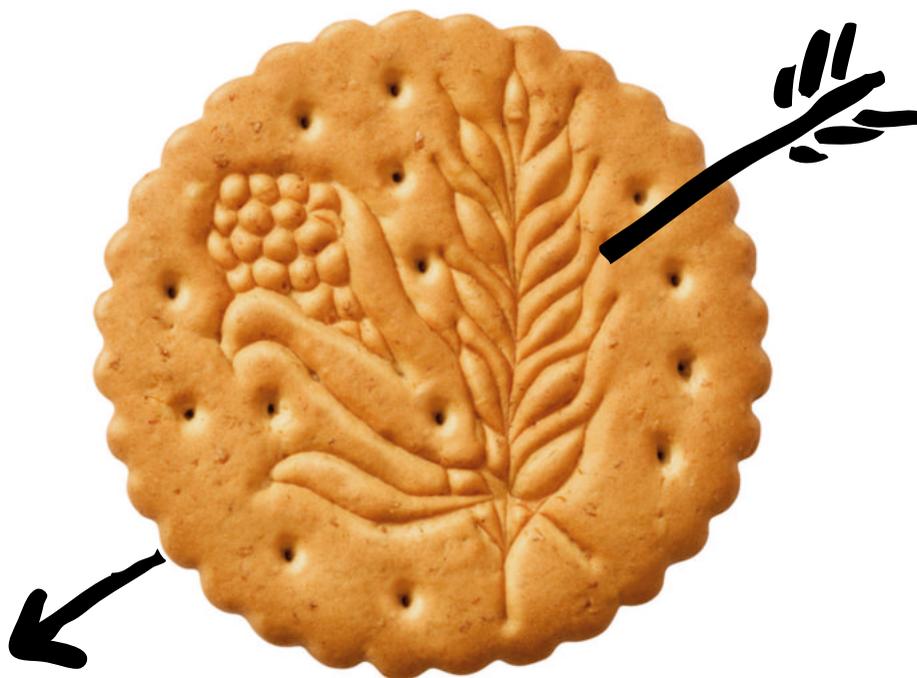
Con **Danacol**
reducirás el colesterol.

“Te doy mi
palabra”

Vicente del Bosque
Vicente
del Bosque



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

Gullón y la Fundación Española del Corazón recomiendan que el consumo diario de colesterol debe ser inferior a 300 miligramos diarios.