

SALUD & CORAZÓN

La revista de vida saludable de la
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

10

estrategias
para superar
una **ruptura
amorosa**

**HIPERGLUCEMIA
E HIPOGLUCEMIA**

*Cómo mantener
los picos de
azúcar bajo
control*

Selena
Gomez

«Ahora quiero
centrarme en mi
salud y mi felicidad»

**Resucitación
cardiopulmonar**

*Una maniobra
que SALVA VIDAS*

*Antioxidantes
Beneficios al natural*

SEXO
*Alimentos que
ponen a tono*

 **¿Quieres ser un
#salvacorazones?**
(mira en la página 38)

Nº 122 · OTOÑO 2016 · 1,90 €



9 772255 354009

MegaRed®

AYUDA A CUIDAR TU CORAZÓN

La nueva generación de FORMULADO CON 100% ACEITE DE KRILL

Omega-3



FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3



El corazón es el órgano más importante de tu cuerpo

Empieza a cuidarlo con **•1 CÁPSULA AL DÍA•**



Sólo una cápsula al día



Pequeña y fácil de tragar



Sin regusto a pescado

AYUDA A ALCANZAR LA CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA DE OMEGA-3

*Se recomienda seguir un estilo de vida saludable. Los complementos alimenticios no son sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable. Una ingesta diaria de 250mg de EPA/DHA contribuye al normal funcionamiento del corazón. En caso de que usted esté embarazada, en periodo de lactancia, planeé quedarse embarazada, tome medicación o tenga problemas de coagulación, consulte a su médico antes de tomar un complemento alimenticio.



Inmunoterapia, ¿la cura definitiva del cáncer?

Imaginen que nuestro propio organismo, más en concreto el sistema inmunitario, fuera capaz de luchar contra el cáncer y vencerlo. Aún es pronto, pero no del todo, porque **esta nueva terapia ya se utiliza en el tratamiento de algunos tumores, además de ser la estrella en el campo de la investigación.** De hecho, así volvió a quedar patente en el último congreso de la Sociedad Americana de Oncología Clínica, que reunió a más de 5.200 especialistas en junio. **La idea tiene más de un siglo y surgió cuando el médico William Coley descubrió que algunos cánceres remitían al producirse al mismo tiempo una infección,** como si de alguna forma el sistema inmunitario pudiera enfrentarse con ambos peligros a la vez. Entonces aún no existían los antibióticos, con lo que la experimentación resultaba muy complicada y se impusieron otras técnicas. Ahora el principal problema para los investigadores es **comprender los motivos por los que la inmunoterapia funciona muy bien con algunos pacientes y con otros no.** Muy pronto, sin embargo, nos podremos llevar más de una alegría.

EN ESTE NÚMERO...

EN PORTADA

10. Selena Gomez. El lupus le obliga a suspender su gira.

SALUD AL DÍA

14. El tema del mes.

¿Se puede curar el sida?

18. Prevención. Controle los picos de azúcar.

22. Informe. Diez consejos para acabar con

los dolores de espalda.

24. Dossier. ¿Podemos fiarnos del 'doctor Google'?

26. Cuidados. Cómo cuidar los oídos.

CORAZÓN 10

30. Salud pública.

La resucitación cardiopulmonar, una misión de todos.

34. Tratamientos.

Anticoagulación en su justa medida.

36. Dossier. Dos millones de muertes menos para el año 2025.

38. Divulgación.

Salvacorazones.

ESTAR BIEN

40. Pareja. Cómo superar una ruptura.

44. Familia. Abuelos: aprenda a decir 'no'.

46. Sexo. Alimentos que ponen a tono.

48. Vida natural. Baños de bosque.

BELLEZA SALUDABLE

50. Cosmética. Pelo, piel y uñas tras el verano.

53. Al natural. Adiós a la sequedad cutánea.

COMER SANO

54. Nutrición. Antioxidantes, ¿el milagro antiedad?

56. La despensa. Remolacha.

58. Recetas. Nueces de California.

AGENDA Y NOTICIAS

64. Noticias FEC.

DE CORAZÓN

66. Luis R. Padial.



EL ALTRUISMO 'HABITA' EN UNA REGIÓN DEL CEREBRO

¿Suele usted ayudar a los demás cuando lo necesitan? Si la respuesta es sí, algo ocurre en su cerebro... para bien. Un grupo de investigación de la Universidad de Oxford ha descubierto **el lugar del cerebro en el que «reside» la generosidad**. En concreto, el equipo liderado por la especialista Patricia Lockwood, del departamento de Psicología Experimental de la prestigiosa universidad británica, ha demostrado que las personas que ayudan a los demás muestran **un incremento de actividad en el córtex cingulado anterior subgenual, situado en una región del cerebro relacionada con las emociones**. Sin embargo, durante el experimento –en el que midieron por resonancia magnética la actividad cerebral de los voluntarios– se comprobó también que esta zona del cerebro no se activa de la misma manera cuando el individuo toma decisiones en beneficio propio. El equipo de Lockwood cree que este descubrimiento puede ayudar a entender los comportamientos antisociales.

25%

DE LOS ADOLESCENTES PADECERÁ UNA ENFERMEDAD DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

La Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) prevé que uno de cada cuatro menores de 18 años sufrirá una enfermedad venérea antes de finalizar el bachillerato. Según este organismo, el 50 por ciento de las personas diagnosticadas con ETS tiene entre 15 y 24 años, y esta cifra se debe a que sus conductas sexuales son mucho más despreocupadas que las de los adultos.

“

«El pie y el tobillo soportan todo el peso del cuerpo, así que los kilos se notan mucho. La mayoría de estos problemas mejoran, o directamente se solucionan, adelgazando».

Jesús Vilá y Rico, traumatólogo y presidente de la Sociedad Española del Pie y el Tobillo

~~~~~

*«En los países pobres, la lactancia materna ayuda a prevenir casi la mitad de las diarreas y un tercio de las infecciones respiratorias».*

**Flavia Bustreo**, subdirectora para Salud de la Familia, la Mujer y el Niño de la OMS

”

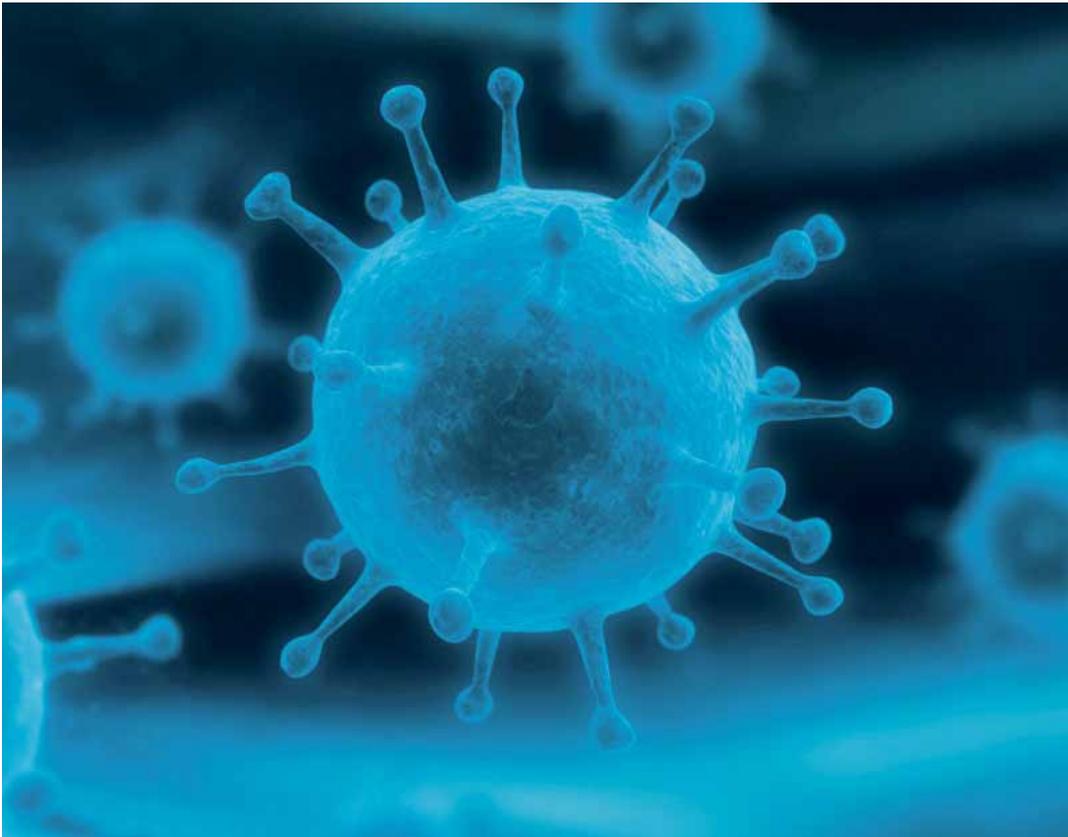
## El Omega 3 podría ayudar a sanar el corazón tras un ataque cardiaco

Hay nuevas evidencias de los beneficios del Omega 3 para el sistema cardiovascular. Al parecer, este ácido graso poliinsaturado puede ayudar en la recuperación de pacientes que han sufrido un ataque cardiaco. El doctor Raymond Kwong, del Hospital Brigham and Women's de Boston, hizo un seguimiento a 360 pacientes que habían padecido un infarto. La mitad tomó complementos de 4 gramos de aceite de pescado, rico en Omega 3, a diario y la otra mitad un placebo. Después de seis meses, el especialista comprobó que los pacientes que tomaron ácidos grasos tuvieron una mejora del 6 por ciento tanto de la función cardiaca como de las cicatrices en las partes no dañadas del corazón.

## Investigadores británicos desarrollan una píldora contra el asma

Un equipo de científicos de la Universidad de Leicester, en Reino Unido, ha desarrollado una píldora que podría reducir los efectos del asma. Lo novedoso del nuevo fármaco –bautizado como Fevipirant, y que está aún en fase experimental– es que no está dirigido a calmar los síntomas de la enfermedad, sino a paliar sus causas: en una prueba con 61 pacientes con asma recurrente, el medicamento se ha mostrado eficaz para reducir de forma significativa la inflamación de las vías respiratorias y para reparar el revestimiento de estas.





## Un libro



### Morir joven, a los 140

María Blasco y Mónica Salomone

Las autoras analizan los problemas del envejecimiento y cómo luchar contra ellos.

Paidós. 17,95 €

## Una app



### Información de todos los medicamentos

Prospectos

Esta app contiene los prospectos de los fármacos comercializados en España.

## ¿Trabaja por turnos? Entonces es más vulnerable a una infección por virus

Los virus no tienen la misma capacidad para infectar a lo largo del día. De hecho, a primera hora de la mañana se replican con mayor rapidez y virulencia. Así lo pone de manifiesto un estudio elaborado por el Instituto de Ciencias Metabólicas de la Universidad de Cambridge publicado en la revista estadounidense *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Un equipo liderado por el científico británico Akhilesh Reddy —que en 2011 descubrió la existencia de ciclos circadianos en las células sanguíneas— ha descubierto que somos más susceptibles a infecciones en ciertas horas del día porque **el reloj biológico afecta a la capacidad que tienen los virus para replicarse** y extenderse en las células. El equipo de Reddy

observó el comportamiento del virus del herpes en ratones y descubrió que **en las primeras horas del día el microorganismo dañino multiplicaba por diez su capacidad de replicación** en comparación con las horas centrales de la jornada. Esto se debe al gen *Bmal1*, encargado de programar el reloj biológico del organismo. Las conclusiones de esta investigación podrían explicar por qué las personas que trabajan en diferentes turnos —unos días de la semana de noche y otros descansan—, que tienen el reloj biológico alterado, son más propensas a padecer infecciones virales. Y también podría ser la explicación de por qué la hora del día en la que se administra la vacuna de la gripe está relacionada con su efectividad.

# 10 OCTUBRE

## Día Mundial de la Salud Mental

Según Naciones Unidas, este día «tiene como propósito crear un mayor conocimiento sobre la salud mental que concierne a todos y cada uno, y al mismo tiempo combatir el estigma y los falsos conceptos que rodean los temas de salud mental». Según la Organización Mundial de la Salud, unos 350 millones de personas en todo el mundo sufren depresión; unos 60 millones, trastorno bipolar; alrededor de 21 millones de personas padecen esquizofrenia y más de 47 millones, demencia.



**Dr. Pablo de la Cueva**  
DERMATOLOGÍA

## ¿El ejercicio mitiga la psoriasis?

**Padezco psoriasis y cuando hago ejercicio siempre temo que empeore a causa de la sudoración. Sin embargo, he leído que el deporte puede ayudar a mejorar y controlar los brotes. ¿Es esto cierto?**

**Jorge Alonso (Madrid)**

La psoriasis está relacionada con la obesidad y factores de riesgo cardiovascular como hipertensión, diabetes e hipercolesterolemia, y efectuar actividades físicas con regularidad es uno de los pilares para combatirlos. Así mismo, varios estudios demuestran que el ejercicio disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión (frecuentes en pacientes con psoriasis), y tiene un efecto modulador del sistema inmune y anti-inflamatorio, por lo que puede considerarse un factor positivo para controlar los brotes. Es importante animar a los pacientes con psoriasis a que realicen actividades deportivas que se ajusten a sus características.



**Dr. Emilio Luengo**  
CARDIOLOGÍA

## ¿Puedo realizar ejercicios de fuerza si tengo los valores de hipertensión controlados?

**Tengo 28 años y estoy medicado por hipertensión desde que tuve una crisis de ansiedad. Me gustaría aumentar mi masa muscular y quiero saber si puedo realizar levantamiento de pesas si tengo los valores controlados?**

**Alberto Fernández (Palencia)**

Los ejercicios de levantamiento de pesas, catalogables como predominantemente isométricos, aumentan de forma evidente la tensión arterial durante su realización. Sin embargo, hay datos sobre pacientes hipertensos en los que cualquier ejercicio tiene un efecto positivo sobre el mejor control de la tensión arterial. No obstante, si su hipertensión no estuviera bien controlada, hubiera otra enfermedad que la provocara (como alguna enfermedad renal u otras) o un sobrepeso significativo, no sería aconsejable la práctica intensa de ejercicios con pesas u otros aparatos de resistencia. Si no fuera así y su tensión estuviera bien controlada, tuviera un aceptable peso o escaso sobrepeso corporal y ninguna otra enfermedad orgánica causante de hipertensión, no habría inconveniente en hacer este tipo de ejercicios, especialmente si es de forma moderada y como complemento de ejercicios o deportes aeróbicos.



**Dr. Fernando de la Calle**  
VIROLOGÍA

## ¿Cómo evitar el contagio por el virus del zika?

**Voy a viajar a algunos países de Latinoamérica y quiero protegerme frente al contagio de zika. ¿Qué precauciones debo tomar?**

**Amalia Martí (Barcelona)**

Lo recomendable es que acuda a las consultas especializadas en consejo al viajero para que le expliquen bien las medidas. Hay que evitar la picadura del mosquito con repelentes que tengan una concentración de DEET superior al 40 por ciento. Hay que echárselo en todo el cuerpo más de una vez al día y hay que recordar que lo perdemos si nos bañamos. En la ropa hay que utilizar otro tipo de repelentes y hay que llevar una mosquitera o comprobar las mosquiteras de los sitios donde nos alojemos para que no tengan agujeros. Se trata de sitios donde también hay dengue –como lo ha habido siempre– y chikungunya, que son más graves. Estas medidas las hemos recomendado siempre en estos países.



**FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN**  
Presidente  
Dr. Carlos Macaya Miguel  
Vicepresidente  
Dr. José Luis Palma Gámiz  
Secretario General  
Dr. Lorenzo Silva Melchor  
[www.fundaciondelcorazon.com](http://www.fundaciondelcorazon.com)



**SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA**  
Presidente  
Dr. Andrés Iñiguez Romo  
Presidente electo  
Dr. Manuel Anguita Sánchez  
Presidente anterior  
Dr. José Ramón González Juanatey  
Vicepresidente  
Dr. Luis Rodríguez Padial  
Vicepresidente electo  
Dr. Arturo Evangelista Masip

**Secretario General**  
Dr. Ignacio Fernández Lozano  
**Vicesecretario**  
Dr. Lorenzo Silva Melchor  
**Tesorero**  
Dr. Rafael Hidalgo Urbano  
**Editor Jefe de Revista Española de Cardiología**  
Dr. Ignacio Ferreira González  
**Vocal Representante de las Sociedades Filiales**  
Dr. Antonio Serra Peñaranda  
[www.secardiologia.es](http://www.secardiologia.es)



**Comité Editorial:**  
Dr. Carlos Macaya Miguel,  
Dr. José Luis Palma Gámiz (director médico), Inés Galindo Matías, Eva Sahis Palomé, Cristina López Herranz, Lorena Martínez.  
**Publicidad:**  
Arancha Ortiz Zorita (responsable): aortiz@fundaciondelcorazon.com  
**Dirección**  
Ntra. Señora de Guadalupe, 5  
28028 Madrid. Tel: 91 724 23 70

EDITA TALLER DE EDITORES S.A.  
**Taller de Editores**

**Coordinación**  
Juan José Esteban Muñoz  
**Redacción**  
Sergio Muñoz Romero  
**Maquetación**  
Susana Fernández Fuentes y Virginia Ranera Mañas  
**Dirección**  
Juan Ignacio Luca de Tena, 7  
28027 Madrid  
Tel.: 91 342 14 00  
[www.tallerdeeditores.com](http://www.tallerdeeditores.com)

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



Jeff Vespa (Contour by Getty Images)

Disfruta de tu desayuno  
de siempre, pero ahora  
ayudando a reducir el colesterol  
de forma 100% natural

Cuétara

# AvenaCol

Ayuda a  
**Reducir el Colesterol**  
de forma 100% natural

GALLETA  
RÚSTICA

Producto adherido  
al compromiso de  
mejora

RECONOCIDO  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL CORAZÓN

del corazón de la Avena  
a tu corazón

RECONOCIDO POR LA  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL CORAZÓN



CONTIENE BETAGLUCANO  
DE AVENA

Se ha demostrado que el betaglucano de  
avena disminuye/reduce el colesterol  
sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol  
constituye un factor de riesgo en el  
desarrollo de cardiopatías coronarias.

**Más información en [www.avenacol.es](http://www.avenacol.es)**

La alteración de uno de los factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso. Avenacol es un salvado de avena alto en betaglucano. El consumo regular de 3g de betaglucano de avena al día reduce los niveles de colesterol sanguíneo. Una ración de galletas con Avenacol (6 galletas) aportan 1g de betaglucano.

En el marco de una alimentación variada y equilibrada, completar la dieta con avena rica en betaglucano es una ayuda para reducir el colesterol. No hay que olvidar la importancia de limitar la ingesta de grasa saturada y de colesterol dietético, potenciar el consumo de fibra y practicar actividad física para mantener un peso saludable. Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud.



**Dra. Aitana Calvo**  
ONCOLOGÍA

## ¿Puedo teñirme el pelo tras la quimioterapia?

He finalizado mi tratamiento de cáncer de mama.

Me han advertido del peligro de teñir mi cabello cuando vuelva a salir. ¿Es recomendable evitar el uso de tintes al principio?

**Isabel Cano (Sevilla)**

Normalmente, el pelo empezará a crecer entre 4 y 6 semanas después de finalizar el tratamiento de quimioterapia, aunque el pelo será distinto al habitual: suele ser más fino, áspero, duro, canoso, menos rubio o más rizado. Estos cambios son temporales y puede pasar más de un año hasta que el pelo vuelva a su estado normal. No se recomienda emplear productos químicos agresivos, teñir o alisar el pelo hasta que vuelva a su estado habitual o, al menos, hasta seis meses después del tratamiento, ya que podría dañarse y caerse de nuevo. Se recomienda extremar los cuidados, empleando champús suaves, evitando el secador y/o la plancha y optando por tintes vegetales o temporales.



**Dr. José Luis Palma**  
CARDIOLOGÍA

## ¿Dónde es recomendable instalar un 'router' de ADSL en casa?

Mi padre tiene marcapasos como consecuencia de haber sufrido varios infartos. Actualmente dispone de aproximadamente un 33 por ciento de funcionalidad del corazón. ¿Dónde es recomendable instalar un router de ADSL en casa para que no le afecte? En la caja de embalaje indica que en caso de usar marcapasos se deben tomar precauciones, pero no dice cuáles.

**Ana Herranz (Valladolid)**

Los campos electromagnéticos que generan los routers de ADSL y otros electrodomésticos como microondas o secadores de pelo suelen ser de baja intensidad. No conviene que se acerque demasiado a ellos, pero tampoco le supondría un problema serio de interferencia si lo hiciera. De igual manera, si tuviese que pasar bajo un arco controlador de metales en aeropuertos o edificios oficiales, conviene que indique a los controladores su condición de paciente portador de marcapasos y que para reafirmarlo exhiba sus documentos acreditativos. También es recomendable que los móviles o las tabletas informáticas no se aproximen demasiado al generador.



**Dra. Petra Sanz Mayordomo**  
CARDIOLOGÍA

## ¿El clima puede empeorar la fibrilación auricular?

¿Puede repercutir el clima en que el brazo izquierdo se me duerma de manera constante?

**Helena Rodríguez (Santander)**

No está demostrado que haya un determinado clima mejor que otro para los pacientes que tienen fibrilación auricular (FA). La mayoría de las veces, cuando se duerme un brazo, con frecuencia es debido a la postura de este. Si el problema persiste, consulte con su médico.



**Dr. Francisco J. Estupiñá**  
PSICOLOGÍA

## ¿Existe la depresión postvacacional?

¿Existe realmente la depresión postvacacional? ¿Es posible anticiparse a ella y combatirla eficazmente?

**Marta Gutiérrez (Valencia)**

La llamada 'depresión postvacacional' no es un cuadro depresivo propiamente dicho, sino un estado transitorio de malestar que se produce cuando recuperamos nuestra rutina habitual y perdemos fuentes de ocio y relajación. El cansancio que muchas veces acumulamos en vacaciones –especialmente en viajes intensos– contribuye a este estado. Tras un periodo de aclimatación es normal que desaparezca sin mayor problema en la inmensa mayoría de las personas. Una medida preventiva para evitarlo es planificar una reentrada progresiva. Esto es, dejar un par de días para descansar, organizar la casa... y, en definitiva, acostumbrarse poco a poco a la realidad. Programar las vacaciones para empezar la semana laboral un jueves o viernes puede ser también de ayuda.

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&Corazón** lo componen: **Dr. 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 (FEC); **Francisco J. Estupiñá**, vicepresidente primero de la Sociedad Española para el avance de la Psicología Clínica y de la Salud (Sepcys); **Dr. Emilio Luengo**, cardiólogo, consultor en Fisiología Cardíaca del ejercicio en la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED); **Dr. Pablo de la Cueva**, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) y Jefe de Servicio de Dermatología del Hospital Universitario Infanta Leonor (Madrid). **Dra. Aitana Calvo**, secretaria científica de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM); y **Dr. Fernando de la Calle**, experto de la Unidad de Medicina Tropical y del Viajero del Hospital La Paz-Carlos III (Madrid).

PRIMERA CAUSA DE

**MUERTE**

Más de 117.000 personas mueren cada año a causa de alguna enfermedad cardiovascular\*. Hazte **#Salvacorazones** y **30.000** corazones podrán seguir latiendo gracias a ti.



#SALVACORAZONES



FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA  
DEL CORAZÓN

[salvacorazones.com](http://salvacorazones.com)



\*Fuente Instituto Nacional de Estadística. Datos de 2014, publicados el 30 marzo de 2016. La FEC se suma al objetivo de la OMS de reducir la mortalidad por enfermedad cardiovascular en un 25% en 2025, lo que en España supondría salvar casi 30.000 vidas al año.



# Selena GOMEZ

LA ACTRIZ Y CANTANTE NO PASA POR SU MEJOR MOMENTO. LAS CONSECUENCIAS DEL LUPUS QUE PADECE LE HAN OBLIGADO A TOMARSE UN DESCANSO Y SUSPENDER LA GIRA QUE LE IBA A TRAER A ESPAÑA.

Por Juan Vilá

## «Quiero centrarme en mi salud y mi felicidad»

Arrasa en Internet y sobre los escenarios, bate todos los récords imaginables en la redes sociales —es, por ejemplo, la persona con más seguidores en Instagram: casi 100 millones— y hasta ha conseguido lo que parecía imposible: pasar de niña Disney a diva del mundo del espectáculo sin que, de momento, haya perdido la cabeza, como sí le ocurrió a muchas otras que le precedieron en este difícil camino, de Britney Spears a Miley Cyrus, pasando por Demi Lovato. Dicha transformación la ha realizado evitando los escándalos. Su historial está limpio de alcohol, drogas o cualquier otro tropiezo indeseable. Lo que no le falta es capacidad de seducir tanto al público adolescente como a las marcas más sofisticadas. Gomez es, de hecho y desde el verano pasado, la nueva imagen de Louis Vuitton. Súmenle a ello

todo el revuelo causado durante años por la relación que mantuvo con el gran ídolo adolescente de lo que llevamos de milenio, Justin Bieber, y empezarán a comprender, si aún no lo habían hecho, la importancia de un personaje que a pesar de tener solo 24 años cuenta con una larga trayectoria, ya que empezó a trabajar a los siete.

**Aunque para terminar de conocerla, falta un detalle fundamental** que ella misma desveló en una entrevista con la publicación *Billboard* el año pasado: Selena Gomez padece lupus. Sí, esa extraña enfermedad que protagonizó tantos episodios de la serie *House*, que es mucho más frecuente de lo que cabría pensar y que a ella le obligó a someterse a un tratamiento de quimioterapia. Ahora incluso

le ha llevado a suspender la gira con la que tenía previsto actuar en Madrid el 14 de noviembre.

**En agosto, la cantante volvió a sorprender** a todos sus fans con un comunicado en el que aseguraba: «He descubierto que la ansiedad, los ataques de pánico y la depresión pueden ser efectos secundarios del lupus y convertirse en un desafío. Quiero ser proactiva y centrarme en mi salud y mi felicidad, y he decidido que la mejor manera es tomarme un descanso». El comunicado concluía diciendo: «Sé que no estoy sola al compartir esto y espero que ayude a otras personas a enfrentarse con sus problemas».

**En efecto, el lupus puede causar estas complicaciones** y muchas otras. Se tra- ●

ta de una enfermedad en la que el sistema inmunitario empieza a atacar al propio organismo. Tiene distintas variantes, formas de manifestarse y grados de gravedad, desde los casos más leves, en los que el paciente sigue con su vida normal, a los más graves, que pueden producir importantes daños. Sus causas aún no están del todo claras pero afecta, sobre todo, a las mujeres, hasta el punto de que nueve de cada diez enfermos pertenecen a este sexo. Sus síntomas son muy variados, lo que dificulta mucho el diagnóstico y hace que sea conocida como la «gran imitadora», ya que resulta muy habitual que sea confundida con cualquier otra dolencia. También se dice que no hay dos pacientes en los que la enfermedad se desarrolle igual. En España, se estima que la padecen más de 40.000 personas y, aunque no tiene cura, sí existen diversos tratamientos para hacerle frente a base de corticoides, antiinflamatorios o la quimioterapia a la que la actriz ya contó que se había sometido.

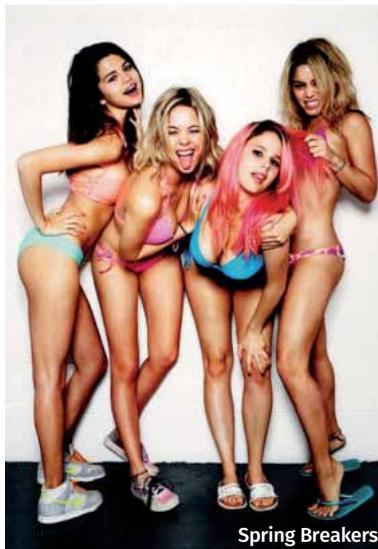
**Entonces, al ser diagnosticada, tuvo que** suspender la gira en la que estaba inmersa, igual que ahora. Pero como aún no había hecho pública su enfermedad, se desataron todo tipo de rumores. Las cosas se complicaron aún más cuando se descubrió que había estado ingresada dos semanas en un centro de Arizona especializado en el tratamiento de adicciones y de adultos con problemas emocionales. Su representante confirmó la noticia, pero aseguró que su estancia allí nada tenía que ver con las drogas o el alcohol. Muchos no lo creyeron y surgieron todo tipo de hipótesis acerca de cuánto le había afectado la ruptura de su relación con Justin Bieber o el estilo de vida fiestero de su expareja. Nada más lejos de la realidad. Aunque tuvo que transcurrir más de un año para que ella misma dejara las cosas bien claras en una entrevista y explicara los auténticos motivos de ese tiempo que había pasado alejada de los focos y en el que había tratado tanto los aspectos físicos como psicológicos del lupus. «Quería decirles: ‘no tenéis ni idea, estoy recibiendo quimioterapia, sois unos idiotas’. Estaba enfadada. Es horrible entrar en un restaurante, que todos se te queden mirando y que tú sepas lo que están diciendo. Me encerré en mí



Barney



Embajadora de Unicef



Spring Breakers



Los principios del peligro



Los magos de Waverly Place

## 24 AÑOS. 17 DE ELLOS, TRABAJANDO

La factoría Disney buscaba una ‘princesa’ latina y ahí estaba ella, con siete años, haciendo cola junto a cientos de niñas y de la mano de su madre. En uno de esos castings conoció a Demi Lovato y ambas fueron elegidas para su primer papel importante: la serie *Barney & Friends*. Después, y en el mismo canal, vino su participación en *Hannah Montana* y *Los magos de Waverly Place*, trabajo que la convirtió en una estrella adolescente. En cine, la primera película que protagonizó fue *Ramona y su hermana*, pero su papel más conocido sea el de *Monte Carlo*. *Spring Breakers* supuso su primer intento de ofrecer una imagen adulta, mientras que *Los principios del cuidado*, uno de sus últimos trabajos, aún no se ha estrenado en España. Selena también ha tenido tiempo para afianzar su carrera musical o convertirse en la embajadora de Unicef más joven de la historia.



Programa de protección de princesas



Monte Carlo



Ramona y su hermana

## «ME ENCERRÉ EN MÍ MISMA HASTA QUE VOLVÍ A SENTIRME SEGURA Y CÓMODA»

hasta que volví a sentirme segura y cómoda», comentó Gomez entonces.

**Después, el lupus empezó a remitir.** Ella dijo que las claves para mantenerse sana eran «dieta, rutina y medicación», además de rodearse de buenos amigos. Despidió como manager a su madre —que la tuvo con solo 16 años—, cambió de compañía discográfica y sacó *Revival*, su último trabajo musical, en el que pretendía dar un cambio y ofrecer una imagen mucho más madura. En eso estaba este verano, presentando las canciones en una nueva gira mundial, pero parece que el lupus, otra vez, le ha obligado a parar.

**Ahora los rumores han vuelto, mezclados,** eso sí, con una ola de apoyo, tanto de rostros muy conocidos —con su buena amiga Taylor Swift a la cabeza— como de su legión de fans, que no tardaron en convertir el hashtag #prayforselena (reza por Selena) en uno de los más comentados en las redes sociales. Otros, sin embargo, desenterraron las viejas habladurías sobre adicciones o fueron aún más crueles al preguntarse si la joven podría volver en el futuro a los escenarios e incluso si el tratamiento no le haría ganar mucho peso. Especulaciones todas sin demasiado fundamento, ya que apenas hay datos sobre el tipo de lupus que padece la cantante y también por lo complicado que resulta hacer cualquier pronóstico sobre una enfermedad tan compleja en la que los brotes suelen alternarse con periodos en los que los síntomas remiten y la calidad de vida del paciente mejora de forma considerable.

**Gomez en distintas ocasiones se ha quejado** de la presión que para ella supone estar expuesta en todo momento al escrutinio público, y más en situaciones tan desagradables como esta. O lo difícil que resulta madurar con millones de personas pendientes de ti y cuando sabes

que una parte de ellas está esperando que te estrelles para que se cumplan sus pronósticos o para que se vuelva a repetir la eterna historia de la estrella infantil que triunfó demasiado rápido y luego se pasó el resto de su vida pagando por ello. «Los niños que hemos crecido así somos un objetivo fácil, es asqueroso», comentaba en una entrevista hace solo unos meses. Y luego explicaba cuál creía que era el motivo: «No lo sé, quizá sea divertido. Como cuando estás conduciendo y pasas por delante de un accidente. Quieres verlo». Aunque también dejó claro entonces cual es su actitud y su respuesta ante ello: «Tengo que ser paciente y hacer cosas importantes y de calidad, como producir, cantar o actuar, así poco a poco iré cambiando el tema de conversación y la gente dejará de preocuparse por todo lo que me pasa».

**Curiosamente, otra de las grandes estrellas** actuales de la música, la camaleónica Lady Gaga, también ha hablado del lupus y ha dicho que se sometió a una prueba que dio un resultado «positivo en el límite». Aunque no llegó a ser diagnosticada, ya que no tenía ningún síntoma de la enfermedad. La cantante también comentó que consultó al médico porque se habían dado casos en su familia y existe una predisposición genética. «Ahora mismo no lo tengo, pero debo cuidarme bien», aseguró.

**Quienes sí padecen la enfermedad son** los cantantes Toni Braxton —las mujeres negras tienen el doble o el triple de posibilidades de sufrirla que las blancas— y Seal. Las famosas cicatrices en la cara del músico son consecuencia de un lupus eritematoso cutáneo, una variante que afecta únicamente a la piel y que en ocasiones viene acompañado de pérdidas de pelo. También en su día se dijo que Michael Jackson padecía lupus pero la autopsia no pudo demostrarlo. ●

## «TENGO QUE HACER COSAS DE CALIDAD, ASÍ LA GENTE DEJARÁ DE PREOCUPARSE POR LO QUE ME PASA»



# VIH

# Objetivo, la curación

Vacunas preventivas y nuevas terapias están en el horizonte para curar una enfermedad de alcance global.

Por Alberto Velázquez

La Conferencia Internacional del Sida del año 2000 fue decisiva para aumentar el acceso a la atención, prevención y tratamiento del VIH en los países subdesarrollados y en vías de desarrollo. 16 años después, una nueva cita ha reivindicado la necesidad de no bajar la guardia ante un problema global para el que, de momento, no hay cura: según datos de las Naciones Unidas, cerca de 17 millones de personas reciben tratamiento antirretroviral en el mundo y el 38 por ciento logra una carga viral indetectable, pero más de la mitad de quienes lo necesitan aún no tiene acceso a él.

Se ha recorrido un gran trecho para ganar terreno al VIH —virus de inmuno-

deficiencia humana— que, si no se trata, se convertiría en sida a los diez años en casi el 90 por ciento de los infectados. Los actuales tratamientos antirretrovirales detienen su progresión y pueden, además, eludir el peligro de transmitir la enfermedad, así como reducir la mortalidad en más de un 90 por ciento. Aunque el objetivo es que el virus se llegue a controlar, gracias a los tratamientos previos. El desafío principal reside en la obtención de vacunas, tanto preventivas como terapéuticas.

También se está avanzando en otros campos, como el trasplante de células madre, la terapia celular y genética, los llamados fármacos antilatación —ya que el virus puede, en principio, no dañar a la célula y, por lo tanto, no dar señales de alarma— o los avances en inmunología, como sucede con el cáncer.

## La estrategia 90-90-90

En cuanto a la prevención, la iniciativa 90-90-90 de la ONU tiene como objetivo que en 2030 esta pandemia deje de serlo y se convierta en una enfermedad infecciosa más. Esta iniciativa global consiste en que el 90 por ciento de las personas portadoras del VIH estén diagnosticadas, que ese 90 por ciento tome el tratamiento y que, de ellas, el 90 por ciento consiga una carga viral —la cantidad de VIH presentes por milímetro cúbico de sangre analizada— indetectable. Pero si los ingresos aportados en investigación, concienciación y prevención se reducen, el peligro repuntará.

Santiago Cuéllar, responsable del Departamento de Acción Profesional del Consejo General de Colegios Farmacéuticos, destaca el progreso conseguido: «La industria farmacéutica ha avanzado mucho frente a la infección por VIH y su manifestación clínica, el sida. Un virus especialmente agresivo y difícil de abordar ante el que el tratamiento retroviral de alta actividad puede hacer que llegue a ser indetectable en la sangre y en los tejidos, con lo que se detiene la progresión de la enfermedad». Y un mayor esfuerzo de las instituciones públicas en materia de investigación es fundamental: «Se han desarrollado vacunas en fases de investigación con resultados esperanzadores, pero hay que establecer unas condiciones de seguridad muy elevadas para no dar ▶

## RADIOGRAFÍA DEL SÍNDROME

✱ **VIH.** Es un retrovirus que ataca, sobre todo, a los glóbulos blancos llamados linfocitos CD4 o T4, encargados de la defensa frente a la infección.

✱ **Sida (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida).** Es la fase avanzada de la infección por VIH. La destrucción celular hace que se manifiesten los síntomas. Se considera que un paciente padece sida cuando su cifra de CD4 desciende por debajo de 200 células/ml de sangre.

✱ **Trasmisión.** El VIH se trasmite, sobre todo, por contacto sexual sin protección, por compartir jeringuillas y, en algunos casos, de madre a hijo durante el embarazo.

✱ **Síntomas.** En la primera fase puede pasar desapercibida, como una gripe o como manchas y erupciones en la piel. La fase crónica puede no presentar casi síntomas y, en la final, hay severos adelgazamientos, infecciones, trastornos neurológicos, etc.



## El **SIDA** en cifras

**32,8**

**millones de personas** viven con VIH en todo el mundo.

**30.000**

**personas en España** son portadoras del VIH sin saberlo, según la Sociedad Española Interdisciplinaria del Sida (Seisida).

**Unos 10 años**

se precisarán para controlar el virus sin fármacos, según Daniel Scott-Algara, director de la Unidad de Regulación de Infecciones Retrovirales del Instituto Pasteur, si se siguen desarrollando al ritmo actual los tratamientos que hacen frente a la enfermedad.

◆ pasos en falso. De aquí a diez años, puede haber respuestas contundentes, como ya ocurre, por ejemplo, con la hepatitis C, que permiten una cronificación en condiciones de vida prácticamente normal y un tratamiento sin complicaciones. Invertir en investigación es caro, sí... pero resulta más caro no hacerlo». Josep Maria Gatell, consultor senior de la Unidad de Sida del Hospital Clínico de Barcelona y Catedrático de Medicina de la Universidad de Barcelona, señala que, hasta que llegue la solución, no hay que bajar la guardia: «Cada año se siguen produciendo más de un millón y medio de infecciones o transmisiones, lo que quiere decir que la prevención no funciona como debería. No se dispondrá de vacuna en los próximos años, por lo que mientras tanto, los pacientes deben tomar los medicamentos toda la vida y bajo control médico. Así, la esperanza de vida será muy parecida a la del resto de la población». Gatell, cuyo grupo de investigación y asistencia llega a supervisar a más de 5.000 pacientes, subraya la importancia de contar con apoyo económico, tanto público como privado. Porque, además, como señala el especialista, este problema presenta una doble cara en Europa: «En Suiza están cerca de alcanzar los objetivos de la Estrategia 90-90-90 pero, por ejemplo, en las antiguas repúblicas soviéticas están aún muy lejos».

### En primera persona

«Desde que salió la terapia combinada, ha habido una mejoría enorme. Se ha pasado de 15 pastillas distintas, con efectos secundarios demoledores, a una con varios fármacos que actúan de distinta manera, que pueden hacer que el virus sea indetectable en pocos meses y que no se pueda transmitir la enfermedad». Juan Ramón Barroso, presidente de CESIDA y de Omsida Aragón, destaca lo conseguido pero señala lo que no hay que



## La revolución de la preexposición

**La profilaxis preexposición (PrEP) es una medida, en vías de desarrollo y supervisión por la Organización Mundial de la Salud (OMS), por la que personas VIH negativas toman medicamentos orales para evitar contraer la infección. En el caso de la posexposición, se prescribe poco después de la exposición al VIH y se ingiere durante 28 días. Esta medida puede reducir sensiblemente el número de personas seropositivas si se une a las pautas para no incurrir en situaciones de riesgo y a un especial esfuerzo en la concienciación de la población y en la atención en países subdesarrollados o en vías de desarrollo.**

parar de reivindicar: «Una activa conciencia social y política, que haya un compromiso para frenar el avance del VIH, y que todos seamos dinamizadores de la prevención y de la no discriminación». Barroso destaca también la importancia de reducir las complicaciones de la enfermedad. A pesar de conseguirse un buen nivel de vida, hay problemas típicos de una persona de 60 o 65 años que, en el caso de los seropositivos, pueden anticiparse a los 50, como osteoporosis, problemas cardiovasculares, diabetes o colesterol elevado. En el apartado de la prevención, CESIDA presta especial atención a los jóvenes: «Sin educación, no hay prevención. Los jóvenes consideran que este problema es algo desfasado, propio de los 80, pero no hay que bajar la guardia en ningún momento». Pablo, diagnosticado en 2014, reconoce que, como mucha gente, no estaba concienciado de la vigencia de esta enfermedad: «Tenía una información muy básica y alejada de la realidad». Empezó con el tratamiento en marzo de 2014 y, a los cuatro meses, el virus era indetectable: «Y casi sin efectos secundarios, alguno digestivo al principio, pero se solucionó pronto». Insiste en la importancia de seguir, a diario, el tratamiento, ya que, de no ser así, pierden su eficacia. Su caso, como el de miles de personas, forma parte de las buenas noticias frente a una enfermedad estigmatizada y ante la que, en un futuro próximo, podría haber remedio. ●



## Una estrategia global

La Sociedad Internacional del Sida publicó el pasado mes de julio un documento titulado *Hacia una cura del VIH en 2016* en el que 59 de sus miembros han estado trabajando durante dos años. En él, se destaca la importancia de acciones terapéuticas como el trasplante de células madre, la terapia génica o la inmunoterapia para que la curación sea factible en un futuro no muy lejano.



# BAJAR EL COLESTEROL

## MEJORA TU SALUD CARDIOVASCULAR, CONTROLA TU COLESTEROL

**TIPOS DE COLESTEROL**

Cuando se trata del colesterol, hay colesterol bueno y colesterol malo. Y la investigación dice que, para tener un corazón sano, necesitas controlar los dos.

| Health Report |   |
|---------------|---|
| LDL           | ✓ |
| HDL           | ✓ |
| Triglicéridos | ✓ |
| Colesterol    | ✓ |

**TEMAS RELACIONADOS**

**CAUSAS DEL COLESTEROL LDL ALTO**  
La mayor parte del colesterol se forma

✓ El colesterol es una grasa de consistencia cerosa, que viaja a través del torrente sanguíneo y puede depositarse en las paredes de las arterias.

✓ Hay dos tipos de colesterol, el llamado "colesterol bueno" y el "colesterol malo".

**TUS NIVELES DE COLESTEROL**

Cuando se trata del colesterol, hay colesterol bueno y colesterol malo. Y la investigación dice que, para tener un corazón sano, necesitas controlar los dos.

**TEMAS RELACIONADOS**

**¿QUÉ ES EL COLESTEROL?**  
Es muy importante que conozcas tu nivel de colesterol, pero entender qué es el colesterol malo —llamado

✓ El C-LDL, o "colesterol malo", constituye la mayor parte del colesterol del organismo, y un nivel alto puede llevar a la acumulación de placa en las arterias, lo que da lugar a mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, como el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular.

**UN PLAN PARA REDUCIR EL COLESTEROL**

Mejorar nuestro perfil de riesgo cardiovascular si tenemos el colesterol elevado significa actuar desde un primer momento sobre nuestro estilo de vida, modificando nuestros hábitos para hacerlos más saludables. Además de revisar nuestra dieta o la actividad física que realizamos, será necesario reducir el impacto de otros factores de riesgo que pueden estar presentes y que, como ya sabemos, actúan multiplicando el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

**TEMAS RELACIONADOS**

**CAUSAS DEL COLESTEROL ELEVADO**  
La mayor parte del colesterol se forma en el organismo, pero una cierta parte se encuentra en lo que comemos. Sin

✓ El problema del colesterol es que no "avisa", y a pesar de no afectar a la calidad de vida de forma directa, tiene un impacto directo en el riesgo de padecer un evento cardiovascular. Es por lo tanto fundamental, tener los niveles de colesterol controlados.

Más información en:  
[www.bajarelcolesterol.es](http://www.bajarelcolesterol.es)

# Calidad de vida

# Azúcar en equilibrio

Las subidas y bajadas en los niveles de azúcar son comunes y pueden ser graves, en el caso de los pacientes diabéticos, pero las personas sanas también pueden ver alterados sus niveles de glucosa en sangre. Se manifiestan con síntomas como fatiga, visión borrosa, mareos, sed... El antídoto contra ellos está en los hábitos saludables. **Por Beatriz García**

La glucosa es nuestro combustible. De ella obtenemos la energía necesaria para todas nuestras tareas diarias y para concentrarnos en nuestras obligaciones. Pero también para otros procesos biológicos en los que ni siquiera reparamos, como por ejemplo la multiplicación de nuestras células. Por ello, es de vital importancia mantenerla en sus niveles óptimos. Aunque las bajadas y subidas de azúcar son frecuentes en personas con diabetes, los desequilibrios también pueden producirse en personas sanas y conviene no pasarlos por alto, porque repercuten en nuestra calidad de vida y, además, pueden ser indicador de algún problema de salud, la señal de alarma de un estado de prediabetes o incluso de diabetes. Se estima que, en España, dos millones de enfermos ignoran que lo son. En muchas ocasiones no le dan importancia a los síntomas, que en la diabetes están representados por cuatro «P»: polidipsia (sed), polifagia (hambre), poliuria (orinar con frecuencia) y prurito generalizado (picores). Se impone una consulta con el médico ante cualquier sospecha sobre los niveles de glucosa.

Si percibe síntomas como cansancio, adormecimiento, temblor, mareos o palidez puede que esté padeciendo un episodio de hipoglucemia, es decir, una bajada del nivel de azúcar en la sangre. Esto significa que la cantidad no es suficiente para darle a las células del cerebro o a los músculos la energía que necesitan para funcionar. Una disminución de la glucosa tendrá también efectos neurológicos, como visión doble o borrosa, dolor de cabeza o hambre desmesurada, entre otros.

La hipoglucemia es más frecuente en personas con diabetes cuyo tratamiento con insulina o antidiabéticos orales puede, por falta de una ingestión alimentaria adecuada, provocar una caída brusca de los niveles de glucosa en sangre, pero también puede producirse por otras causas. Por ejemplo, quienes padecen ciertas alteraciones endocrinas (hipopituitarismo, hipotiroidismo, hipoadrenalismo) o pacientes con patologías hepáticas o renales. En personas sanas se asocia a un exceso de ejercicio físico, un déficit de alimentos o por un aumento repentino de los niveles de insulina producida

LA CIFRA

14%

**La diabetes afecta a casi un 14% de los españoles. Son, en total, unos cinco millones**

**Las previsiones apuntan a que en el año 2030 el número de personas con diabetes se podría duplicar. El diagnóstico precoz, una buena alimentación y los hábitos saludables son las principales armas para combatir esta enfermedad.**

por el páncreas. Sin embargo, la causa más común en personas no diabéticas es la hipoglucemia reactiva, que se produce cuando, después de una comida rica en carbohidratos copiosa y pesada, hay un exceso en la secreción pancreática de insulina en el cuerpo.

La hiperglucemia, por el contrario, es un nivel más elevado que el normal de azúcar (glucosa) en la sangre. Se ma-





nifestará con aumento de la sed, sensación constante de hambre y de ganas de hacer pis –incluso durante la noche–, visión borrosa... Puede estar causada por problemas de salud como un derrame cerebral, un ataque al corazón, pancreatitis; por algunas enfermedades crónicas, síndrome de ovario poliquístico, un antecedente de diabetes gestacional, obesidad o un estilo de vida sedentario. Puede

presentarse por un periodo corto, o puede volverse una condición a largo plazo que, si no se pone remedio, tiene un alto riesgo de derivar en diabetes.

### ¿Cómo mantener el equilibrio?

Los niveles de azúcar fluctúan a lo largo del día en función de nuestros patrones de

alimentación y nuestra actividad física, y un organismo sano sabe encontrar el equilibrio de manera natural. Pero si somos propensos a padecer picos bruscos es el momento de revisar nuestros hábitos, especialmente –como recomienda la Organización Mundial de la Salud– los que atañen al ejercicio y a la dieta, ya que la curva del azúcar depende directamente de los alimentos que ingerimos.

### ■ Personalice el tamaño y la frecuencia de las comidas.

La alimentación debe ser especialmente equilibrada y ordenada. Hay que cumplir a rajatabla con los horarios de las comidas. La meta es mantener los niveles de glucosa en la sangre tan regulares como sea posible y para ello hay que probar para ver qué es lo ●

# ALIMENTOS QUE AYUDAN

**AGUACATE.** Es rico en grasas monoinsaturadas, que favorecen el control de la glucosa, y tiene un alto contenido energético con un bajo contenido de azúcar.

**NUECES.** Contienen grasas saludables, vitaminas, fibra y muchos minerales como el magnesio y la vitamina E, que puede estabilizar el nivel de azúcar en la sangre.

**CANELA.** Mejora la respuesta de la insulina a la glucosa contribuyendo a reducir los niveles de esta. Además, mejora los problemas de colesterol. La cantidad recomendada es una cucharadita de canela en polvo al día.



**VINAGRE.** Algunos estudios han concluido que especialmente el de manzana interfiere con la absorción de los carbohidratos y ayuda a reducir el pico de azúcar en la sangre, que normalmente se produce después de una comida rica en hidratos de carbono. Puede inhibir las enzimas que digieren los almidones. Las moléculas de carbohidratos no pueden ser absorbidas y se eliminan.

**ALGA SPIRULINA.** Su elevado contenido de carbohidratos complejos de absorción lenta, aminoácidos y ácidos grasos esenciales mantiene constantes los niveles de glucosa.

**ESPINACAS Y MANZANAS** y otros alimentos ricos en cromo y magnesio (brócoli, pescado, chocolate negro, plátanos, aguacates...) ayudan a estabilizar los niveles de glucosa en la sangre y aumentan la energía.

**SALVADO DE AVENA.** El desayuno perfecto si es propenso a los bajones de azúcar mañaneros es un tazón de salvado de avena con un yogur desnatado, porque la acción combinada de la fibra y la proteína equilibra las descompensaciones de glucosa.



que mejor nos funciona: los expertos recomiendan repartir la ingesta diaria en tres comidas grandes con tres «entre horas» más ligeros o bien hacer seis comidas pequeñas y equilibradas repartidas uniformemente a lo largo del día. La clave está en no saltarse ninguna y tomar algo antes de acostarse.

## Los carbohidratos complejos y las proteínas deben ser la fuente de energía de la dieta, pero...

Eso sí, hay que controlar siempre las cantidades adecuadas y el tamaño de las raciones. Si es propenso a los bajones, estos nutrientes le darán la energía paulatina y duradera. Tardan más tiempo

en digerirse y, por lo tanto, la glucosa entra de manera más gradual. Las proteínas y las grasas saludables también son necesarias porque ayudan a regular el azúcar en la sangre y previenen picos altos seguidos de caídas de azúcar en la sangre.

## Incrementa el consumo de fibra.

Puede ayudar a que los niveles de azúcar se alcancen de manera controlada. La más eficaz es la fibra soluble (verduras, frutas, legumbres, granos enteros...) porque retrasa la absorción de la glucosa y reduce el pico glucémico que se produce después de las comidas. Además, disminuye los niveles

de colesterol y ayuda a controlar el peso por su sensación de saciedad.

## No olvide tomar una 'ayuda rápida'.

Si el problema son los bajones de azúcar, los zumos de frutas y los azúcares simples —de rápida absorción— resultan de gran ayuda cuando se sienten los primeros síntomas de hipoglucemia. No está de más llevarlos encima a diario.

## Ejercicio físico, moderado y regular.

Media hora diaria de movimiento de intensidad moderada y adaptada a la edad y la condición física de cada uno ayudará a perder peso y a aumentar la sensibilidad a la insulina. El

ejercicio también ayuda a que los músculos utilicen el azúcar en la sangre para la energía y la contracción muscular. De hecho, su práctica es imprescindible para el bienestar de las personas diabéticas y también para prevenir la aparición de la enfermedad.

## Mantenga el estrés a raya, porque influye en la curva de glucosa.

Cuando estamos estresados, el cuerpo libera hormonas que disparan los niveles de glucosa en sangre. Todo el organismo se prepara asegurándose de que haya suficiente azúcar o energía disponible para reaccionar: el corazón se dispara y el hígado, que mantiene un almacén de glucosa y grasas para las emergencias, saca estos combustibles hacia la sangre para que estén disponibles en caso de necesitarlos. Está demostrado que el yoga, la meditación y las técnicas de relajación y respiración ayudan a controlar los niveles de azúcar.

## Duerma lo suficiente.

Y hágalo bien, porque eso ayuda al páncreas a regular los niveles insulínicos en sangre. De hecho, la probabilidad de padecer diabetes es dos veces mayor en aquellas personas que habitualmente duermen menos de seis horas.

## Reduzca el consumo de alcohol.

El alcohol se metaboliza en el hígado, donde entorpece su capacidad para transformar el glucógeno en glucosa. El riesgo de hipoglucemia aumenta si se bebe sin comer o si se combina con ejercicio físico (bailar, por ejemplo) porque se consumirán rápidamente las reservas de azúcar. ¿Recomendaciones? Beber despacio y con moderación y elegir bebidas con menor graduación alcohólica y libres de azúcares añadidos, evitando en todo momento estar con el estómago vacío. ●

# ¿TE ATREVES?

ÚNETE A NUESTRO DESAFÍO E  
INCORPORA HÁBITOS SALUDABLES,  
TODO LO QUE NECESITAS PARA ESTAR  
BIEN POR DENTRO Y POR FUERA.



**COMIENZA TU PLAN  
A PARTIR DEL**

**29 DE SEPTIEMBRE**

**DESCARGÁNDOSE LA APP  
CORAZONES CONTENTOS**



Disponible en el  
**App Store**



DISPONIBLE EN  
**Google play**



# 10 consejos para acabar con el dolor de espalda

Uno de cada seis españoles sufre dolor lumbar, y la causa suelen ser los malos hábitos en las actividades cotidianas. Prevenirlo es posible con una vida saludable y algunos sencillos consejos.

Por Rubén Márquez

El 18,6 por ciento de los españoles sufre dolor lumbar, según el último informe del Sistema Nacional de Salud. Y el 80 por ciento de la población va a padecer este trastorno en algún momento de su vida, como señala el estudio EPISER sobre prevalencia de enfermedades reumáticas en la población española elaborado por la Sociedad Española de Reumatología (SER). El dolor de espalda puede llegar a ser discapacitante. De hecho, la Organización Mundial de la Salud advierte de que el conjunto de las enfermedades reumáticas son la primera causa de incapacidad física en Occidente. No es un problema menor, y prevenirlo es posible con algunos hábitos saludables.

## 1 Vigilar las posturas en el día a día

Muchos movimientos que realizamos de manera coti-

diana pueden provocar dolor de espalda, así que así que, debemos procurar adoptar algunas medidas ergonómicas. Por ejemplo, hay que doblar las rodillas para levantar peso, evitar los movimientos bruscos y calentar siempre antes de una sesión de ejercicio físico. En el coche no debemos colocar el asiento muy bajo o inclinar el respaldo en una posición que nos obligue a ir muy tumbados porque tenderemos a adelantar la cabeza y el cuello. Cuidar estas rutinas puede prevenir problemas.

## 2 Practicar actividad física regularmente

Mantener fuertes los músculos que rodean la columna vertebral y los abdominales protege nuestra espalda. Los especialistas recomiendan realizar ejercicios de fuerza y flexibilidad para fortalecer los grandes grupos musculares —piernas, glúteos, espalda abdomen, cuello...— e incluir

una rutina de ejercicios y estiramientos específicos para los músculos de la espalda. Lo ideal es realizar, al menos cinco días a la semana, 30 minutos de alguna actividad física aeróbica de intensidad moderada, como caminar rápido, o 15 minutos de ejercicio intenso. Además, el ejercicio físico fortalece la masa ósea y los cartílagos, reduce los procesos inflamatorios y hasta mejora nuestro sistema inmune. Eso sí, antes de empezar debemos calentar y contar con la ayuda de un monitor que nos guíe para realizar los movimientos y ejercicios correctamente. Así evitaremos disgustos.

## 3 Caminar mucho y de forma adecuada

Caminar de forma incorrecta puede provocar dolores de espalda, así que, ¿cuál es la manera correcta de hacerlo? Según el Instituto de Salud

Pública de Navarra, hay que «mantener la espalda erguida, sin inclinarse hacia delante, hombros relajados, mirando al frente, como si nos empujaran desde el sacro». Y evitar curvar la espalda. Es importante, también, evitar los bolsos muy pesados porque cargan todo el peso sobre uno de los hombros.

## 4 Cuidar la postura al estar sentados

En casa o en el trabajo permanecemos muchas horas delante del ordenador o de otras pantallas, y la espalda se puede resentir. La mejor postura para permanecer sentados es con los pies apoyados en el suelo —si no llegamos debemos poner un reposapiés— y separados. El peso debe recaer sobre los isquióides —la parte anterior de la pelvis—, la espalda debe estar erguida, los hombros relajados y el cuello estirado mientras metemos ligeramente la barbilla. Además de vigilar la postura, hay que levantarse de la silla cada media hora y caminar unos minutos.

## 5 Mantener siempre el peso correcto

Los kilos de más presionan sobre el esqueleto y cargan los discos intervertebrales, de

EL 80% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA VA A PADECER DOLOR DE ESPALDA EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA

tal modo que al realizar cualquier tarea cotidiana la espalda sufre más que con un peso adecuado. Y eso sin contar con las tensiones que puede provocar la carga emocional de la obesidad. ¿La solución? Llevar una vida sana —una alimentación saludable y ejercicio físico regular son los grandes pilares— para mantener el peso a raya. Y si es necesario, acudir a un profesional para que nos ayude.

## 6 Descansar el tiempo preciso

Debemos vigilar nuestra postura a la hora de irnos a la cama. Si no, podemos amanecer con dolores o tensiones en la espalda, el cuello y los hombros. Las mejores posturas al dormir son de lado o boca arriba con la cabeza y la columna alineadas. También hay que cuidar la cama en sí. Es importante contar con un colchón de buena calidad —y

cambiarlo cada diez años— y tener una buena almohada. Además, la habitación debe estar bien ventilada, aunque hay que evitar las corrientes de aire.

## 7 Proteger la espalda desde pequeños

Según la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (Reide), el dolor de espalda es excepcional en los niños menores de 8 años, pero su prevalencia entre los de 13 y 15 años iguala a la de los adultos. ¿Por qué? Porque nuestros menores son cada vez más sedentarios, unido a problemas puntuales como el excesivo peso de las mochilas que llevan a la escuela. Los especialistas coinciden en que un niño no debe cargar más del 10 o el 15 por ciento de su peso corporal. Es muy importante, además, educar a los

más pequeños en llevar una vida sana y activa y que aprendan también buenos hábitos para cuidar la espalda.

## 8 Emplear solo el calzado adecuado

Un calzado inadecuado puede favorecer el dolor de espalda, por eso es importante tener este factor en cuenta a la hora de comprar unos zapatos. Deben ser cómodos para nosotros, con un buen contrafuerte para que sujete el talón y con un tacón ancho que no exceda de los 4 centímetros de altura.

## 9 Mantener a raya el estrés

El estrés es la patología de nuestro tiempo, y puede ser un factor desencadenante del dolor de espalda. El estrés altera el funcionamiento de

los nervios que controlan los músculos y, por ello, facilita la aparición de contracturas incluso al realizar esfuerzos leves o en reposo. Además, en una situación de estrés el umbral del dolor se reduce y nos abandonamos a un estado de ánimo que incrementa el riesgo de padecerlo: reduce nuestras ganas de estar activos, aparece la inseguridad en uno mismo, la tensión, el decaimiento...

## 10 Visitar al médico si aparece dolor

Si a pesar de todos estos consejos la espalda duele hay que acudir al médico. Ignorar el dolor o intentar enmascararlo con calmantes o antiinflamatorios no prescritos no solucionará el problema. ●





*Nuevas tecnologías*

# ¿Podemos fiarnos del 'doctor Google'?

El autodiagnóstico médico por Internet está de moda, pero conlleva peligros. Y no pocos. Entre ellos, la hipocondría digital, también llamada cibercondría. Además, consultar páginas web sobre salud que no tienen sello de calidad nos puede llevar al engaño. Así podemos evitarlo.

**Por Antía Rego**

Todos los mortales hemos consultado alguna vez en Google los síntomas de una enfermedad para averiguar qué nos pasaba. O, al menos, conocemos a alguien que lo haya hecho. La incorporación de Internet como fuente de información en temas de salud está cambiando drásticamente el modo en que los ciudadanos se acercan y gestionan

su propia salud. Tanto, que más del 66 por ciento de la población española de entre 16 y 74 años usa servicios relacionados con el acceso a la información sobre temas de salud, según la *Encuesta Anual sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*

realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

Pero cuando escribimos nuestros síntomas en el buscador, podemos obtener cualquier clase de resultados, y muchos de ellos no son de fiar. Además de no obtener respuestas profesionales, pueden llevarnos a un buen susto sin necesidad. Las nuevas tecnologías han cambiado la relación entre el médico y el paciente. Una prueba de ello son los resultados del estudio realizado por el Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI) en el que se afirma que un 30 por ciento de los pacientes en España busca información sobre salud antes de ir a la consulta y casi un 46 por ciento lo hace también después para confirmar el diagnóstico. Google, consciente de esto, ha decidido integrar la salud en su Gráfico de conocimiento (*Knowledge Graphic*), el panel con información relevante que aparece a la derecha en las búsquedas en un navegador de escritorio. Según se informa en el anuncio de su lanzamiento, este servicio está respaldado por un equipo médico que se encarga de la revisión de contenidos. De momento, solo funciona en países de habla inglesa como Estados Unidos.

### Navegar sin rumbo

Algunas personas asocian molestias leves como un dolor de cabeza a una enfermedad grave, como un tumor cerebral, solo porque ha leído en Internet que sufrir cefaleas es uno de sus síntomas. Esta actitud es típica de personas que padecen cibercondría, la

preocupación obsesiva por la salud que lleva a consultar Internet para confirmar enfermedades que cree o teme padecer o en busca de efectos o tratamientos. Este trastorno genera ansiedad y una preocupación innecesaria, y algunas personas aquejadas de cibercondría pueden llegar a necesitar ayuda terapéutica. Otro de los problemas de la búsqueda sobre salud en Internet es la mala comprensión de los contenidos, ya que muchas veces los usuarios no tienen los conocimientos necesarios para entender una patología. Y tampoco podemos olvidar las páginas sobre remedios caseros que, en la mayoría de los casos, no tienen ningún rigor científico.

### ¿Cuándo fiarse de una web?

Si, a pesar de los peligros que conlleva buscar en Internet queremos seguir navegando, debemos tener en cuenta estos consejos que da la Fundación Española del Corazón (FEC). En primer lugar, debemos consultar la autoría de la página. Es esencial saber qué sociedad o asociación proporciona la información que estamos leyendo. El segundo paso es confirmar que la página esté actualizada, ya que la medicina avanza rápido. Y, por último, asegurarse de que tenga un sello de calidad. Estos aparecen en forma de certificados que emiten los colegios de médicos y las instituciones en materia de salud. Los que aparecen con más frecuencia son tres. El

EL 66% DE LA POBLACIÓN  
ESPAÑOLA UTILIZA  
INTERNET PARA ACCEDER  
A INFORMACIÓN SOBRE  
TEMAS DE SALUD

## Diez de confianza

Todas con certificado de instituciones médicas para que podamos mejorar la calidad de nuestras «ciberconsultas»:

### ■ WWW.WHO.INT/ES

Es la página oficial de la Organización Mundial de la Salud, el máximo organismo sanitario del mundo.

### ■ WWW.MEDLINEPLUS.GOV/SPANISH

La web de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. posee el catálogo más completo sobre enfermedades.

### ■ WWW.DMEDICINA.COM

Portal de referencia en salud sobre patologías y sus causas, síntomas, diagnósticos y tratamientos.

### ■ WWW.ENFAMILIA.AEPED.ES

Proyecto de la Sociedad Española de Pediatría escrito por pediatras y pensado para las familias.

### ■ WWW.CDC.GOV/SPANISH

Web oficial del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU.

### ■ WWW.AECC.ES

La web de la Asociación Española Contra el Cáncer contiene información completa sobre esta enfermedad.

### ■ WWW.TUOTROMEDICO.COM

Además de la extensa enciclopedia, tiene una sección de preguntas y respuestas y un directorio médico.

### ■ WWW.SALUPEDIA.ORG

Enciclopedia médica que recupera, clasifica y ordena la mejor información sanitaria contenida en Internet.

### ■ WWW.FUNDACIONDELORAZON.COM

La web de la Fundación Española del Corazón informa sobre enfermedades cardiovasculares, sus causas...

### ■ WWW.FORUMCLINIC.ORG/ES

Con el aval del Hospital Clínic de Barcelona, contiene información y guías para el tratamiento de patologías.

Colegio de Médicos de Barcelona otorga el distintivo Web Médica Acreditada (WMA) para garantizar a los internautas que el contenido que van a encontrar es de confianza y de calidad. También es conocido el certificado Web de Interés Sanitario (WIS) que concede el reconocido portal de medicina PortalesMedicos.com. Por último, también podemos encontrar el Código de Conducta de la Fundación Health on the Net (HONcode) para webs médicas y de salud. Este ayuda a los usuarios a conocer en todo momento la fuente y el objetivo de los datos leídos, por lo que confirma la fiabilidad y la credi-

bilidad de la información.

En España, además, la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía comenzó en el año 2005 la elaboración de un Programa de Acreditación de Páginas Web Sanitarias (PAWS) para impulsar la calidad de los sitios webs sobre salud. Así que ya sabemos, si queremos sumergirnos en el mundo de la salud en Internet, debemos tener muy en cuenta que no nos podemos fiar de todo lo que leamos. Y, por supuesto, el mejor recurso para la gente preocupada por su salud siempre es acudir al médico. ●

# *Cuidado de los oídos* **¡No te hagas el sordo!**

Los malos hábitos o el exceso de ruido son algunos de los peligros que pueden afectar a nuestra audición. La ciencia ha avanzado mucho, pero poco puede hacer si no tomamos conciencia de la importancia de cuidar los oídos, uno de los órganos que más nos conecta con el mundo. **Por Javier Gómez**



La humedad que queda retenida en el conducto auditivo tras una ducha, niveles elevados de ruido o malos hábitos de higiene. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos exponemos a nuestros oídos a múltiples focos de riesgo que pueden generar serios problemas. Hay que estar atentos porque el oído es un órgano delicado, que comienza su envejecimiento natural a partir de los 30 años. La hipoacusia (disminución de la capacidad auditiva) y la otitis (inflamación debida, generalmente, a un proceso infeccioso) son dos de los trastornos auditivos más frecuentes: afectan a más de 5 millones de españoles. El oído se divide en externo, medio e interno. Es responsable de transmitir el sonido al cerebro (fundamental en los procesos cognitivos y de re-

lación social) y para mantener el sentido del equilibrio. El sonido se genera porque las vibraciones producidas por las ondas sonoras mueven huesos como el martillo, el yunque y el estribo, y la cóclea del oído interno transforma esos movimientos en impulsos eléctricos que llegan al cerebro.

Los especialistas estiman que un 60 por ciento de los problemas que afectan a los oídos son congénitos (por enfermedades contraídas durante el embarazo o en los primeros meses de vida) y un 40 por ciento adquiridos, por meningitis o sarampión, infecciones crónicas, malos hábitos o falta de cuidados.

#### Más concienciación

Manuel Manrique, presidente de la Comisión de Otología de la Sociedad Española de Otorrinolaringología (SEORL) y director del Departamento de Otorrinolaringología de la Clínica de la Universidad de Navarra, cree que «no hay, por lo general, una mentalización de la sociedad sobre la importancia de la prevención y el cuidado de los oídos, cuya ausencia puede generar una discapacidad de menor impacto para la opinión pública que, por ejemplo, una ceguera o una paraplejía. Incluso pensamos ‘¡Qué se puede esperar, si ya tengo una edad!’ y no se consulta al especialista para, al menos, saber si se pueden paliar los efectos de esta pérdida». Una simple audimetría una vez al año ayuda a detectar problemas. Para evitar trastornos auditivos hay que estar, en primer lugar, muy atentos al ruido porque es un agente externo

que puede dañar nuestros oídos. «En el ambiente laboral o por razones de ocio (música, caza, etc.), el ruido puede suponer problemas de carácter permanente y que necesiten tratamiento protésico, ya que su exceso provoca daños irreversibles, sobre todo si se persiste en el tiempo», advierte Manrique, quien añade que debemos cuidar los oídos desde los primeros años de vida: «La detección de deficiencias auditivas en un recién nacido o en niños nos dará margen para estimular el órgano y, así, favorecer el desarrollo del lenguaje tanto comprensivo como expresivo». El doctor Manrique también señala que debemos dejar ‘tranquilo’ al oído externo. «Es desaconsejable la manipulación con bastoncillos y cucharillas, que alteran el manto ácido que protege al conducto, con pequeñas heridas o erosiones que favorecen la infección del mismo, especialmente en condiciones de humedad o calor. Por ejemplo, en la ducha no se necesita mojar directamente el oído. Si entra agua y no sale, lo mejor es mover un poco la cabeza o un pequeño salto para extraerla o utilizar un secador de pelo o alcohol borricado que se puede preparar en las farmacias y que va a evaporar este líquido que puede suponer problemas».

#### La amenaza del ruido

Al margen de los malos hábitos de higiene, otra de las principales fuentes de problemas para nuestro órgano auditivo es el exceso de ruido. A este molesto fenómeno estamos expuestos desde muy temprana edad. Según la asociación Clave (Atención ●

## Seis CIFRAS clave

### 360

**millones de personas** padecen pérdida de audición en el mundo... y más de la mitad de los casos se podrían haber prevenido.

### 60%

**de los mayores de 65 años** tiene una deficiencia auditiva en mayor o menor grado.

### 2.500

**nuevos casos de hipoacusia** (discapacidad auditiva total o parcial) se diagnostican cada año en bebés.

### 64%

**de las personas** que dicen haber padecido alguna afección en el oído ha sufrido una otitis.

### 93%

**de los madrileños** perciben que su ciudad es ruidosa, en comparación al 31,4 por ciento de los coruñeses.

### 1,7%

**de las personas** mayores de 55 años usa un audífono.

EL 40% DE LOS PROBLEMAS AUDITIVOS SON ADQUIRIDOS POR ENFERMEDADES, INFECCIONES, MALOS HÁBITOS...

● a la Deficiencia Auditiva), seis de cada diez centros escolares españoles sufren contaminación acústica. El nivel de intensidad de ruido adecuado al que deberíamos estar expuestos es de 40 decibelios, y el Bureau International d'Audiophonologie (BIAP) alerta de que, por lo general, se supera ampliamente: un despertador suena a 75 decibelios; a 90, el claxon de un coche; a 120 un concierto de rock y a 150 un petardo que estalla nuestro lado. El oído es un órgano que no está preparado para esta sobrecarga y puede sufrir alteraciones transitorias o el llamado «traumatismo acústico», que es esa sordera que experimentamos cuando nos exponemos a un ruido excesivo.

Según datos del *III Informe de Ruido y Salud DKV-GAES*, unos 9 millones de españoles soportan niveles de ruido superiores a los 65 decibelios recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El Instituto de Salud de Carlos III de Madrid incluso establece una relación entre el ruido del tráfico (responsable del 80 por ciento del ruido urbano) y la mortalidad: cada decibelio por encima de lo recomendado implica un 6,6 por ciento más de riesgo de fallecer por causas cardiovasculares en mayores de 65 años (un 4 por ciento por trastornos respiratorios).

### Soluciones

Los daños no congénitos al oído se pueden prevenir, pero, ¿qué sucede cuando ya han aparecido? «A nivel farmacológico, o en el campo de la terapia génica o celular, no hay aún solución para curar el oído interno (por envejecimiento o por traumatismo acústico), pero se ha avanzado en la paliación con audífonos o sistemas implantables. Si hablamos del aspecto quirúrgico, los resultados son excelentes: no curamos, pero sí paliamos



## 6 consejos para cuidar los oídos

■ Hay que estar alerta desde el nacimiento, realizarse tests auditivos en caso de antecedentes familiares de enfermedades degenerativas y acudir a revisiones después de los 50 años.

■ Ante cualquier problema (supuración, molestias, mareos, faltas de atención, etc.), consultar al médico.

■ Evitar la humedad: puede ser el vehículo para contraer infecciones.

■ Respetar la regla del 60/60: no más del 60% de volumen más de 60 minutos al día.

■ Nunca hay que bajar la guardia: breves exposiciones a fuentes de ruido elevado pueden perjudicar el oído interno.

■ No obsesionarse con la cera del interior de los oídos: es necesaria para mantener su buen estado. La extracción de cerumen debe ser realizada por personal especializado.

## NUEVE MILLONES DE ESPAÑOLES SOPORTAN NIVELES DE RUIDO MAYORES QUE LOS QUE DICTA LA OMS

las consecuencias del deterioro del oído», explica el doctor Manuel Manrique.

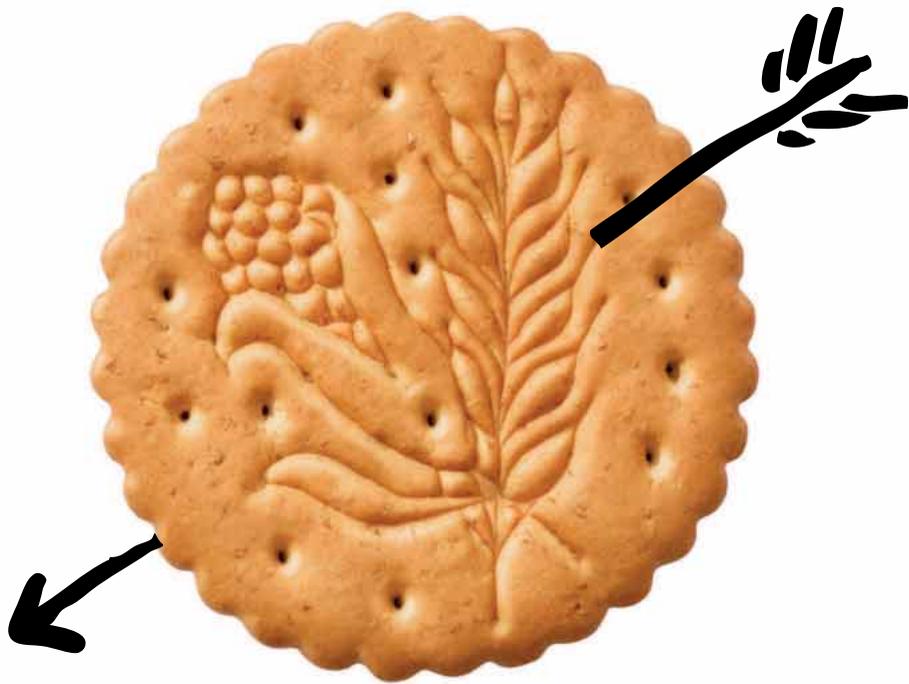
Los avances en el campo de los audífonos han conseguido aunar la eficacia con la comodidad y la estética. Francesc Carreño, director del área de Audiología de la empresa GAES, especializada en la corrección auditiva, señala que «los audífonos han experimentado una gran evolución, propia del paso de lo analógico a lo digital, lo que nos ha dado la posibilidad de ajustar mejor la recepción de ruidos o diferenciar los ambientes, además de conseguir que el sistema sea lo más amigable y estético posible para alguien que no tiene por qué padecer una pérdida absoluta, sino que empieza a perder, por ejemplo, fragmentos de una conversación, una película, etc.».

Hoy en día los pacientes duan menos a la hora de requerir ayuda de los especialistas en audiología, pero a las

instituciones les queda trabajo por hacer hasta conseguir que las personas con problemas de audición puedan realizar actividades cotidianas en las mismas condiciones que las que disfrutaban de una perfecta audición. «Queda camino por recorrer en la accesibilidad de la señal en lugares públicos: debe haber bucles de inducción que permitan que la señal llegue bien al paciente que necesite oír en cines, teatros o escenarios de cualquier actividad pública», señala Carreño.

Además, los sistemas para escuchar la televisión o el teléfono móvil, o avances en los implantes cocleares (implantados en el interior del oído en casos de pérdida severa), permiten, cada vez más, que la carencia en este sentido tan importante no afecte a la calidad de vida. ●

*Quiérela*



*Ligera de Gullón*

RECONOCIDO POR LA  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL CORAZÓN



**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

*Resucitación cardiopulmonar (RCP)*

# Devolver el latido, una misión de todos

En la calle o en el trabajo, cualquier persona puede intervenir en una parada cardiorrespiratoria. Pero en España aún nos queda mucho por aprender.

Por **Alberto Velázquez**

Cada 16 de octubre, el Consejo Europeo de Resucitación Cardiopulmonar conmemora el Día Europeo de la Parada Cardíaca (Restart a Heart Day). Una jornada tan importante como las 30.000 muertes que se producen cada año en España por este trastorno. La cifra podría reducirse, y mucho, si la población estuviese más concienciada y si el número de desfibriladores por habitante fuera mayor. Según Ignacio Fernández Lozano, Secretario General de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y Presidente del Consejo Español de Resucitación Cardiopulmonar, «España tiene 1,7 desfibriladores automáticos por cada 10.000 habitantes mientras que, por ejemplo, en Francia la cifra es de 15,38». Se calcula que la supervivencia

tras un paro cardiorrespiratorio podría aumentar entre un 5 y un 15 por ciento. En caso de tener que asistir a una persona en parada cardiorrespiratoria hay que llamar al número de teléfono de emergencia 112, y hay que hacerlo enseñada, ya que la persona que atiende la llamada está capacitada para dar las primeras instrucciones mientras llega la asistencia médica. Sin embargo, salvar una vida también puede estar en manos de cualquier ciudadano. Hay a disposición de todos cursos de RCP tanto en la Cruz Roja como en las instituciones sanitarias. Pero esta iniciativa debería empezar en la escuela y extenderse a otros ámbitos ●





## DATOS vitales

Un **10%** de supervivencia se pierde cada minuto que no se recibe asistencia cuando se sufre una parada cardiorrespiratoria

Turnarse cada **2 minutos** durante una RCP manual es lo que recomiendan los expertos para evitar el agotamiento.

**1.000** muertes en Europa se producen cada día por parada cardiorrespiratoria. En España se producen 30.000 al año por esta causa.

● de nuestra vida para garantizar la llamada cadena de la supervivencia. «Por ejemplo —señala Fernández Lozano—, ¿por qué no pueden incluir una formación básica en RCP entre los requisitos necesarios para la expedición de un carné de conducir o su renovación? Y ayudarían, sin duda, campañas para favorecer que las grandes empresas, ayuntamientos, policías, etc. tengan desfibriladores».

### Tecnología y vida

Nuño Azcona, director general de B+Safe, filial de la multinacional BST, especializada en Tecnologías de la Salud y Seguridad para las Empresas, explica en qué consiste un desfibrilador: «Es un equipo médico que puede revertir, a través de una descarga eléctrica, una parada cardíaca. Son, básicamente, de tres tipos: manuales —más grandes, disponibles en hospitales—, semiautomáticos y automáticos —en polideportivos, centros comerciales, etc.—». Algunos desfibriladores incluyen telecontrol para comprobar que funciona correctamente;

## ESPAÑA TIENE 1,7 DESFIBRILADORES AUTOMÁTICOS POR CADA 10.000 HABITANTES; FRANCIA, 15,38

teleasistencia, ya que desde el propio equipo se puede hablar con personal de emergencias, y geolocalización. «No hay que tener miedo a usarlos —anima Azcona—, incluso un niño de diez años puede hacerlo: se colocan los parches en el pecho y cuando la locución vocal lo indique, se aprieta el botón. No existe el riesgo de hacer algo mal. Si la persona no está en parada, el equipo no emite descarga, ya que lo detecta: hace un electrocardiograma y verifica si el corazón está fibrilando, en parada, o no. Y, en caso de parada cardiorrespiratoria, nunca va a ser peor. No se le puede hacer más daño al paciente, pero sí salvarle la vida».

Eso sí, después de usar con éxito un desfibrilador siempre hay que mantener la cadena de supervivencia, y eso implica que el paciente debe ser atendido y supervisado por los médicos.

### Sobre el terreno

Pese a la gravedad de la situación, en caso de tener que atender a una persona en parada hay que mantener la calma. Y aún más cuando se espera la llegada de la asistencia y no hay un desfibrilador o nadie que sepa realizar la RCP. Cristina Carriedo, directora médico de la Gerencia de Urgencias, Emergencias y Transporte Sanitario (GUETS) del Servicio de Salud de Castilla-La Mancha (SECAM), advierte de que no hay que dar nada por hecho. «Hay que llamar inmediatamente

## ¿Cómo se hace la RCP?

*Siempre hay que llamar al 112 (061 en algunas comunidades autónomas) para que se ponga en marcha el dispositivo de asistencia y se impartan las instrucciones para actuar.*



### ● Si no hay desfibrilador

Hay que detectar si la persona está inconsciente, al no responder a nuestras acciones (ni por la voz ni por el movimiento de su cuerpo). Empezar la compresión torácica, descubriendo el pecho, con una frecuencia de 100 compresiones por minuto, presionando unos 5 cm hasta que llegue la asistencia. Esta acción, en principio, no hace necesario el boca a boca. En caso de realizarse, debe hacerse dos veces cada 30 compresiones y por personas que sepan realizarlo. Como señala el *Manual de Primeros Auxilios Básicos de la Cruz Roja*: «El objetivo es aportar a los tejidos una perfusión y oxigenación de emergencia que mantenga las posibilidades de supervivencia hasta la llegada del Desfibrilador Externo Automático (DEA) o la ayuda especializada». Los especialistas aconsejan que, en todo momento, es

mejor actuar que no hacerlo: se han llegado a divulgar campañas con el lema «Rómpeme las costillas, mañana te lo agradeceré».

### ● Si hay desfibrilador

En este caso, la máquina detecta si no hay ritmo cardíaco, por lo que no existe el problema de actuar si no es necesario. El desfibrilador, a través de la locución, indica lo que hay que hacer mientras llegan las asistencias, empezando por la aplicación de los electrodos en el pecho. Los desfibriladores cuentan con la tecnología necesaria para que esta acción se pueda realizar por todo tipo de personas.

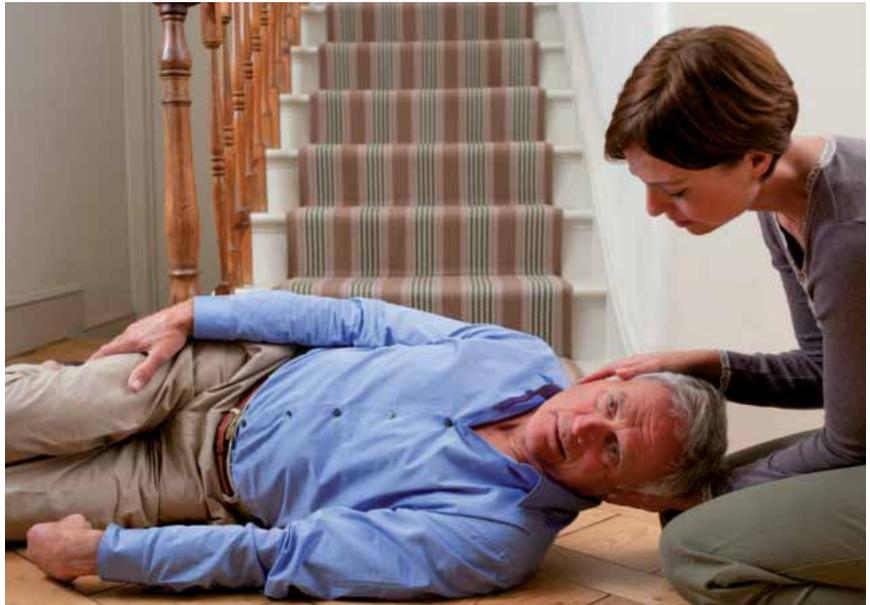


## ¿QUÉ ES LA PARADA CARDIORRESPIRATORIA?

✱ La parada cardíaca súbita supone la **interrupción** tanto de la **circulación sanguínea como de la respiración**, principalmente por motivos cardíacos pero, en algunos casos, por asfixias o atragantamientos, por traumatismos craneales, etc.

✱ Esta situación es **incompatible con la vida** —se detiene el suministro de oxígeno al cerebro—, por lo que la actuación inmediata es vital para reanimar a la persona. Para determinarlo, la ausencia de latido y de respiración son básicos, ya que, si estos existiesen, nos podemos encontrar ante otro tipo de problemas, como un síncope.

✱ Los síntomas de la parada cardiorrespiratoria son **presión, molestia o sofoco o sensación de mareo**.



te al 112 y dar una ubicación exacta, cada segundo cuenta. Hay que verificar que la persona está inconsciente, llamándolo de forma enérgica y, por ejemplo, moviendo su brazo para ver si reacciona. El nerviosismo hace que nos haya llegado alguna llamada diciendo que la persona no se deja dar el masaje cardíaco... por lo que no está inconsciente y el corazón está latiendo».

El año pasado, Carriedo y sus compañeros atendieron 841 paradas cardíacas. Castilla-La Mancha, Cataluña, Andalucía, Canarias y País Vasco son las regiones de España a la cabeza de la RCP.

### Pruebas de vida

El 17 de febrero de 2015, el jugador de balonmano Darío Mata, de 19 años, comprobó la eficacia de estas maniobras para evitar un final fatal. Durante un entrenamiento, este jugador del equipo de la División de Plata Torcal Antequera se sintió mal y no pudo ni llegar al banquillo: se desmayó. Intentaron reanimarlo con maniobras manuales pero no daba resultado... hasta que llegó un desfibrilador presente en el pabellón. Después de media hora, consiguió, ya en el hospital, recuperar la consciencia. Año y medio después, Mata trabaja como segundo entrenador. «Estoy bien, y cada seis meses voy al médico en Málaga y al Consejo Superior de Deportes. Practico deporte con moderación y he participa-

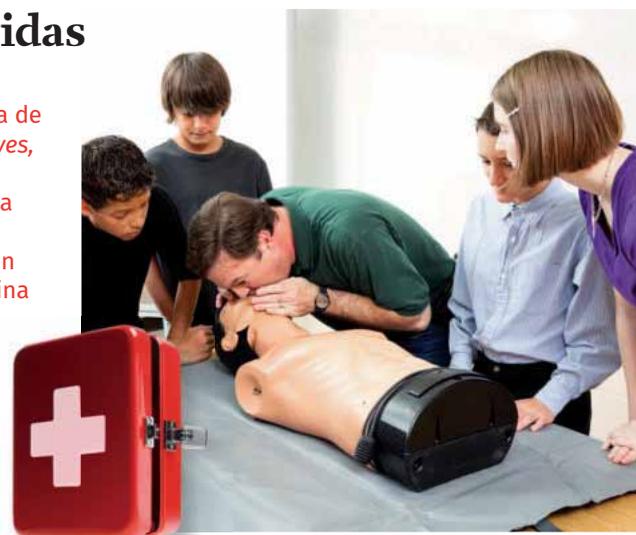
do en una formación sobre RCP en un club de Torrelavega».

La campaña *Constantes y vitales*, de La Sexta y Fundación AXA en la que colabora la Fundación Española del Corazón, ha conseguido más de 90.000 firmas para instar a las comunidades autónomas a aumentar sus Espacios Cardioprotegidos con la instalación de desfibriladores. Desde allí narran otro caso de éxito en el uso de estos dispositivos en espacios públicos. Álvaro González, gerente de una

cafetería situada en Vitoria, contaba con un desfibrilador en el establecimiento. Un hombre de 60 años sufrió una parada cardiorrespiratoria y «automáticamente —comenta González— le abrimos la camisa, le pusimos los electrodos y la máquina hizo el resto del trabajo. Hizo un chequeo, que nos aconsejó darle una descarga. Le volvió el pulso y la respiración, lo pusimos en posición de seguridad y, cuando llegaron los enfermeros, se lo llevaron al hospital». Un caso más de una vida recuperada. Y podrían ser muchos más si todos contribuimos. ●

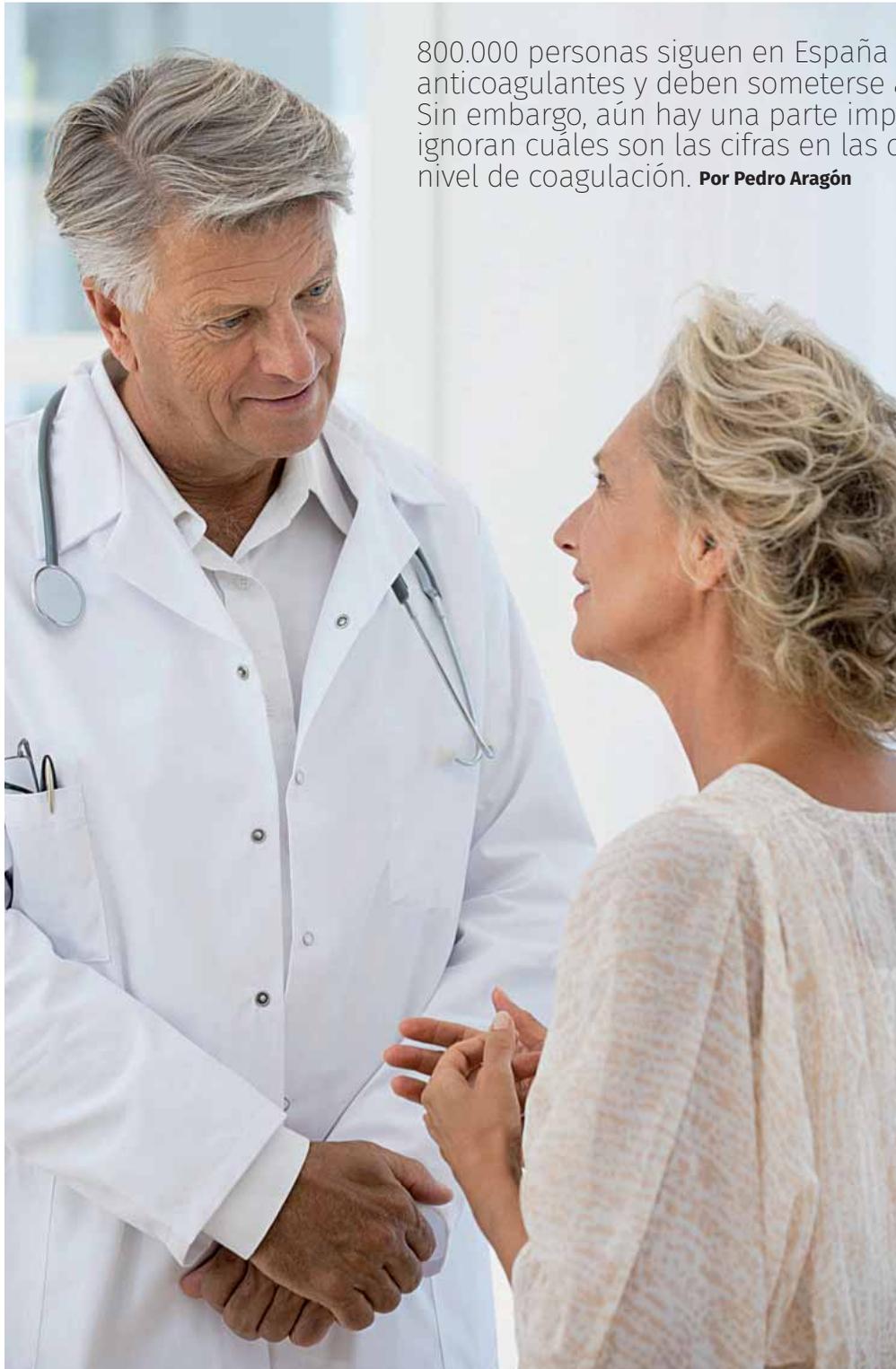
## Cantera salvavidas

El Día Europeo de la Parada Cardíaca incluye la campaña de concienciación *Kids Save Lives*, para que los niños cuenten con la información necesaria para salvar vidas. El colegio es una parte fundamental en este desarrollo. Según Cristina Carriedo, «con cursos de 6-8 horas y reciclajes anuales de una hora, los niños retienen muy bien cómo se hace un masaje cardíaco y, sobre todo, la capacidad de decidir si es necesario o no».



# Anticoagulación

## Póngala bajo control



800.000 personas siguen en España un tratamiento con anticoagulantes y deben someterse a controles periódicos. Sin embargo, aún hay una parte importante de ellos que ignoran cuáles son las cifras en las que deben mantener su nivel de coagulación. **Por Pedro Aragón**

Sabemos que el nivel de colesterol en sangre debe estar por debajo de 200 mg/dl y la tensión arterial máxima no conviene que pase de 135/85 mmHg. Pero, ¿conoce usted en qué nivel tiene que estar la coagulación de la sangre? El tema se agrava si tenemos en cuenta que las personas que siguen un tratamiento con fármacos anticoagulantes sufren ya algún problema cardiovascular. «El papel del tratamiento anticoagulante es hacer la sangre más fluida, evitando la formación de coágulos o impidiendo su crecimiento y favoreciendo su desaparición en caso de que ya se hayan formado, pero para ello es importante mantener un buen control», comenta el doctor José Luis Palma, cardiólogo y vicepresidente de la Fundación Española del Corazón (FEC). Un control que no consigue el 40 por ciento de los pacientes que siguen un tratamiento clásico.

### Ni más de 3 ni menos de 2

Para recordarnos la importancia de este tema, la FEC participa en la campaña ¡*Súmate al equipo 2-3!* La anticoagulación siempre bajo control. Y sí, el 2 es el mínimo y el 3 es la cifra máxima. «Un 16,5 por ciento de los pacientes o bien no conoce el INR o no sabe cuál es el rango en el que debería estar, y uno de cada

cinco pacientes no conoce los riesgos que conlleva no alcanzar el rango, a pesar del hecho de que si los valores de éste índice están por encima de 3 se asocia a un mayor riesgo de sangrado, mientras que si se encuentran por debajo del 2 se asocia a un alto riesgo de ictus», explica Julián Pérez-Villacastín, director de la Unidad de Arritmias del Instituto Cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos. El INR (Relación Normalizada Internacional) es un dato analítico para calcular el grado de anticoagulación, donde el 1 representa un valor neutro. El doctor Pérez-Villacastín explica su importancia: «Cada 15 minutos una persona muere en España por un ictus, y esta es la segunda causa de muerte global y la primera en

la mujer entre la población española. Además, representa la causa más importante de invalidez o discapacidad grave a largo plazo en adultos y la segunda causa de demencia». Pero los riesgos de una coagulación inadecuada van más allá: un INR superior a 3 puede provocar hemorragias, entre otras graves consecuencias.

### Siempre informados

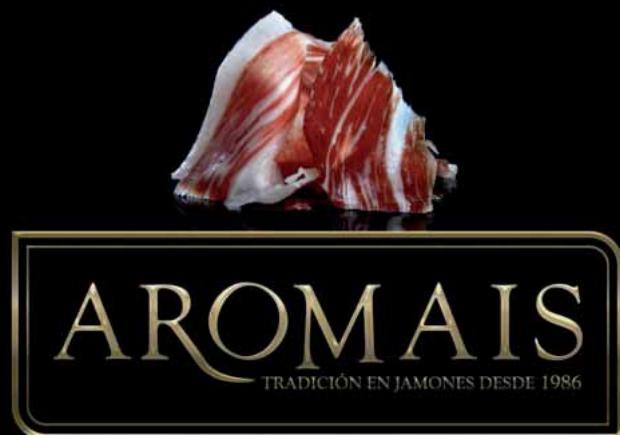
Frente a ello, lo mejor es informarse, seguir todos los controles que nos manda el médico y ser muy conscientes de los cuidados que debemos tener al tomar este tipo de medicación. «Cuando la población está informada y conoce mejor la enfermedad, los síntomas asociados, los tratamientos que debe tomar y los rangos adecuados en los

que se tiene que mantener, resulta más fácil que consulte con su médico cuando detecte que algo no va bien», apunta el doctor Bartolomé Beltrán, Miembro del Consejo Asesor del Ministerio de Sanidad. Lo que le lleva a este médico a incidir en el mensaje que nos quiere hacer llegar la campaña: «Resulta fundamental recordar que, cuando el INR se encuentra

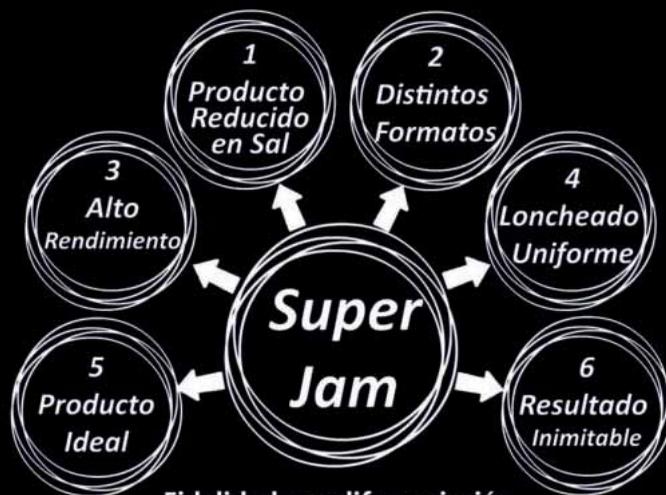
fuera del rango terapéutico de 2-3, puede aparecer alguna complicación. Es imprescindible que el paciente esté bien informado para evitar posibles complicaciones y que consulte cuanto antes a su médico». Así que ya sabe: recuerde bien el 2 y el 3, y no se salte los controles periódicos que exigen los anticoagulantes. ●

## LA FIBRILACIÓN AURICULAR

Muchos pacientes toman anticoagulantes por padecer fibrilación auricular. Entre las causas de este problema, asegura el doctor José Luis Palma, están «una cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, valvulopatía mitral o aórtica, o envejecimiento, haciendo que el ritmo cardíaco sufra un evidente descontrol con bruscas oscilaciones del pulso, que puede ser tanto muy rápido como muy lento».



## ¿Por qué?



Contenido reducido en sal

Se ha reducido un 25% el contenido de sal en relación a los productos de la misma categoría.

Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud. Las autoridades sanitarias aconsejan consumir un máximo de 5g de sal al día.

**AromaIberica Serrana S.L.**

Ctra. Fuente Alamo km 17,4 - 30.332 - Balsapintada - Murcia  
T +34 968 15 15 52 - marketing@aromais.es - www.aromais.com



*Sin tabaco y sin hipertensión...*

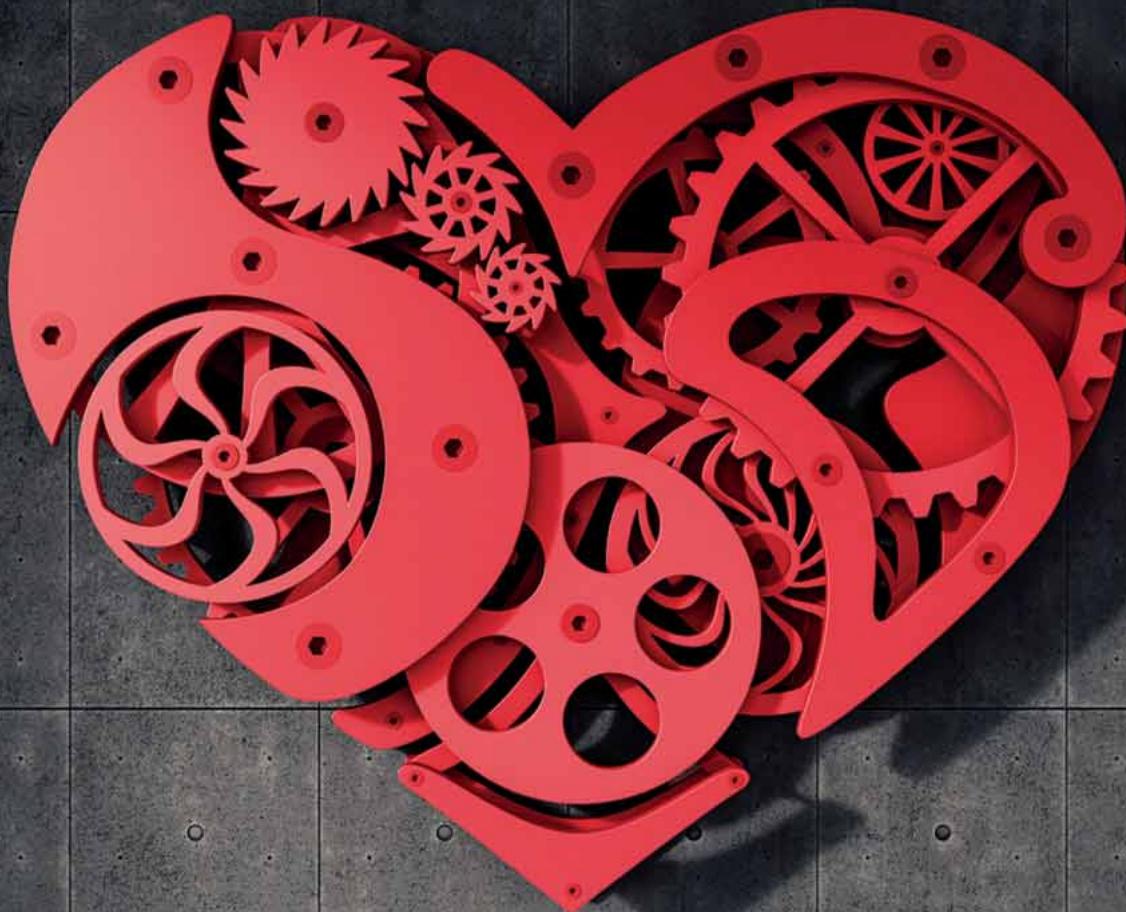
# Dos millones de muertes menos

El objetivo está muy claro: reducir en 2025 un 25% los fallecimientos causados por enfermedades cardiovasculares. El método, también: cuidarnos un poquito más.

Por Pedro Aragón

La hipertensión, el tabaquismo, la obesidad y la diabetes son los cuatro factores de riesgo fundamentales cuando hablamos de la salud de nuestros corazones. Consciente de ello y de que podemos hacer mucho para evitarlos, la World Heart Federation ha lanzado la campaña que pretende reducir en un 25 por ciento las muertes provocadas por problemas cardiovasculares de

aquí a nueve años. Se llama *The Heart 25 by 25* y en España está respaldada por la Fundación Española del Corazón (FEC). Aunque el control que tenemos sobre cada uno de estos factores no es homogéneo y tampoco lo es cuanto debemos reducirlos para alcanzar este objetivo del 25 por



ciento. De manera que los investigadores del Institute for Health Metrics and Evaluation han realizado los cálculos oportunos y han llegado a la conclusión de que los dos factores más alarmantes son el tabaquismo y la hipertensión, y han propuesto una reducción de la incidencia de ambos un 30 y un 25 por ciento respectivamente. En nuestro país, una de cada cuatro personas fuma. «En España, el tabaquismo está muy extendido, un hábito contra el que estamos luchando todos los profesionales y competencias sanitarias para aplicar fuertes res-

tricciones y llegar a reducir este porcentaje», matiza el Dr. Lorenzo Silva, secretario general de la FEC. Asimismo, respecto a la hipertensión, los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística muestran un aumento de las muertes por enfermedades hipertensivas en los últimos diez años, doblando el número de defunciones por esta causa. Mientras en 2004 representaban el 5 por ciento de los fallecimientos cardiovasculares, ahora son ya el 10 por ciento. El experto explica que «teniendo en cuenta que el 80 por ciento de las enfermeda-

des cardiovasculares puede prevenirse, las cifras actuales de muertes por esta causa son muy altas. El control múltiple de los factores de riesgo es lo que nos asegurarán en mayor medida la consecución de objetivos». El control de los factores de riesgo podría evitar a nivel mundial 1,5 millones de muertes cardiovasculares en el hombre y 600.000 en la mujer. Aun así, y a pesar de tratarse de uno de los países con más fumadores, los expertos españoles también tienen en el punto de mira a otros factores de riesgo que han aumentado su incidencia en los últimos años: la diabetes y la obesidad. ●

## Medidas que debemos tener en cuenta

La FEC está luchando para que se adopte una **regulación más restrictiva del tabaco**. Pero también hay pautas que en gran medida dependen de nosotros. Una de ellas, es **reducir en un 30 por ciento el consumo de sal en la población general y un 25 por ciento en los pacientes diagnosticados de hipertensión arterial**. Además, es fundamental **realizar un mínimo de 30 minutos de actividad física diaria** y tener un mayor control sobre lo que comemos, especialmente en niños y jóvenes.

EL 80% DE LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN PUEDEN PREVENIRSE, ASÍ QUE HAY QUE APOSTAR POR HÁBITOS SALUDABLES

# Fresc' al Dente

Nuevas verduras cocidas listas para consumir



Sin aditivos ni conservantes



Bajo en sal, bajo en grasas saturadas



**Dimmidisi**



VEGETALES LÍNEA VERDE  
NAVARRA S.A.  
www.dimmidis.es

\* La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

\* Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a su profesional de la salud.



## #salvacorazones

# Proteger 30.000 corazones al año

Las enfermedades cardiovasculares matan a más personas que el cáncer y los trastornos respiratorios. Para luchar contra esta tragedia, la FEC ha puesto en marcha #Salvacorazones. **Por Lucía Pita**

Las enfermedades del sistema circulatorio son la primera causa de muerte en nuestro país. Estas patologías causan más muertes que el cáncer y hasta 65 veces más fallecimientos que los accidentes de tráfico. Cada año se producen más de 117.000 defunciones por patologías cardiovasculares, lo que equivale a la población de Orense o Jaén. De acuerdo a los datos del último estudio del Instituto Nacional de Estadística (INE),

las enfermedades del sistema circulatorio fueron las causantes del 29,66 por ciento del total de defunciones en el año 2014, frente al 27,86 por ciento que fueron consecuencia de algún tumor y del 11,08 por ciento que se asociaron a enfermedades respiratorias. Por tipo de enfermedad cardiovascular, las cerebrovas-

culares siguen siendo las que causan más defunciones y las hipertensivas las que más han crecido en la última década.

### **Ellas, las más afectadas**

La mujer es la que más afectada resulta en este escenario: cada año fallecen 10.000 mujeres más que varones por causa cardiovascular. Así, mientras que en los hombres las enfermedades relacionadas con el sistema circulatorio provocaron el 26,58 por cien-

to de las muertes —53.581 en total—, en el sexo femenino este porcentaje ascendió al 32,84 por ciento, sumando un total 63.812 defunciones.

Cambiar esta realidad está en nuestras manos. Con más recursos, más educación y más compromiso por parte de todos, se puede evitar el 80 por ciento de las muertes prematuras. Y es que, si bien es cierto que las cifras de mortalidad cardiovascular se reducen año tras año, también lo es que existe un aumento en la incidencia, en parte debido al envejecimiento de la población y a la adopción de malos estilos de vida. Para ello,

La Fundación Española del Corazón (FEC), con el apoyo de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), ha lanzado la campaña de concienciación y búsqueda de colaboraciones #Salvacorazones.

La iniciativa se ha propuesto un fin muy claro: adherirse al objetivo global de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de reducir en un 25 por ciento la mortalidad por enfermedad cardiovascular para el año 2025, lo que supone salvar cerca de 30.000 vidas al año en nuestro país.

Esta campaña arranca en septiembre, el mes del corazón, en el que la FEC organiza diversas actividades de concienciación dirigidas a la población, como pueden ser las Semanas del Corazón o la Carrera Popular del Corazón; y finaliza-

## Donar para vivir

A través de las donaciones, #Salvacorazones persigue aumentar las ayudas en investigación para mejorar el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares y divulgar conocimientos para prevenir enfermedades como el infarto, la angina de pecho o el ictus. Además, desarrolla programas específicos para, por ejemplo, formar a la población en reanimación cardiopulmonar.



rá el 29 de octubre, fecha en la que se llevará a cabo el Congreso SEC de Enfermedades Cardiovasculares, organizado por la Sociedad Española de Cardiología.

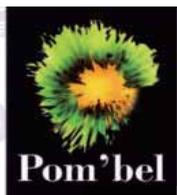
### ¿Cómo 'salvar corazones'?

La campaña #Salvacorazones utiliza varios soportes para llegar al objetivo propuesto por la OMS. Además de estar

físicamente presente en distintas actividades llevadas a cabo por la FEC, la página web [www.salvacorazones.com](http://www.salvacorazones.com) recoge la información de todo el proyecto.

A través de este portal, los interesados en adherirse a la

campaña pueden registrarse para recibir y compartir mensajes de salud, el vídeo de la campaña, cambiar la foto de perfil de sus redes sociales o realizar una donación para ayudar a financiar programas de promoción e investigación en cardiología, concienciación de hábitos de vida saludables y educación sobre estas patologías. ●



NUEVOS

smoothies



bébetela fruta y verdura de la manera más natural y saludable



SIN GLUTEN



SIN LACTOSA



SIN AZÚCARES AÑADIDOS\*



SIN CONSERVANTES



SIN COLORANTES



TRATAMIENTO ALTA PRESIÓN EN FRÍO\*\*



ALTO CONTENIDO EN FIBRA\*\*\*

\*Contiene azúcares naturalmente presentes en las frutas y vegetales.

\*\*Nuevo tratamiento en frío que preserva el sabor y las vitaminas de la fruta y vegetales. Sin pasteurizar, sin tratamiento térmico. \*\*\*Excepto el smoothie 'Bahía', cuya correcta etiqueta es "Fuente de fibra".

La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud. Las autoridades sanitarias aconsejan consumir más de 25g de fibra al día y menos de 30g de azúcar al día.

# ¿Cómo superar una ruptura sentimental?

Poner punto y final a una relación sentimental no es una tarea fácil, sobre todo cuando la tristeza y la sensación de vacío en lugar de disminuir crecen con el tiempo. Luchar contra ese abandono es clave para pasar página e iniciar un nuevo ciclo vital. **Por Gema Boiza**

No es una ciencia exacta. Ningún experto puede determinar cuánto tiempo necesitaremos para recuperarnos de una ruptura sentimental. Es cierto que algunos se aventuran a hablar de un período de entre uno y dos años, pero hay muchos factores que contribuyen a que superemos antes o después nuestra separación. Por ejemplo, la causa de la ruptura o el tiempo que haya durado la relación. En cualquier caso, una ruptura trae consigo distintas etapas que hay que remontar; y, también, sentimientos de tristeza, dolor, enfado o desengaño con los que tendremos que aprender a vivir. Eso sí, no con todos al mismo tiempo. Según el psicólogo clínico y sexólogo Esteban Cañamares, «lo primero que hay que hacer tras una ruptura sentimental es llorar y sufrirla, porque si nos resistimos a la sensación de tristeza lo único que vamos a conseguir es prolongar el duelo».

## Llore todo lo que necesite

Una primera norma básica: durante esta etapa de duelo hay que hacer caso omiso de esos consejos de amigos o familiares que abogan por aquello de «sal por ahí y diviértete». «No, de eso nada. Permítete llorar y hazlo el tiempo que sea necesario», aconseja Cañamares.

Una vez expulsado el llanto, el psicólogo apuesta por que los protagonistas de las rupturas sentimentales traten de entender qué ha pasado aceptando, eso

sí, su parte de responsabilidad. «Cuando se produce una ruptura en una pareja siempre se tiende a pensar que el otro es el culpable y que yo soy el bueno, y eso no es así. La mayoría de las veces, la causa de la ruptura tiene mucho que ver con la causa por la que elegimos a nuestra pareja o por la que ella nos elige, solo que con el tiempo lo que en un principio nos encantaba se convierte en algo que ya no nos gusta en absoluto». Este análisis de lo que cada parte de la pareja ha hecho mejor o peor o simplemente bien o mal sirve también para, según recuerda Cañamares, «no reproducir los mismos errores en el futuro». El siguiente paso para superar la ruptura es tratar de seguir adelante haciendo una vida normal, dentro de lo posible, e incluyendo en nuestro día a día algún tipo de actividad o deporte que tenga que ver con nuestros gustos. ¿Para qué? Para conseguir un doble objetivo: sentirnos satisfechos por el mero hecho de

hacer algo que tenga que ver con nuestros gustos o pasiones, y entrar en contacto con personas que tienen algo en común con nosotros.

## El alivio llega tras el primer trimestre

Con dichas pautas, Esteban Cañamares sostiene que a los dos o tres meses de una ruptura sentimental ambas partes han de empezar a sentirse «aliviadas». «No bien del todo, ni mucho menos, pero sí aliviados», matiza. Y advierte de que si a los seis meses de la separación no se siente ninguna mejoría en el estado de ánimo, es conveniente consultar con un profesional para evitar que esa ruptura derive en una patología, como una depresión o una obsesión por la persona perdida. Esto último es propio de las personas más narcisistas a las que, por el valor que se dan a sí mismas, les cuesta todavía más que les dejen. De hecho, en algunos casos, hacer terapia con un profesional terapéutico para superar una ruptura sentimental no basta y esa terapia ha de ir acompañada de un tratamiento con fármacos. ●

«PERMÍTETE LLORAR Y HAZLO EL TIEMPO QUE SEA NECESARIO»,  
ACONSEJA EL PSICÓLOGO  
ESTEBAN CAÑAMARES



## ¿PODEMOS SER AMIGOS?

Según el Instituto de Política Familiar, el 40 por ciento de las rupturas de pareja son conflictivas, por eso no es muy frecuente que haya amistad tras la ruptura. Los especialistas creen que no es imposible crear una amistad a partir de las cenizas de una relación que no llegó a buen puerto, pero hay que cumplir con algunas pautas. La primera, pasar el periodo de duelo, y eso puede significar no verse durante un tiempo. La segunda, que no quede ni rastro de la pareja que fue, lo que no siempre es posible.

● Hay que decir que muchas personas tienen serios problemas para quedarse con lo bueno y lo bonito de la relación y tienden a decir frases del estilo «qué pérdida de tiempo» o «¡qué idiota he sido!». Es necesario cambiar eso. «Tras una ruptura sentimental, yo recomiendo a mis pacientes que se acuerden, sobre todo, de los buenos momentos que compartieron con su ex pareja, de los viajes que hicieron juntos, de las cosas que celebraron, de las veces que se rieron a carcajadas... Quiero que vean la cantidad de cosas que aprendieron y que se den cuenta de que en las relaciones amorosas son veteranos», explica, conciliador, Cañamares.

Precisamente, cuando más hay que sacar a relucir esa experiencia y madurez emocionales es cuando la pareja tiene hijos, porque, como recuerda Esteban Cañamares, en ese caso el lazo entre esas dos personas no se va a destruir jamás. «Siempre digo que cuando hay hijos de por medio los adultos nos separamos como pareja pero no como padres ni como posibles y futuros abuelos», sostiene.

### ¿La clave? Saber evolucionar

Según datos de la Oficina Europea de Estadística (Eurostat), en España se producen 2,2 divorcios por cada mil personas, y el Instituto de Política Familiar da un dato mucho más elocuente: en nuestro país se rompe un matrimonio cada cinco minutos. Las cifras que re-



## Ellas sufren más que ellos

En general, las mujeres suelen requerir más de ayuda profesional que los hombres para superar una ruptura sentimental. ¿El motivo? Ellas son mucho más intrapunitivas. ¿Qué significa eso? Que las mujeres, tal y como nos recuerda el psicólogo clínico y sexólogo Esteban Cañamares, suelen quedarse dentro con más sentimientos de culpa que los hombres tras una separación de pareja, lo que puede convertirse en un perfecto caldo de cultivo para la aparición de trastornos como la depresión.

coge el informe de esta institución hablan de unas 290 rupturas al día, de las que 276 son divorcios y 14 separaciones. De hecho, en España se producen, siempre según sus cifras, siete rupturas por cada 10 matrimonios, convirtiendo a nuestro país en el segundo de la Unión

Europea con mayor tasa de rupturas. Un hecho curioso es que a partir de los 40 años de edad, son más mujeres que hombres las que deciden poner punto y final a la relación. El motivo es, en gran medida, social. «La causa principal de separación es la distinta evolución que tienen las personas a lo largo del tiempo. Si en una pareja evolucionamos de forma diferente, lo que antes nos gustaba de la forma de ser de uno probablemente ahora ya no nos guste o no nos cuadre con nuestra nueva forma de entender el mundo», explica Cañamares. Teniendo en cuenta esta premisa no es de extrañar que sean ellas, que son quienes más han evolucionado socialmente en los últimos años y más barreras, estereotipos y limitaciones han conseguido derribar, las que digan que están más hartas de sus parejas y que necesitan otro tipo de hombre en sus vidas. Esa evolución las ha hecho, según el especialista, más seguras y desinhibidas. Sin embargo, Cañamares advierte que este fenómeno se da en las parejas ya maduras, porque por debajo de los 40 no hay diferencia entre géneros a la hora de evaluar quién decide llevar a cabo una ruptura sentimental. ●

## Las 5 fases para... SUPERAR UNA RUPTURA

Algunos autores y manuales de psicología sostienen que, para superar una ruptura sentimental, es preciso pasar por cinco fases. Son las siguientes:

- ✦ La primera es la de la negación, en la que no aceptamos que la relación se haya terminado, y tenemos todavía esperanza de poder recuperar a la persona perdida.
- ✦ La segunda es la del enfado, la rabia y la ira, en la que se buscan las razones de lo ocurrido, tanto en nosotros mismos como en la otra persona.
- ✦ La tercera es la de la negociación: aquí se empiezan a analizar las causas de la ruptura.
- ✦ La cuarta es la de la tristeza y el dolor, en la que se reconoce que la realidad es la que es.
- ✦ La quinta es la de la aceptación, en la que se asume lo que ha pasado, se asimila y se inicia una nueva etapa en la vida.



### 'Madrid se Mueve' en cifras

Madrid se Mueve inició su emisión en la cadena autonómica el 8 de julio de 2015. Hasta el momento, se han emitido un total de 39 programas con más de 250 reportajes. Además, cada semana diversos profesionales han ofrecido a los espectadores recomendaciones saludables. A lo largo de estas dos temporadas se ha entrevistado a más de 20 personas relevantes del deporte español y casi un centenar de deportistas famosos han mostrado su apoyo a este programa de forma explícita.

El programa, que ha tenido una excelente acogida entre los espectadores, sigue contando con el apoyo de las instituciones deportivas madrileñas y de otros organismos destacados del mundo de la salud, como la Fundación Española del Corazón, la Sociedad Española de Hipertensión y la Fundación Española de Nutrición.

# Madrid se Mueve inicia su tercera temporada en Telemadrid

EL PROGRAMA 'MADRID SE MUEVE' INICIÓ EL 17 DE SEPTIEMBRE SU TERCERA TEMPORADA EN TELEMADRID. ESTE ESPACIO, QUE SE EMITE LOS SÁBADOS POR LA MAÑANA, CUENTA CON EL APOYO DE IMPORTANTES INSTITUCIONES COMO EL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES, LA COMUNIDAD DE MADRID O LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN.

Los contenidos de esta tercera temporada del programa irán en la misma línea que en las anteriores, dedicando especial atención a todas aquellas historias de personas anónimas en las que el deporte ha jugado un papel destacado para mejorar su calidad de vida. Los reportajes sobre las actividades deportivas más populares que se celebren en la Comunidad de Madrid tendrán también su espacio. El 17 de septiembre se emi-

tió el primer programa de esta temporada, que está previsto que finalice el 26 de noviembre.

Una de las novedades es que se va a potenciar el papel de los ayuntamientos en la promoción del deporte y la actividad física entre los ciudadanos. Por ejemplo, se aprovecharán algunos eventos, como el que se celebra en Arganda del Rey el 24 de septiembre, para realizar reportajes especialmente dedicados a ellos, con una

duración más extensa de lo habitual.

En este apartado municipal, se contará con una mayor colaboración de la Federación de Municipios de Madrid, al margen de la ya existente con el Consejo Superior de Deportes, la Comunidad de Madrid y la Asociación Española de la Prensa Deportiva. Junto al Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid, participará de forma activa el Colegio de Farmacéuticos de la Comunidad. ●

**Colabora la Fundación Española del Corazón**





# Abuelos Ni comodines ni niñeras

Su rol no es educar a los nietos, sino acompañarles en algunos momentos. Pero hoy muchos abuelos deben encargarse del día a día de los más pequeños, lo que puede traerles problemas anímicos y de salud. Aprender a decir 'no' es el primer paso para evitarlos.

Por Gema Boiza

El ritmo laboral y las estrecheces económicas hacen que muchos padres se vean obligados a dejar a los niños al cuidado de los abuelos. En el peor de los casos, los mayores tienen que hacer de padres, niñeras o comodines a tiempo completo. Es lo que se denomina síndrome del abuelo esclavo.

En esta situación encontramos tres tipos de perfiles: algunos abuelos sacrifican su autonomía con tal de resultar simpáticos; otros necesitan sentirse valorados y los hay

que tienen pánico al conflicto con sus descendientes y, además, adoptan el modo «yo estoy aquí para ayudar». Cualquiera de estos tres perfiles pueden dar lugar a un exceso de actividad.

Según la psicóloga y terapeuta de familia Isabel Serrano-Rosa, el primer perfil, al que denomina 'buenrollista', «ha de aprender que no siempre va a caer bien, ni siquiera a sus propios hijos, y que no siempre va a ser un abuelo enrollado. ¡Necesita cuidar de sí mismo!».

Mientras, el que busca sentirse valorado ha de trabajar en su lenguaje personal y «aprender a afirmar lo que quiere y lo que necesita sin miedo a ser juzgado». Por último, el que evita el conflicto ha de luchar «para no sentirse culpable y para que su estado de ánimo no esté marcado por el estado anímico de sus hijos o nietos».

## Aprender a decir «no»

De los tres perfiles, los dos últimos son los que, según Serrano-Rosa, lo tienen más difícil, ya que su autoestima está vinculada al hecho de ayudar y si dejan de hacerlo es muy probable que empiecen a sentirse mal.

Ante tal encrucijada, hay que recordar que en la relación entre abuelos y nietos lo importante es llegar al equilibrio. «Los abuelos no han de ser la primera alternativa en la que se piense para cuidar a los hijos y, aunque se les confíe su cuidado, ese tiempo no ha de llegar a ser en ningún caso de ocho horas diarias», advierte Serrano-Rosa.

A su juicio lo ideal es que abuelos y nietos estén juntos un día a la semana. De esta forma, además de proteger a nuestros mayores de posibles dolencias físicas o anímicas, no se confunden los roles entre padres y abuelos. «Los

## Los riesgos del 'abuelo comodín'

Los médicos de atención primaria hace tiempo que han detectado en sus consultas cada vez más casos de abuelos estresados. Llegan con agotamiento, falta de energía, dolor crónico, hipertensión arterial e, incluso, con descompensaciones de enfermedades crónicas como la diabetes. También sienten tristeza, irritabilidad, falta de atención y de apetito y hasta insomnio. Al parecer, el perfil más común es el de una mujer a partir de los 50 años con un elevado nivel de autoexigencia.

padres dan valores a sus hijos y los abuelos han de convertirse en cómplices de sus fantasías», subraya Serrano-Rosa, y añade que «el rol del abuelo es de acompañamiento y enriquecimiento para sus nietos». Si esto no es así, nuestros mayores se enfrentan a riesgos para su salud. Cuando los abuelos están cargados de trabajo por el cuidado de sus nietos pueden llegar a enfermar de puro cansancio. «Ellos ya han educado, por lo que

no se les puede pedir que hagan un trabajo que no les corresponde». Este exceso de responsabilidad puede traer consigo dolores en las articulaciones o trastornos psicósomáticos, como taquicardias, migrañas o molestias digestivas.

### Aislamiento y depresión

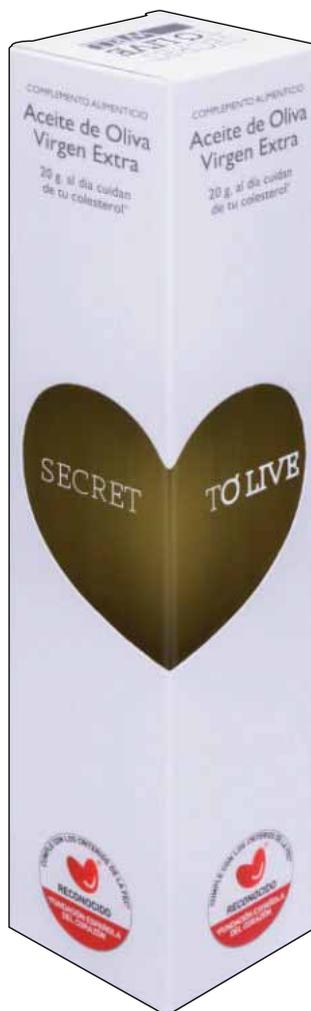
A estos trastornos físicos se pueden añadir otros de tipo emocional. Cuando el cuidado de los nietos les lleva demasiado tiempo, los abuelos tienden a aislarse y a dejar de ver a familiares o amigos. También suelen deprimirse porque ven que su misión en la vida sigue siendo la de cuidar a alguien pese a que ese trabajo ya lo hicieron con sus hijos, y muchas veces con sus propios padres. Además, muchos de ellos experimentan problemas de pareja: en lugar de vivir un momento de reencuentro con sus cónyuges, atraviesan periodos de enfrentamiento con ellos, derivados del estrés.

«Tenemos que enseñarles a apostar por su salud y a entender que las personas de su edad necesitan tiempo para cuidarse y estar bien, puesto que de lo contrario pueden acabar enfermando. Tenemos que enseñarles a hacerse respetar y a llegar a acuerdos con sus hijos sobre cuáles son sus tareas respecto de sus nietos y cómo van a ejecutarlas», concluye Isabel Serrano-Rosa. ●

## ¿Cuál debe ser su rol?

Los abuelos han de ser una figura amiga pero sabia: al narrar su pasado a sus nietos les despiertan su lado creativo ayudándoles a imaginar tiempos que los pequeños no conocieron. Además, su labor es la de ser cómplices, no la de inculcar valores a sus nietos. Ese trabajo ya lo hicieron con sus hijos.

  
www.probeltebio.com



### Garantías

Producto reconocido por la **FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN**.

# SECRET TO LIVE WELL

### ¿Qué es?

Secret to Live® es un Complemento Alimenticio elaborado con Aceite de Oliva Virgen Extra y Mediteanox® (extracto de polifenoles de la oliva).

### ¿Por qué es único?

1. Secret to Live® contiene 10 veces más hidroxitirosol (polifenol de la oliva) que un aceite de oliva convencional.
2. Los polifenoles de oliva son el único ingrediente, fuera de la categoría de vitaminas y minerales, con una declaración de propiedades saludables de la UE concedida para la función antioxidante:  
\*Los polifenoles presentes en el aceite de oliva contribuyen a la protección de los lípidos de la sangre, colesterol-LDL, frente al estrés oxidativo
3. Secret to Live® es un producto patentado (EP2170090).

### ¿Cómo tomarlo?

20 g al día cuidan de tu colesterol\*

La **Fundación Española del Corazón** recomienda seguir una dieta variada y equilibrada

Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud.

# Alimentos que ponen a tono

Mejorar la salud cardiovascular revierte en una mejor vida sexual. Y algunos alimentos pueden mejorar nuestra respuesta al deseo. Aquí están algunos.

Por Sergio Muñoz



Casi el 19 por ciento de los hombres españoles entre 25 y 70 años sufre disfunción eréctil, según el *Atlas de la Disfunción Eréctil* elaborado por la Asociación Española de Andrología, Medicina Sexual y Reproductiva (ASESA). Y más del 75 por ciento no está diagnosticado. No es un tema menor: según los especialistas, el 64 por ciento de los hombres con disfunción eréctil presenta una o más enfermedades, y es altamente probable que un problema de erección esconda una enfermedad coronaria, ya que afecta a pequeños vasos sanguíneos. Puede ser un síntoma de hipertensión, niveles elevados de colesterol o diabetes. Un buen funcionamiento del sistema cardiovascular influirá positivamente en la respuesta sexual, y en ello tiene mucho que decir la dieta: los alimentos que son buenos para el corazón son, también, beneficiosos para la salud sexual.

## JENGIBRE

Los pueblos orientales han utilizado esta raíz desde tiempos inmemoriales por sus propiedades energéticas, analgésicas, antiinflamatorias y digestivas, y es un ingrediente habitual de su cocina. De sabor ligeramente picante y aroma que recuerda al limón, el jengibre es una fuente de aminoácidos, vitamina C y minerales como aluminio, manganeso, fósforo, silicio y zinc. Evita que se formen pla-

cas ateromatosas de colesterol en las arterias y es un potente vasodilatador, por lo que mejora la circulación sanguínea.

### MANZANAS

Esta deliciosa fruta que en época otoñal e invernal está en su mejor momento es una importante fuente de flavonoides, unos compuestos químicos —responsables de proporcionar a los vegetales sus llamativos colores— que protegen la salud cardiovascular, mejoran la elasticidad de las arterias y ayudan a reducir los niveles de colesterol malo (LDL) en sangre.

### PESCADO AZUL

El salmón, la sardina, la caballa o el boquerón son ricos en ácidos grasos Omega 3, grasas poliinsaturadas muy beneficiosas para la salud cardiovascular porque tienen propiedades vasodilatadoras, antitrombóticas y antiarrítmicas. Además, el Omega 3 eleva los niveles de dopamina en el cerebro, lo que favorece la excitación sexual. Las grasas son importantes para nuestro organismo: le proporcionan energía, le ayudan a procesar y transportar vitaminas liposolubles y protegen los tejidos conjuntivos, además de formar parte de las paredes de las células. Eso sí, es importante sustituir las grasas saturadas, presentes en carnes rojas y lácteos, por las insaturadas como las del pescado azul, los frutos secos, los cereales integrales y las semillas.

### ÚRCUMA

Esta especia de color amarillo, de intenso aroma y sabor, es

el ingrediente principal del curry. Su principio activo es la curcumina, un compuesto con poderosas propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antiagregantes; es decir, impide la acumulación de colesterol en las arterias y favorece la fluidez de la sangre, así que reduce el riesgo de sufrir arteriosclerosis y accidentes cerebrovasculares.

### FRUTOS ROJOS

Las fresas, frambuesas, arándanos, cerezas y ciruelas rojas son buenos aliados de nuestra salud cardiovascular: ayudan a combatir el colesterol malo —mientras aumentan el bueno—, por lo que ayudan a combatir la arteriosclerosis. También son depurativas y diuréticas, aportan fibra y vitamina C y son antioxidantes. Además, tienen un exquisito sabor y su atractivo color siempre ha estado asociado con la sensualidad.

### AGUACATES

Su pulpa carnosa es fuente de ácidos grasos Omega 3 y Omega 6, dos sustancias que tienen efectos muy positivos sobre nuestra salud cardiovascular. Además, el aguacate contiene un compuesto denominado Beta-sitosterol que ayuda a mantener a raya el colesterol en sangre. El aceite de oliva, los cereales integrales, el germen de trigo y las nueces también son fuentes de omega 6.

### AJO

Sí, es cierto, el aroma del ajo no es especialmente atractivo, y mucho menos antes de una cita romántica. Pero lo cierto

es que es un alimento muy beneficioso para nuestro aparato circulatorio gracias a tres compuestos: la adenosina, el ajoeno y la alicina. Estas sustancias ayudan a reducir la tensión arterial y el colesterol en sangre, así como a mantener la sangre más fluida. Además, protegen la aorta, ese conducto principal que distribuye por todo el organismo la sangre que proviene del corazón y que llega, también, a los órganos sexuales.

### PLÁTANO

El potasio es un mineral esencial para el organismo porque, entre otras muchas funciones, regula la cantidad de agua que

hay dentro y fuera de las células. Es, por tanto, un reductor de la retención de líquidos. Además de ser una fuente muy importante de potasio, esta fruta contiene bufotenina, un alcaloide derivado de la serotonina, la denominada «hormona del placer», que mejora el estado de ánimo.

### LEGUMBRES

Tanto las leguminosas como los alimentos integrales contienen una gran cantidad de fibra y ayudan a prevenir el sobrepeso, la diabetes, el colesterol y la hipertensión. Todo ello se traduce en una mejora de las erecciones y también ayuda a evitar que nos fatiguemos cuando realicemos esfuerzos físicos.

### FRUTOS SECOS

Nueces, avellanas, almendras... Son ricos en fibra y ácidos grasos poliinsaturados como el omega 3 y el omega 6 y, por tanto, ayudan a reducir el nivel de colesterol y triglicéridos en sangre y refuerzan las paredes de los vasos sanguíneos. Además, algunos de ellos, como las almendras, son ricos en arginina, un aminoácido que ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y mejora la circulación de la sangre, favoreciendo la erección.

### CHOCOLATE NEGRO

Este alimento ayuda a mejorar nuestra vida sexual, y no solo por su irresistible sabor. El chocolate —preferiblemente negro, de al menos un 70 por ciento de contenido en cacao puro— es una fuente de polifenoles, sustancias con un gran poder antiagregante, por lo que reducen el riesgo de sufrir trombos. Además, su consumo se relaciona con la disminución de la presión arterial y tiene un efecto vasodilatador. ●

## Cuidado con el colesterol

**El mecanismo que provoca la erección funciona mejor si hay un buen flujo de sangre en el organismo. Es por eso que el 78 por ciento de los hombres que sufren niveles altos de colesterol en sangre padece disfunción eréctil. Al parecer, unas cifras de colesterol mayores a 240 mg/dl multiplica por dos el riesgo de sufrir este trastorno.**



## LOS PROBLEMAS DE ERECCIÓN SUELEN ANTICIPAR, EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS, UNA ENFERMEDAD CORONARIA



# Naturaleza y salud

## Bosques que curan

Darse un baño de bosque es muy beneficioso para nuestra salud. Un paseo consciente entre árboles longevos ayuda a combatir la ansiedad, el estrés, reduce la presión arterial, mejora las molestias de la fibromialgia y en los niños combate el déficit de naturaleza. **Por Alicia Hernández**

Pasear entre árboles nos hace sentir bien, es algo que podemos experimentar fácilmente, pero lo más relevante es que la investigación médica tiene cada vez más indicios de que si se trata de bosques con árboles longevos y en los que la intervención humana ha sido mínima, estos paseos tienen un gran potencial para mejorar nuestra salud.

### Empaparse de verde

La idea de los baños de bosque o *shinrin-yoku* nació en Japón y desde 1985 el gobierno promueve itinerarios terapéuticos por espacios arbolados (cuenta con más de 40), dirigidos sobre todo a la prevención de enfermedades. La iniciativa se ha extendido a países como

Corea del Sur y Estados Unidos, y en España la ONG catalana Accionatura ([www.accionatura.org](http://www.accionatura.org)) trabaja en la configuración e implementación de una Red de Bosques Terapéuticos que combina la búsqueda de la salud y el bienestar con la preservación de la naturaleza.

### Con todos los sentidos

Los baños de bosque son recorridos tranquilos, con un mínimo desnivel, de unos 100 minutos de duración, con grupos guiados de un máximo de 12 personas. Siguiendo unos sencillos ejercicios se produce una reconexión con el en-

## Bueno para el corazón

Según la doctora Cristina Oriol, estos son los beneficios cardiovasculares de los baños de bosque:

- 1. Disminuyen la tensión arterial y frecuencia cardiaca**, y activan el sistema nervioso parasimpático.
- 2. Reducen las hormonas del estrés**, como las catecolaminas y el cortisol.
- 3. Rebajan los niveles de homocisteína** en sangre, un factor de riesgo cardiovascular.
- 4. Aminoran los niveles de citocinas**, que se han visto relacionadas con la inflamación crónica vascular y la aterosclerosis.
- 5. Aumentan los niveles de la adiponectina**, hormona producida por los adipocitos. Niveles bajos de esta hormona se han asociado a problemas metabólicos como obesidad, diabetes o síndrome metabólico.
- 6. Suben los niveles de sulfato-dehidroepiandrosterona**, hormona con efecto cardioprotector, antiobesidad y anti diabético.

torno forestal a través de todos nuestros sentidos: la contemplación consciente de los árboles, captar el olor que desprenden las plantas, el movimiento y el ruido de las hojas, la gama de colores y texturas del entorno... En Japón los expertos aconsejan tomarse un té o una infusión para activar el sentido del gusto en esta experiencia.

### Bienestar activado

Cristina Oriol, médica de familia y experta en investigación de bosques y salud, explica el proceso: «Al pasear por un bosque se producen unos efectos fisiológicos: bajan la tensión y la frecuencia cardíaca, se modifica la variabilidad cardíaca... Esto nos indica que se está activando el sistema nervioso parasimpático, encargado de las funciones restauradoras del cuerpo, el que permite la recuperación, el bienestar, la digestión, la relajación..., y se está desactivando el sistema nervioso simpático, el de lucha o huida».

Los expertos han detectado que cuanto más evolucionado y naturalizado es un bosque,

más concentración de oxígeno y humedad contiene. También que estos árboles de edad avanzada generan unos aceites esenciales para protegerse de insectos, hongos y bacterias. Cuando inhalamos esas esencias volátiles se activa el sistema inmunitario que lucha contra determinados virus y tumores. Se ha comprobado que después de un baño de bosque aumenta el número de células anticancerígenas o *natural killer* y de las proteínas intracelulares (granulinas, granzimas A y B y perforina) que las *natural killer* liberan para destruir las células infectadas o tumorales.

### Árboles antiestrés

Pasear tres o cuatro veces al mes durante 15 minutos por un bosque viejo proporciona bienestar a personas con depresión, ansiedad, estrés, aislamiento social, agresividad y diabetes. Este contacto con la naturaleza ayuda a regular el cortisol –causante del estrés–, aumenta la secreción de serotonina –un neurotransmisor clave–, rebaja la adrenalina, reduce la tensión e incluso la glucosa en sangre.



## Vitamina N DESDE LA INFANCIA

Cada vez estamos más alejados de la naturaleza y esto nos puede pasar factura, sobre todo a los niños, en forma de obesidad, falta de vitamina D o incremento del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. El escritor Richard Louv ([www.richardlouv.com](http://www.richardlouv.com)) con su libro *El último niño de los bosques* acuñó el término «Trastorno por Déficit de Naturaleza». En sus obras, recopila estudios sobre los beneficios de los bosques:

- Poseen un poder tonificante, ayudan a manejar el estrés y a recuperarnos de dolencias.
- Pueden ser un antídoto contra la obesidad.
- Aumentan la Vitamina D que se obtiene del sol: su

carencia se relaciona con la depresión, diabetes o falta de fuerza física.

- Desarrollan la capacidad pulmonar y mejoran el asma.
- Refuerzan la confianza en ellos mismos y pueden calmarles si son hiperactivos.
- Mejoran la concentración, la reflexión y la memoria.
- Favorecen una actitud positiva desde pequeños.



El Hospital Josep Trueta de Girona llevó a cabo un ensayo clínico con pacientes afectados por fibromialgia comparando los resultados dentro de un bosque joven y uno maduro. Los pacientes que realizaron ejercicios en el bos-

que de Can Serra de Olot (Girona), rodeados de robles centenarios, mejoraron sus molestias y dolores, presentando un aumento del bienestar general frente a los que realizaron esos baños de bosque en arboledas jóvenes. ●

EN EL  
MES DEL  
CORAZÓN

**Facundo**

PIENSA EN EL TUYO

Sin Huevo

Sin Gluten

TODOS  
NUESTROS  
PRODUCTOS



SIN SAL AÑADIDA

Las autoridades sanitarias aconsejan consumir un máximo de 5gr de sal al día



Entra e infórmate:  
[www.facundo.es](http://www.facundo.es)  
[www.mundofacundo.es](http://www.mundofacundo.es)

La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud.

# Piel, pelo y uñas: daños colaterales

Aunque la prioridad en verano es protegernos de los rayos nocivos del sol en la piel, a la vuelta de vacaciones vemos que la radiación solar también ha afectado a otras zonas del cuerpo. ¿El resultado? Un cabello desteñido, uñas quebradizas y cutis seco y con arrugas. Pero recuperarlos está en nuestra mano. **Por Carmen S. Berdejo**

El final del verano es el mejor momento para plantearnos una puesta a punto. Todavía nos quedan algunos de los beneficios que nos aportaron las vacaciones, pero también vemos los daños colaterales del sol en el cabello deslucido, las uñas frágiles y descamadas, y la piel con el moreno a jirones donde apuntan nuevas arrugas y manchas. ¿Hay solución? ¡Por supuesto! Con un plan *détox* podremos revisar cada problema y tomar medidas, pero sin olvidar retomar las pautas de alimentación y el ejercicio que hemos relajado en vacaciones y que son la base de nuestra salud y belleza. Proponemos estos cuidados:

**PARA EL CABELLO.** Es una de las partes que más sufre en verano, pues pocas veces usamos filtros solares. Nuestra melena se vuelve seca y es más propensa a las puntas abiertas y al encrespamiento. Si además lo llevamos teñido, es muy probable que el tono se haya decolorado. El agua dura (calcárea) con alto contenido en minerales, típica de las zonas de la costa; el salitre del mar, el cloro y otros productos de las piscinas lo van deteriorando. Si además le sumamos la caída estacional y el estrés de volver al trabajo, el resultado es un pelo pobre y descuidado.

● **Tratamiento en casa:** Debemos probar a lavarnos el cabello con un champú cla-

rificante. Su fórmula de limpieza profunda conseguirá retirar todos los residuos del cabello, además de regular el exceso de grasa. Luego, para frenar el deterioro, nada mejor que los aceites y mascarillas. Si es posible, aplique un aceite de coco o argán de medios a puntas y manténgalo al menos durante media hora antes de lavar el pelo. Es interesante realizar esta técnica prelavado también con mascarillas regenerantes que sean ricas en aceites como el de aguacate o el de karité, o que contengan queratina. Si el pelo está muy dañado hágale, al menos, tres lavados seguidos. Después bastará con una vez a la semana.

● **En el centro de belleza:** Arreglar el corte, o al menos las puntas, ayudará a deshacernos de la parte más dañada del cabello y dará equilibrio al rostro. Con la llegada del otoño, el pelo necesita renovarse y sufre una caída mayor. Cuando se trata de una caída estacional, se puede reforzar el pelo con un nutricosmético adaptado al cabello de la mujer. Pero si el cabello no se repone en la mis-

ma cantidad y características, hay que acudir a un profesional especializado en tricología. Si el diagnóstico es alopecia androgénica, el tratamiento, por vía tópica y oral, suele ser con finasteride y minoxidil. Hay otros muy especializados como el tratamiento Hair Filler del Instituto Médico Láser ([www.iml.es](http://www.iml.es)) que aumenta el grosor y la densidad gracias a la ingeniería biológica. La doctora Gilene Durán, del IML, explica que utiliza un tratamiento «compuesto por siete biopéptidos y ácido hialurónico escogidos por su actuación sobre la expresión de los genes, las células foliculares y la síntesis de las proteínas que constituyen el tallo, consiguiendo la revitalización integral del pelo y un cuero cabelludo saludable».

**UÑAS.** Las uñas vuelven del verano, en el mejor de los casos, con la manicura y la pedicura estropeada. Si las lleva libres de lacas y productos sintéticos, también es normal encontrar alteraciones en su superficie, forma y textura. Por falta de cuidados y por el agua, las uñas se presentan frágiles, escamadas y sin elasticidad. Retomar una dieta equilibrada es esencial, pues los desfases del verano pueden haber causado una carencia de vitaminas y hierro que afecta a las uñas. ●





LA CIFRA

**750**

***gramos de piel es lo que una persona pierde a lo largo de un año***

Aunque evidentemente no podemos verlas, la piel pierde entre 30.000 y 50.000 células muertas cada minuto. Favorecer este proceso al final del verano ayuda a regenerar su capa córnea.

● **Tratamiento en casa:** Retire los esmaltes con un compuesto sin acetona. Si no puede, realícelo con cuidado y aplique un aceite hidratante. Emplee esmaltes endurecedores y aceite de almendras en las cutículas. Compre limas de calidad y úselas en la misma dirección. Evite un tiempo la lima pulidora y opte por llevar las uñas cortas para que no se quiebren.

● **En el centro de manicura:** Si lleva esmalte permanente o de gel, pídale que se lo retiren y le realicen un tratamiento de hidratación. Absténgase de utilizar lacas o siliconas al menos 15 días. Para sellar las escamas e hidratar, pase sobre ellas un algodón con aceite a diario. Después, podrá aplicar esmaltes vitaminados y con calcio. No use lacas permanentes hasta que las uñas estén sanas.

**CUERPO.** La piel del cuerpo parece más deshidratada al dejar el clima húmedo. Eso produce falta de luminosidad y un aspecto más áspero. Además, hay que estar atentos a los cambios de pigmentación y a los lunares. Compruebe que las lesiones son benignas.

● **Tratamiento en casa:** Limpiar y exfoliar es el primer paso para mejorar la

piel, así la dejaremos preparada para una buena hidratación. En la exfoliación hay que insistir en las zonas donde está más seca: codos, rodillas, pies... Podemos usar un guante de crin, esponja exfoliante o sal marina con aceites esenciales.

● **En el centro de belleza:** En manos del experto, un programa *détox* para el cuerpo puede resultar muy completo, pues accede a zonas como la espalda y aplica masajes con productos que limpian en profundidad sin dañar. The Beauty Calm by Carolina de Castro ([www.thecalmbauty.com](http://www.thecalmbauty.com)) realiza un *peeling* holístico único basado en una terapia hindú.

**ROSTRO.** El engrosamiento de la capa córnea de la dermis por el aumento de las horas bajo el sol y el uso de fotoprotectores favorecen la aparición de comedones y granitos. Las pieles con tendencia al acné van a necesitar un especial cuidado, pues pueden haber mejorado en verano, pero ahora es habitual que se produzca un «efecto rebote». Además, el moreno provoca la aparición de manchas o una profundización de las arrugas. Y no olvidemos la piel del es-

cote: se trata de una dermis muy fina y el daño solar se amplifica.

● **Tratamiento en casa:** Realice su propia limpieza de cutis partiendo de una exfoliación. Hay muchos exfoliantes que pueden adquirir o preparar en casa. Son muy interesantes los que tienen ácido L-mandélico y ácido láctico. Además, al realizar el masaje circular, se estimula la producción de colágeno. Pero tenga cuidado y busque el producto que más se adapte a su estado y tipo de piel. Al acabar, aplique una mascarilla nutritiva y con efecto antiarrugas a base de vitamina C.

● **En la cabina de belleza:** Si su problema de manchas, arrugas o acné está avanzado, la experta le propondrá el tratamiento adecuado. En Dalystetic ([www.dalystetic.com](http://www.dalystetic.com)) realizan un *peeling* biorevitalizante perfecto. Si buscamos uno basado en principios naturales, Navidad Expósito, desde Meditare Natural nos propone terapias con productos holísticos. ●



## 'KIT' DE RESCATE PARA EL OTOÑO

### Faciales y corporal

■ **Crema repulpante para el cuerpo de Lierac.** Con doble ácido hialurónico, rehidrata en superficie y en profundidad para una acción repulpante (rellenadora) de larga duración.

■ **Mascarilla Sublime Youth de Kiko.** Gracias al retinol con el activo Acti-Glow, nutre en profundidad y reduce visiblemente las arrugas y las líneas de expresión.



### Cabello

■ **Loción Capilar Revitalizante con Romero de Weleda.** Cien por cien natural, sin siliconas, sulfatos ni perfumes sintéticos, mantiene el equilibrio del cuero cabelludo para recuperar el cabello debilitado y quebradizo.

■ **Tratamiento anticaída absoluto Phytologist.** Actúa para frenar la caída y permitir el crecimiento de un cabello más abundante y grueso.



### Uñas

■ **NAILTRITION de ORLY.** Tratamiento fortalecedor que nutre las uñas descamadas, agrietadas tras el uso de uñas artificiales. Rico en colágeno y queratina que estimula un mayor crecimiento.

■ **RIDGEFILLER de ORLY.** Rellena las estrías e irregularidades de las uñas y deposita minerales en los surcos para alisar su superficie y obtener un esmaltado de calidad.



### Las armas secretas

■ **Dispositivos de cosmética Light Therapy de Talika.** Basada en los trabajos de la NASA sobre longitudes de onda que curan cicatrices, estos dispositivos emiten frecuencias de luz para distintos problemas estéticos.

■ **Perlas de piel de Arkofarma.** Contiene ingredientes de origen natural y vitamina E para mantener la suavidad y elasticidad de la piel.



# Cutis seco

## Nueva vida para la piel

Cuando el moreno se va, lo que nos queda es un cutis estropeado y seco en el que se marcan las arrugas. Con este programa casero se puede recuperar su frescura y afrontar el otoño con la mejor cara. **Por C. S. B.**

Volvemos del verano con la piel tostada y el rostro descansado, pero tras las primeras semanas, el color del cutis va desapareciendo y la piel se muestra más ajada. Los daños más habituales que nos deja el verano son más arrugas por el fotoenvejecimiento, deshidratación y falta de luminosidad, y manchas.

Es el momento de realizar un programa en tres fases que renueve la piel. La primera es realizar un *peeling* que elimine las células muertas. La segunda, aplicar una mascarilla nutritiva con ingredientes que aporten un plus de hidratación. Y la tercera, utilizar una crema diaria que proteja de los agentes externos y evite la evaporación del agua superficial de la piel, creando una barrera de protección. Todo ello con elementos naturales.



A continuación mostramos las fórmulas para preparar una sesión de belleza en casa.

### Crema exfoliante de avena

**Ingredientes:** 3 cucharadas de avena molida, 1 cucharada de azúcar y un vasito de gel de aloe vera puro.

**Preparación:** mezclar la avena con el azúcar y añadir el gel de aloe vera hasta que quede una pasta uniforme. Extender sobre el rostro con movimientos circulares insistiendo en las zonas grasas. Dejar actuar unos minutos y aclarar con agua. Las saponinas de la avena ejercen un efecto limpiador intenso, mientras que el azúcar facilita el efecto de arrastre de las células muertas y el aloe tiene efecto cicatrizante.

### Mascarilla de aguacate

**Ingredientes:** ½ aguacate, 1 cucharada de zumo de limón, 1 cucharada de nata y 2 cucharadas de zumo de zanahoria.

**Preparación:** triturar medio



## Frecuencia

Las mascarillas son tratamientos excelentes que sirven para todo tipo de necesidades y carencias. Realizar al menos una a la semana hará que el cutis se mantenga fresco y terso.

aguacate y mezclar con el jugo de limón, la nata y el zumo de zanahoria. Aplicar esta preparación sobre el rostro y dejar que actúe durante 20 minutos. Después, retirar con agua tibia. El aguacate es un fruto tropical que guarda mucha agua en su interior y tiene propiedades emolientes, por lo que es ideal para aportar un extra de hidratación a un cutis seco.

### Crema diaria hidratante regeneradora:

**Ingredientes:** hojas de salvia para infusión, bicarbonato, cera de abejas, aceite de germen de trigo y agua destilada.

**Preparación:** preparar una taza de infusión de salvia y, mientras reposa, calentar medio vaso de aceite de germen de trigo en un cazo y derretir en él una cucharada de cera de abeja rallada. Cuando se haya fundido, añadir una cucharadita de bicarbonato de sodio y remover. Añadir la infusión de salvia junto con el aceite y batir hasta conseguir una consistencia cremosa. Para conservarla, guardar en un frasco hermético en un lugar fresco y seco. Se debe usar todos los días. Además de hidratantes, la cera de abeja y el aceite de germen de trigo tienen propiedades cicatrizantes que ayudan también a borrar las marcas del acné y las manchas de sol. ●

## Calendario de recuperación

Tras el verano es conveniente realizar, al menos una vez a la semana, una exfoliación de la piel con el objetivo de mejorar su textura y reducir los poros y las arrugas, pero la frecuencia depende, sobre todo, de la edad y del tipo de piel. Si es muy grasa se puede realizar, incluso, dos veces a la semana; si es muy seca, cada dos o tres semanas.

# ANTIOXIDANTES

## ¿El milagro antiedad?

¿Existen moléculas capaces de prevenir o retardar la oxidación celular y, por tanto, de retrasar el envejecimiento? La respuesta es sí. Son los antioxidantes y se encuentran en muchos alimentos. ¿La mala noticia? Que no son milagrosos.

Por Antía Rego

El sol, el estrés, la alimentación deficiente... Vivimos rodeados por un montón de agentes nocivos que desgastan nuestras células. Es un proceso natural denominado 'oxidación' y es, entre otras cosas, el culpable de que enfermemos o de que envejecamos.

«La oxidación —explica el doctor en Biología Funcional y Molecular Ramón Cargas, miembro del Comité Asesor del Consejo General de Dietistas-Nutricionistas de España— no es más que una reacción química en la que tiene lugar una transferencia de electrones de una determinada sustancia a un agente oxidante. En este proceso se pueden originar los famosos radicales libres, que son especies reactivas de oxígeno

que poseen uno o más electrones despareados». En los seres vivos, los radicales libres son perjudiciales porque acaban provocando daños en el material genético y en las membranas celulares.

«El organismo tiene mecanismos biológicos para hacer frente a los radicales libres, pero también existen sustancias exógenas que podemos ingerir (como las vitaminas C o D u otras sustancias no nutrientes como los polifenoles) que también los hacen frente. Son los antioxidantes», explica el Cargas.

Por ello, los expertos recomiendan una alimentación saludable que incluya verduras y frutas, frutos secos, legumbres y cereales poco refinados. Con todo esto tendremos una cantidad más que sufi-

ciente de antioxidantes naturales para cubrir nuestras necesidades.

«Durante años, a los antioxidantes se los consideró unos meros captadores de radicales libres, pero con el tiempo se ha visto que son moléculas cuyo consumo frecuente puede derivar en importantes beneficios fisiológicos para nuestro organismo, como la reducción de la incidencia de enfermedades cardiovasculares y tumores», afirma Cangas. Los antioxidantes se encuentran en muchos alimentos que comemos a diario. Los más comunes son siete. Los betacarotenos están presentes en los alimentos de color naranja como las zanahorias, los boniatos o los mangos, además de en las verduras de hoja verde, como las espinacas y las coles. La luteína la ingerimos cuando comemos verduras como el repollo y la lechuga. El licopeno es un potente antioxidante presente, sobre todo, en los tomates, pero también en la sandía o la papaya. El selenio es un mineral que forma parte de algunas enzimas con actividad antioxidante y las principales fuentes de esta sustancia son el arroz y el trigo, aunque también está presente en la carne, el pescado y el marisco. Otro antioxidante común en nuestra dieta es la vitamina A, que encontramos en la yema de huevo y en el hígado o los riñones de los animales aptos para el consumo. Por su parte, la vitamina C se encuentra en frutas como las naranjas, los kiwis o las fresas. Por último, la vitamina E está principalmente presente en los aceites de semillas como girasol, soja o maíz, y en los frutos secos.

Una dieta rica en productos vegetales no procesados «ha demostrado en varios grandes estudios epidemiológicos una relación inversa con la aparición de diversos tipos de cáncer», señala Francis-

co Botella, doctor del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Sin embargo, como apunta el experto, «hablamos de alimentos naturales y no de productos enriquecidos». Entre todos esos alimentos hay nueve que son especialmente ricos en antioxidantes:

**Bayas.** Las frambuesas, los arándanos, las moras o las fresas son ricas en proantocianidina, un antioxidante que, según varios estudios, podrían prevenir el cáncer y las enfermedades del corazón.

**Brócoli.** Contiene más vitamina C que una naranja y más calcio que un vaso de leche, y es rico en fitonutrientes, unas sustancia que ayudan a prevenir y combatir enfermedades. Una de ellas es el sulforafano, relacionado con la reducción de diferentes tipos de cánceres.

**Frutos secos.** Contienen ácidos grasos esenciales y antioxidantes que contribuyen al control del estrés oxidativo celular, además de brindar una acción protectora contra afecciones como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y el deterioro cognitivo.

**Té verde.** Tiene altas concentraciones de polifenoles, compuestos que, en alianza con otras sustancias químicas, aumentan los niveles de oxidación de la grasa y la termogénesis, circunstancias que favorecen la salud y la pérdida de peso.

**Tomates.** Son la fuente por excelencia de licopeno, un antioxidante muy potente pero que necesita ir con grasa saludable para que el cuerpo pueda absorberlo. Con aceite de oliva, por ejemplo, despliega todos sus beneficios.

**Ajos.** Un diente de ajo contiene vitaminas A, B y C, selenio, yodo, potasio,

## Envejecer de forma saludable

Para envejecer de la manera más saludable tenemos que llevar una dieta sana, hacer ejercicio, controlar el colesterol y dejar a un lado los hábitos perjudiciales. Estas son las claves del éxito. Diversas condiciones como el consumo de tabaco y alcohol o la diabetes mellitus se asocian a un mayor estrés oxidativo, que forma parte del mecanismo de generación de daño celular. Por tanto, debemos evitar situaciones que provocan un incremento significativo en la producción de radicales libres, como la exposición excesiva a la radiación solar, la contaminación ambiental, el estrés, las enfermedades inflamatorias, los traumatismos o las quemaduras significativas.

hierro, calcio, cinc y magnesio. En crudo previene el cáncer, elimina los metales pesados del cuerpo y disminuye la presión sanguínea y el colesterol.

**Chocolate amargo.** Recientes investigaciones han demostrado que el chocolate negro contiene una gran cantidad de antioxidantes, que actúan positivamente en el organismo mejorando la salud cardiovascular y la piel, además de los estados emocionales.

**Zanahorias.** Las zanahorias contienen betacaroteno y otros importantes antioxidantes que ayudan al cuerpo a producir vitamina A, vital para la prevención visual y la prevención del cáncer.

**Uvas.** Son ricas en polifenoles y flavonoides que ayudan a controlar el colesterol malo, reducen la presión arterial y protegen el corazón. En el caso del vino tinto, sus beneficios aplican siempre y cuando se consuma con moderación. ●

LA CIFRA

120

**miligramos de vitamina C deben consumir al día las mujeres en periodo de lactancia**

La dosis necesaria por día de esta sustancia depende de la edad y el sexo de la persona. Los hombres adultos necesitan 90 miligramos y las mujeres, 75. Las personas fumadoras deben añadir 35 miligramos a estos valores.

*Remolacha*

# Los beneficios de la 'superhortaliza'

Su intenso color no es lo único llamativo de esta raíz vegetal. También las abundantes ventajas que tiene para la salud incluírla en nuestra dieta. Su alto contenido en fibra, folatos y hierro hacen de la remolacha un alimento muy sano y poco calórico.

Por Antía Rego

Muchos confundimos la remolacha azucarera con la remolacha roja y, por ello, le atribuimos a esta última un elevado aporte energético. Sin embargo, la verdad es que aporta muy pocas calorías, aproximadamente unas 40 por cada 100 gramos de producto. La remolacha, también llamada betabel, es la raíz profunda, grande y carnosa que crece en la planta del mismo nombre. Perteneció a la familia de las quenopodiáceas, que comprende unas 1.400 especies de plantas, entre las que se incluyen también otras verduras tan populares como las espinacas o las acelgas. El sabor, debido a que se trata de una raíz en la que se acumula gran cantidad de azúcares, es dulce. Esto la convierte en un alimento perfecto para todo tipo de platos, desde ensaladas o arroces hasta postres como una colorida tarta de queso y remolacha. Que esta hortaliza es buena para la salud es algo que hemos oído desde siempre, aunque no conozcamos el porqué. Los científicos han comprobado que el nitrato contenido en el jugo de la remolacha ayuda a bajar la presión sanguínea. Según un estudio publicado en la revista médica estadounidense *Hypertension*, la tensión arterial se reducía en un período de 24 horas tanto en

pacientes que habían tomado fármacos nitrodilatadores como en aquellos que bebían jugo de remolacha. Un estudio previo realizado en el Reino Unido también había llegado a la conclusión de que beber medio litro de jugo de remolacha al día ayudaba a disminuir la presión arterial en personas con valores normales.

### Aliada contra la anemia

Entre los múltiples nutrientes de la remolacha destacan el ácido fólico y el hierro, debido a las ventajas que estos aportan a la salud. Ambos tienen un papel importante a la hora de evitar o tratar dos tipos de anemia. El folato, vitamina B presente de forma natural en algunos alimentos —entre ellos, la remolacha—, ayuda a conservar la salud de la sangre, por lo que no consumir suficiente puede causar un tipo de anemia llamada, precisamente, anemia por deficiencia de folato. Esto significa que la persona tendrá menos glóbulos rojos sanos de lo normal y dificultará que su sangre transporte suficiente oxígeno a todo su cuerpo. Además, esta hortaliza también es una gran fuente de hierro, por lo que las personas con anemia del tipo ferropénica pueden incluirla en su alimentación para aumentar sus niveles de este mineral. Por esta

razón también es recomendable durante la menstruación de mujeres que tengan un flujo abundante o en personas que se sientan débiles o tengan bajos niveles de hierro. Otro de los beneficios de esta hortaliza es la cantidad de fibra que tiene. De hecho, según el Servicio de Salud del Reino Unido, se ha usado históricamente para curar el estreñimiento. Por ello, no es recomendable que abusen de ella personas con estómago delicado o con tendencia a desarrollar acidez y gases.

### Perfecta para el embarazo

«Las mujeres que toman folatos en torno al momento de la concepción tienen menos probabilidades de dar a luz a neonatos con defectos del tubo neural», afirma la Biblioteca

de Salud Reproductiva de la Organización Mundial de la Salud. Por lo tanto, consumir alimentos con esta vitamina evitará ciertos defectos en la columna vertebral y el cerebro del bebé como la espina bífida o la anencefalia. Las mujeres que quieren quedarse embarazadas deben tratar de consumir entre 400 y 600 microgramos al día, según aconseja la Oficina para la Salud de la Mujer de los Estados Unidos. La remolacha contiene 90 microgramos de folatos por cada 100 gramos de ración comestible, por lo que puede ser un aporte importante para la alimentación de las futuras madres. Además de sus propiedades como alimento, la remolacha también se usa para extraer el pigmento natural que contiene y obtener un colorante denominado rojo de remolacha. Este es utilizado en la industria agroalimentaria para teñir productos como sopas, helados, yogures o licores. ●

### LA CIFRA

89,2

**gramos de agua contiene por cada 100 de producto comestible**

Como en la mayoría de las fruta y verduras, también en la remolacha el agua es un componente abundante y fundamental. No hay que olvidar que nuestro cuerpo contiene un 65 por ciento de agua.

## ¿QUÉ NUTRIENTES APORTA?

*La remolacha es una importante fuente de nutrientes, sobre todo de vitaminas y minerales, pero también aporta proteínas vegetales de gran valor biológico, hidratos de carbono y fibra. Todo un 'superalimento'.*

■ **Hidratos de carbono.** Es una sustancia esencial para nuestro organismo. Su función principal es el aporte energético. La remolacha los aporta en gran cantidad, sobre todo azúcares.

■ **Fibra.** La inclusión en la dieta de alimentos ricos en fibra puede prevenir o aliviar el estreñimiento. Esta hortaliza contiene 3'1 gramos por cada 100 gramos comestibles.

■ **Proteínas.** Estos nutrientes son un pilar fundamental de la vida, ya que sirven para formar tejidos y otros componentes básicos del organismo. La remolacha contiene una importante cantidad de proteínas.

■ **Minerales.** Es una hortaliza con aportes considerables de potasio, y menores de magnesio, sodio, fósforo y hierro. Este último, un aliado imprescindible contra la anemia.

■ **Vitaminas.** Las que más destacan por su abundancia son los folatos (del grupo B) y la vitamina C. 100 gramos de remolacha equivalen al 28 por ciento de la cantidad diaria recomendada de folatos y al 21 por ciento de vitamina C. Esta hortaliza también es una fuente importante de tiamina (B1), riboflavina (B2) o piridoxina (B6).





# Recetas que alegran el corazón

En la 12ª edición de 'Menús con Corazón', Silvia Abril, Gonzalo D'Ambrosio y Cristina Castaño presentan sus recetas con un objetivo final: que reine la alegría en el paladar, a la vez que cuidamos el corazón.



Todas las recetas de estas páginas están incluidas en el nuevo recetario *Menús con Corazón*, elaborado por Nueces de California y la Fundación Española del Corazón. Consulta o descarga el recetario completo de forma gratuita en [www.nuecesdecalfornia.com](http://www.nuecesdecalfornia.com) ¡También disponible en iBook Store!

Receta elaborada por **Silvia Abril**

## TATAKI DE SALMÓN Y NUECES

*Una receta deliciosa y llena de Omega 3 que mimma nuestro sistema cardiovascular.*

### INGREDIENTES

- ◆ 400 g de lomo de salmón limpio
- ◆ 1 vaina de vainilla
- ◆ El zumo de 1 lima
- ◆ 100 g de Nueces de California
- ◆ Aceite de oliva virgen extra
- ◆ 1 manzana verde
- ◆ 20 g de margarina baja en grasas
- ◆ Ralladura de piel de lima
- ◆ Una pizca de sal
- ◆ Pimienta negra
- ◆ Hojas de berro
- ◆ Hojas de eneldo

### ELABORACIÓN

Cortar los lomos de salmón bien limpios en cuatro trozos y marinarlos en un recipiente con el zumo de lima y la vainilla. ◆ Dejar impregnar con la mezcla durante 10 minutos. Mientras, picar muy bien las nueces. Recubrir el salmón con ellas y dorarlo en una sartén caliente previamente untada con aceite de oliva. ◆ Retirar y dejar el salmón en reposo. ◆ Derretir la margarina en una sartén y cortar la manzana en trozos. Dorarlos en la margarina y salpimentarlos en la misma sartén. ◆ Servir el salmón cortado en rodajas y cubrirlo con las hojas de berro, el eneldo y los trozos de manzana dorados con la margarina.

# ALBÓNDIGAS DE TOFU, NUECES Y LEGUMBRES

## INGREDIENTES

### Para las albóndigas:

- ◆ 200 g de tofu
- ◆ 100 g de lentejas cocidas
- ◆ 1 cebolla rallada
- ◆ 100 g de queso ricotta
- ◆ 100 g de queso crema desnatado
- ◆ 100 g de Nueces de California

- ◆ Salsa de soja
- ◆ Salsa Worcestershire
- ◆ Pimienta
- ◆ 200 g de harina de garbanzos

### Para el rebozado:

- ◆ Huevo (o linaza)
- ◆ Harina
- ◆ Pan rallado
- ◆ Aceite para freír

### Para la guarnición:

- ◆ 200 g de tomates cherry
- ◆ 1 cebolleta
- ◆ 40 g de Nueces de California
- ◆ Hojas de albahaca
- ◆ Vinagre
- ◆ Una pizca de sal
- ◆ Pimentón
- ◆ Ajo picado
- ◆ Aceite de oliva virgen extra

## ELABORACIÓN

Tostar las nueces, triturarlas con los demás ingredientes de las albóndigas y enharinar haciendo bolitas para pasar después por huevo y pan rallado. Freír y reservar. ◆ Para la guarnición, cortar los tomates y la cebolleta, mezclar con el ajo picado y las hojas de albahaca. Condimentar con una vinagreta a base de pimentón, sal, vinagre y aceite de oliva. ◆ Servir las albóndigas con la guarnición.

*Consumir un puñado de nueces a diario reduce en un 30% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares*



Receta elaborada por Gonzalo D'Ambrosio



Receta elaborada por Cristina Castaño

# SOPA FRÍA DE PEPINO, HINOJO Y NUECES

## INGREDIENTES

- ◆ 2 pepinos tiernos
- ◆ 250 g de Nueces de California
- ◆ 1 bulbo de hinojo escaldado
- ◆ 1 manzana verde
- ◆ 2 vasos de agua
- ◆ 2 cucharadas de zumo de limón
- ◆ Una pizca de jengibre fresco rallado
- ◆ Una pizca de anís verde triturado
- ◆ Aceite de oliva virgen extra
- ◆ Una pizca de sal y pimienta
- ◆ Hojas de menta
- ◆ Hojas de albahaca
- ◆ Cebolla morada
- ◆ Algunas Nueces de California para decorar

## ELABORACIÓN

Hidratar y ablandar las nueces en agua durante un par de horas. ◆ Batir los pepinos, la manzana sin piel y el hinojo. Completar la mezcla con agua, zumo de limón y nueces. Agregar más agua si la textura resulta muy espesa. ◆ Añadir cuatro cucharadas de aceite de oliva, una pizca de anís, jengibre fresco rallado y salpimentar. Batir de nuevo para emulsionar. ◆ Si se desea una textura más fina, pasar la crema por un colador chino o un tamiz. Servir decorando con hojas de menta, albahaca, nueces y cebolla morada.

*Cien gramos de pepino aportan solo 13 calorías (el 97% de su composición es agua), fibra y vitaminas A, B, C y E*

## ENSALADA DE TOMATE, FETA, MELVA Y NUECES

### INGREDIENTES

- ◆ 2 tomates raf
- ◆ 1 cebolla morada
- ◆ 2 latas de melva en conserva
- ◆ 40 g de queso feta
- ◆ 50 g de Nueces de California
- ◆ Aceite de oliva virgen extra
- ◆ Vinagre balsámico de Módena
- ◆ Una pizca de sal
- ◆ Orégano fresco

### ELABORACIÓN

Cortar los tomates en gajos y la cebolla en aros. Ponerlo todo en una bandeja y esparcir también en ella la melva y el queso feta. ◆ Espolvorear con las nueces y aliñar con una vinagreta de vinagre de Módena.

*La melva es un pescado azul de la familia del bonito y el atún que contiene ácidos grasos poliinsaturados*



Receta elaborada por Asociación Corazones Unidos por la Salud

## COMPOTA DE MANZANA CON NUECES

### INGREDIENTES

- ◆ 1 kg de manzanas griego
- ◆ 2 limones endulzado o queso batido
- ◆ 50 g de azúcar ◆ 1 rama de canela
- ◆ 100 g de yogur ◆ 40 g de Nueces de California
- ◆ Hojas de menta

### ELABORACIÓN

Pelar las manzanas y trocearlas quitándoles el corazón. Añadir los trozos en un cazo y verter el zumo de limón, ralladura de limón y el azúcar. Cocinar durante 25 minutos y dejar enfriar. ◆ Servir en vasos con una base de yogur o queso batido, espolvorear con nueces picadas y decorar con hojas de menta.

*La manzana es una importante fuente de **cisteína**, un aminoácido con gran poder desintoxicante del hígado*



Receta elaborada por Cardiólogos del Servicio de Cardiología del Parc Sanitari Sant Joan de Déu

En la **12ª edición de Menús con Corazón**, **Silvia Abril, Gonzalo D'Ambrosio y Cristina Castaño** presentan sus recetas para alegrar tu corazón. Junto a estas, también te proponemos los menús de los que más saben de cuidar el corazón. Los cardiólogos del **Servicio de Cardiología del Parc Sanitari Sant Joan de Déu** y los pacientes de la **Asociación Corazones Unidos por la Salud** nos presentan los platos que recomiendan o forman parte de su día a día. Consulta o descarga el recetario de forma gratuita en [www.nuecesdecalfornia.com](http://www.nuecesdecalfornia.com). ¡También disponible en iBook Store!





## 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](mailto:pasfec@fundaciondelcorazon.com)**



**FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA  
DEL CORAZÓN**

**917 242 370**

**[www.fundaciondelcorazon.com](http://www.fundaciondelcorazon.com)**

Calle de Nuestra Señora de Guadalupe, Nº 5 y 7  
28028, Madrid (España)

# SANOFI Y LA FEC, JUNTOS CONTRA LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



La Fundación Española del Corazón (FEC) y el grupo farmacéutico Sanofi han firmado **un acuerdo de colaboración a través del cual ambas organizaciones se comprometen a trabajar juntas para concienciar a la población sobre la importancia de**

**las enfermedades cardiovasculares** y sus factores de riesgo. El convenio incluye la puesta en marcha de varias iniciativas conjuntas. Así, la FEC y Sanofi pondrán en marcha una **campana para educar a la población sobre los riesgos del colesterol para la salud**. Además,

ambas organizaciones colaboran en la web [www.bajarelcolesterol.es](http://www.bajarelcolesterol.es), un portal creado por Sanofi cuyos contenidos revisa la FEC.

**La directora médica de Sanofi, la Dra. María Jesús Alsar, y el presidente de la FEC, el Dr. Carlos Macaya, firmaron el convenio de colaboración en la Casa del Corazón, sede de la FEC.** «Por su alta prevalencia, todos nosotros tenemos a alguien cercano que sufre o ha sufrido las consecuencias de estas enfermedades y nuestro objetivo es conseguir que los pacientes tengan la mejor vida posible. Por eso estamos sumamente satisfechos de firmar un convenio de colaboración con la FEC en esta línea», comentó la Dra. Alsar. **«El riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular está directamente relacionado con los niveles de colesterol LDL en sangre.**

Afortunadamente, se trata de un factor de riesgo modificable, y mantener el 'colesterol malo' bajo control depende en gran medida de uno mismo. Es por ello que resulta ineludible concienciar a la población en este sentido, a través de campañas como la que vamos a llevar a cabo de la mano de Sanofi», advirtió, por su parte, el Dr. Macaya.

## Vichy Catalán, en la Semana del Corazón

Vichy Catalan y la Fundación Española del Corazón (FEC) han formalizado un acuerdo de colaboración con el fin de concienciar a los ciudadanos sobre la importancia de mantener a raya el colesterol. En concreto, la firma catalana de agua mineral ha patrocinado el Área Prueba de Colesterol presente en las carpas que la FEC despliega en la Plaza de Callao de Madrid durante la Semana del Corazón, a las que se acercan miles de ciudadanos que quieren realizarse un chequeo de los factores de riesgo cardiovascular o

informarse sobre cómo llevar una vida más cardiosaludable. De igual modo, Monte Pinos, uno de los productos de Premium Mix Group, es el Proveedor Oficial de la VII Carrera del Corazón. Los encargados de firmar el acuerdo han sido el apoderado de Vichy Catalan, Joan B. Renart, y el Dr. Carlos Macaya, presidente de la FEC. «Para nosotros es un placer contar con la colaboración de Vichy Catalan como patrocinador en la



**Semana del Corazón, ya que la compañía que lo comercializa está comprometida con la producción de bebidas no azucaradas, una iniciativa**

**en línea con los mensajes de la FEC, de potenciar la salud en general», ha asegurado el Dr. Carlos Macaya durante la firma del convenio.**



## Salud a pie de calle

Aprovechando la reunión anual de la Sociedad Galega de Cardiología, celebrada en junio en Ferrol, la institución puso en marcha varias iniciativas en la calle para concienciar a los ciudadanos sobre la importancia de la salud cardiovascular. Se levantaron carpas en las que se podía medir el perímetro abdominal, la tensión arterial y el índice de masa corporal. Además, en colaboración con los Servicios de Emergencia se realizaron demostraciones técnicas de reanimación cardiopulmonar.

## Almendralejo se adhiere a los hábitos cardiosaludables

«Proteger la salud está en tus manos». Bajo este lema, la Sociedad Extremeña de Cardiología, en colaboración con la FEC, organizó el 14 de junio en Almendralejo (Badajoz) una serie de iniciativas para promocionar la salud cardiovascular. Hubo una ruta cardiosaludable por la localidad, tras la cual se sirvió al aire libre un desayuno cardiosaludable. También se celebró la conferencia interactiva *Proteger tu corazón está en tus manos* y se calculó el riesgo cardiovascular entre los visitantes que se acercaron a la sede central de Cajalmenralejo.



Arriba, el desayuno cardiosaludable junto al restaurante El buen comer. Sobre estas líneas, medición del riesgo cardiovascular a varias asistentes. A la izquierda, un momento de la ruta cardiosaludable por Almendralejo.



## Pipas Facundo llega a PASFEC

La empresa Facundo Blanco ha empezado a formar parte del Programa de Alimentación y Salud de la FEC (PASFEC). Este programa pretende incentivar a la industria para que desarrolle productos más beneficiosos para la salud. Por eso, identifica a aquellos productos más saludables para el sistema cardiovascular, basándose en criterios objetivos establecidos por los especialistas de la FEC.

# MARTÍN FIZ

CAMPEÓN DEL MUNDO Y DE EUROPA EN LA MODALIDAD DE MARATÓN, EL VITORIANO DE 53 AÑOS SE RETIRÓ DE LA ALTA COMPETICIÓN EN 2001. SIN EMBARGO, NUNCA HA DEJADO DE CORRER. ACTUALMENTE COLABORA CON LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN Y ASESORA A LOS 'RUNNERS' QUE ESTÁN EMPEZANDO.

Por Víctor Goded

## «Correr no debe ser una obsesión, sino una terapia física y mental»

Martín Fiz (Vitoria, 1963) hace un alto en su preparación para atender a *Salud&Corazón*. Apadrina la Carrera Popular del Corazón, que se celebra en Madrid el 24 de septiembre, y este mes, también, competirá en Berlín dentro de su desafío personal de los *Six Majors*.

### El running cada vez gana más adeptos en España. ¿Es una moda o ha llegado para quedarse?

Es una moda que ha llegado para quedarse. La filosofía de vida ha cambiado, la población recurre a hábitos saludables. Correr ya no es de cobardes, es un movimiento social: la gente queda para hacer deporte, se lo pasa bien y luego se toma algo.

### ¿Está todo el mundo preparado para lanzarse a correr?

Correr no va de la mano de la fisonomía de la persona, pero sí que es cierto que se le ha perdido el mito. Se necesita un mínimo de preparación. No hay que correr para bajar kilos, sino que para empezar hay que tener menos peso, porque la musculatura va a sufrir menos y se pueden evitar problemas car-

diacos. Es importante hacerse una prueba de esfuerzo y un reconocimiento médico en un centro especializado de medicina deportiva.

### Organiza sesiones de entrenamiento para corredores aficionados y principiantes. ¿Qué tipo de consejos les da?

El primero es de motivación. Hay que empezar caminando y terminarán corriendo. Y sobre todo que no se preocupen por el cronómetro, con ir rápido. Este deporte no debe ser una obsesión, sino una terapia física y mental.

### Es la primera vez que colabora con la FEC. ¿Qué le ha animado a ello?

Siempre he estado vinculado al deporte y la salud. Cuando me retiré en 2001, un cardiólogo me dijo: «Martín, no puedes dejar de correr porque tu corazón es un músculo que, si dejas de ejercitarlo, se puede atrofiar». El corazón es el motor del ser humano.

### Apadrina la Carrera Popular del Corazón. ¿Por qué es importante?

Un porcentaje de la población mundial padece de problemas cardíacos. Es im-

portante concienciar a la gente de cualquier edad de la necesidad de cuidarse. Esta cita ayuda a sensibilizarnos de que el deporte es una buena vía para tener una mejor calidad de vida.

### La alimentación también es fundamental. ¿Alguna sugerencia?

En los pequeños detalles está el éxito de estar sano. Dentro de ellos está la nutrición. Por ejemplo, el desayuno es muy importante para todo el mundo, no solo para los niños. También es importante cuidar el colesterol. En mi caso, por mis genes, tengo que controlar siempre los niveles. Tomo diariamente Danacol porque me ayuda a bajar el colesterol y para evitar posibles riesgos cardiovasculares.

### Ha dejado la alta competición, pero su agenda dice lo contrario, porque no para...

Me gustan los retos, adaptados a mi edad. Sé que ya no puedo ir a los Juegos, pero disfruto compitiendo. Ahora estoy metido en la vorágine de los *Six Majors*. He ganado Nueva York, Tokio y Boston en la categoría de mayores de 50 años y el 25 de septiembre participo en el de Berlín. ●





## LUIS RODRÍGUEZ PADIAL

# «El componente humano es lo que da más vida a los congresos médicos»

NACÍ EN RUS (JAÉN) EN 1957 ■ SOY JEFE DE SERVICIO DE CARDIOLOGÍA DEL COMPLEJO HOSPITALARIO DE TOLEDO Y VICEPRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA ■ PRESIDÓ EL COLEGIO DE MÉDICOS DE TOLEDO ■ ORGANIZÓ EL CONGRESO DE LA SEC 2016

### ¿Qué me puede avanzar del congreso que se va a celebrar en Zaragoza del 27 al 29 de octubre?

Este año se van a presentar y revisar críticamente las últimas guías de práctica clínica de la Sociedad Europea de Cardiología. Habrá también novedades sobre anticoagulantes, nuevos fármacos para la insuficiencia cardíaca...

### ¿Qué es lo más gratificante de organizar un congreso?

Ver que hay muchos cardiólogos jóvenes que proponen temas y presentan comunicaciones, y ver que hay un interés grande por mejorar la

atención cardiovascular a los pacientes, porque ese es el objetivo de la investigación.

### ¿Y lo más complicado?

Hacer la selección, porque siempre hay una sobreoferta de temas, hay más comunicaciones que los huecos que tenemos. Este año, además, hemos pedido a través de Internet a los socios de la SEC que propusieran temas para que todos se sientan partícipes.

### Ha participado como ponente en más de 250 congresos. ¿Recuerda alguno especialmente?

El primero, que fue justo en Zaragoza hace más de 30 años.

Yo era entonces residente. También algún congreso americano y alguno europeo.

### Al margen del aspecto científico, hay siempre un componente humano en los congresos.

Es fundamental, y no solo desde el punto de vista humano, que está muy bien, sino por poder contactar con otros grupos que están investigando, reunirte con ellos, hablar con determinado científico... Eso es lo que ahora mismo le da más vida a los congresos.

### ¿Qué le gusta hacer cuando no está trabajando?

Procuro leer cosas no científicas,

sobre todo en vacaciones. Voy guardando libros durante el año para entonces. También me gusta estar en familia y con los amigos, y cuando puedo, me acerco a ver a mi hija que está viviendo en Londres.

### Usted iba para militar...

Vengo de familia de guardias civiles por todos los lados, mis dos abuelos lo eran, y mi padre también. Pero me dieron una beca para estudiar medicina, a mí me gustaba mucho y tenía un amigo que ya estaba estudiando la carrera. La empecé y me quedé enganchado para siempre.

### ¿Y usted cuida mucho su corazón?

Procuro hacer una dieta razonable, que es un aspecto fundamental, y como ejercicio me gusta caminar. Mis pacientes me ven andando con los rigores del verano toledano [risas]. Vivo a unos 20 minutos del hospital y voy andando por la mañanas. Volver al mediodía es más complicado [risas]. Casi llego a los 10.000 pasos diarios que recomendamos. Aunque por desgracia no hago otro tipo de deporte.

### Alguna costumbre poco saludable tendrá...

Hombre, como todo el mundo. Algún día me salto la dieta, pero estoy continuamente peleando por mantener un peso razonable.

### ¿Qué es lo que más le tienta?

Los dulces [risas]. Pero procuro compartir el postre con mi mujer. Ella pide algo y yo le quito dos o tres cucharadas.

### ¿Deme algún consejo para nuestros corazones de cara al otoño?

En verano es más difícil hacer ejercicio y ahora, con la bajada de temperaturas, es un buen momento para retomar las buenas costumbres y hacer un ejercicio adaptado a la capacidad de cada uno. ●

# Gallina Blanca AVECREM®



Elaborado exclusivamente con aceite de oliva virgen extra. Alto contenido en monoinsaturados. Recuerda la importancia de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud.

Reconocido por la  
Fundación  
Española del  
Corazón



Síguenos en    
[www.gallinablanca.es](http://www.gallinablanca.es)

# ¿TIENES EL COLESTEROL A MÁS DE 200?



**COMER BIEN  
ES FUNDAMENTAL  
PARA BAJAR  
EL COLESTEROL**

**Y AÑADIENDO  
DANACOL,  
TU AYUDA EXTRA,  
LO REDUCES  
HASTA UN 10%**



## **RESULTADOS COMPROBADOS**

**ACEPTA EL RETO DE BAJAR EL COLESTEROL  
CON DANACOL EN 2-3 SEMANAS.**

## **FUNCIONA**

**O TE DEVOLVEMOS  
EL DINERO\***



Descubre cómo llevar una vida más sana y reducir tu colesterol en [www.tuescribestuvida.danacol.es/es/](http://www.tuescribestuvida.danacol.es/es/)

Danacol, con esteroides vegetales, reduce el colesterol entre 7% y 10% de 2 a 3 semanas con una ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de fitoesteroides. No está destinado a las personas que no necesitan controlar su colesterol. No recomendado a mujeres durante embarazo, lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroides vegetales 3g/día. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. Si toma medicación consulte a su médico. Contiene azúcares naturalmente presentes. \* Válida del 15/08/2016 al 31/10/2016 en Territorio Español. Devolución máxima 16 € por persona, domicilio y cuenta bancaria. Consulta las Bases para más información en [www.danacol.es](http://www.danacol.es). La promoción está limitada a un importe máximo de devolución de 10.000 Euros.