

CORAZÓN

2,50€

Salud

Nº 98

CON EL ASESORAMIENTO CIENTÍFICO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

David de María

"Estar en forma puede solucionar problemas en el escenario"

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

ENEMIGA DIRECTA DE LOS OJOS

¿TU HIJO SE VA DE CASA?

Saca el lado bueno de este cambio

Pecho sano y bonito

APUNTA CÓMO CONSEGUIRLO

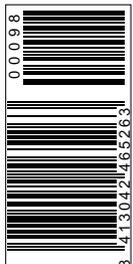
Los métodos más eficaces para dejar de fumar

¡YA NO TIENES

EXCUSA!

EL PARKINSON

GRANDES ESPERANZAS EN SU TRATAMIENTO



Península 2,50€ Canarias 2,65€

**ESPECIALISTAS
EN Q10**



100 mg Q10
Con alta bioactividad
¡DOCUMENTADO!



Pharma Nord tiene diferentes versiones de complementos de Q10 según las necesidades del organismo.

Nunca es demasiado tarde

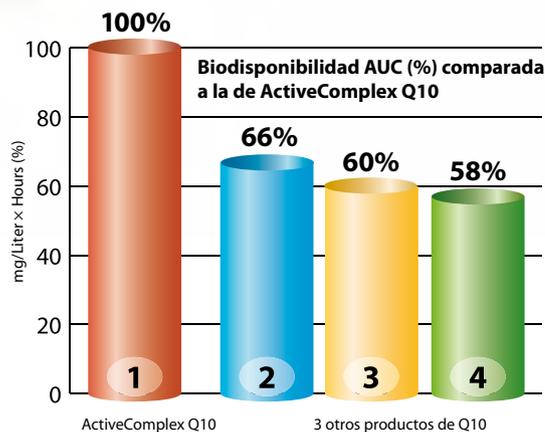
¡ACTÍVATE!

Es bien sabido que la coenzima Q10 puede incrementar nuestros niveles naturales de energía, pero el envejecimiento, los bloqueadores de colesterol y otros factores reducen los niveles de Q10 que el cuerpo sintetiza de forma natural. Con ActiveComplex Q10 Gold puedes reactivar esta energía natural.

ActiveComplex Q10 Gold desarrollado por Pharma Nord establece los estándares para la calidad

- El mejor producto vendido de Q10 en Europa
- Producto de referencia en investigaciones internacionales de Q10 (ICQA*)
- Empleado en más de 80 estudios científicos
- Excelente perfil de seguridad
- Mayor absorción que otras formulaciones de Q10

La coenzima Q10 es una sustancia soluble en grasa con un alto peso molecular y baja biodisponibilidad. Normalmente las preparaciones ineficaces contienen una mezcla de cristales y aceite. ActiveComplex Q10 Gold está sometido a un tratamiento único en el cual se disuelve la estructura cristalina por completo y de manera uniforme en el aceite. El oxígeno se extrae de la materia prima mediante una técnica especial y es encapsulado en gelatina blanda opaca a la luz, garantizando su alta biodisponibilidad.



Estudios de absorción realizados con diferentes formulaciones de Q10 muestran que la Q10 disuelta en una matriz especial de aceite vegetal en cápsulas de gelatina blanda (ActiveComplex Q10 Gold) nos aporta sustancialmente mayor absorción que por ejemplo, las cápsulas de gelatina dura con polvo o microgránulos. De hecho, ActiveComplex Q10 Gold ha demostrado ser superior a las formulaciones aparentemente idénticas a Q10 en aceite y cápsulas blandas.¹

1 Weis M, et al. Bioavailability of Four Oral Coenzyme Q10 Formulations in healthy Volunteers; Mol Aspects Med. 1994;15 Suppl:s273-80.

* ICQA: Asociación Internacional de Coenzima Q10

➤ Consulte en su farmacia o parafarmacia

**ActiveComplex® Serie
Pharma Nord**
Tel. 902 103 934 - www.pharmanord.es



Número 98

COMITÉ EDITORIAL

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

DIRECTOR MÉDICO
Dr. Javier Ortigosa Aso

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

DIRECTORA EDITORIAL
Rosalia Torres Castro rosalia@grupoicm.es

REDACTORA JEFE
Marina García Chica marina@grupoicm.es

REDACCIÓN
J. González y Alejandro García.

DIRECTOR DE ARTE
Santiago Plana Giné santiago@grupoicm.es

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

COLABORAN EN ESTE NÚMERO
Dra. Petra Sanz; Dr. Pedro María Azcarate; Dr. Enrique Galve;
Dr. Francisco Javier Gracia; Dr. Juan Luis Bonilla;
María Lorenza Sánchez; Marta Figueras;
Cecilia Montagna; María Garriga; Dr. Víctor Campo;
Sylvia Álvarez; Vanessa Fernández.

FOTOGRAFÍA DE PORTADA
Leonardo Castro

ILUSTRACIÓN
Pablo Morante Mazarracín pablo@grupoicm.es

EDITA

GRUPO ICM
INSTITUTO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS DE MADRID

Avenida de San Luis, 47. 28033 Madrid
Tel.: 91 766 99 34 Fax: 91 766 32 65
E-mail: cs@grupoicm.es
www.grupoicm.es

Impreso en España/Printed in Spain

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

© Fundación Española del Corazón

EDITORIAL

Dr. Alfonso Cañas Cañas
Secretario General de
la Sociedad Española de
Cirugía Torácica-Cardiovascular



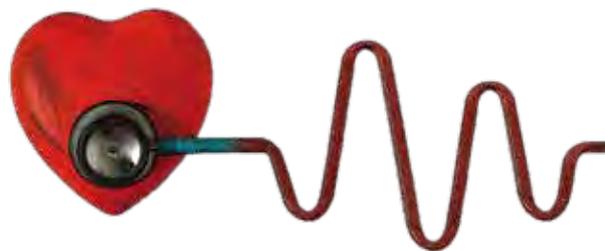
Obesidad y riesgo cardiaco

Un reto para el siglo XXI

La obesidad constituye uno de los problemas de salud más importantes del mundo desarrollado y nuestro país no es, ni mucho menos, ajeno a esta epidemia de nuestro tiempo. Según la última Encuesta Europea de Salud en España (2009), el sobrepeso afecta como mínimo al 53 por ciento de la población, mientras que un 16 por ciento padece obesidad al menos moderada. Puesto en cifras absolutas podemos afirmar que casi 19 millones de españoles mayores de edad presentan un peso superior al que les correspondería por su talla, suponiendo cerca del 60 por ciento de la población en aquellas comunidades autónomas con menor nivel socioeconómico.

Un sencillo método de auto evaluación de la propia situación es el cálculo del índice de masa corporal (IMC), resultado de dividir el peso por el cuadrado de la talla ($IMC = \text{peso} / \text{talla}^2$ en metros). Definimos sobrepeso si el IMC es mayor a 25, y obesidad si es igual o superior a 30. En el grupo de población con sobrepeso, la incidencia de eventos cardiovasculares (angina de pecho, infarto o accidente cerebrovascular) se dispara, no sólo por la propia obesidad, sino por la asociación de ésta con otros factores, como la diabetes mellitus, los niveles elevados de colesterol o la hipertensión arterial. Por otra parte, en aquellos pacientes de mayor gravedad que requieren algún tipo de procedimiento cardiaco o intervención con cirugía abierta, la posibilidad de que surjan complicaciones, como la infección de herida quirúrgica, la insuficiencia respiratoria o el fallo renal, se multiplican y elevan considerablemente el riesgo de mortalidad de los procedimientos.

Por todo ello, los profesionales sanitarios que trabajamos a diario, en las distintas áreas del corazón de nuestro sistema sanitario, insistimos una y otra vez, tanto en la práctica clínica diaria con nuestros pacientes y sus familias como en los medios divulgativos, en difundir nuestro mensaje: **EVITEMOS EL SOBREPESO**. Despertemos nuestra conciencia sobre el hecho de que la obesidad puede llegar a constituir una enfermedad en sí misma, e incorporemos a nuestra vida diaria hábitos saludables, como una alimentación equilibrada basada en las esencias de la dieta mediterránea, la práctica regular de ejercicio físico moderado y la abstención de tabaco. Luchemos junto con nuestros equipos de Atención Primaria por reducir o eliminar esos malos compañeros de viaje del sobrepeso que son la hipertensión arterial, los niveles altos de colesterol o la diabetes, y eduquemos a nuestros hijos y nietos en la vida sana que ayude a mimar como se merece nuestro propio corazón.



SUMARIO

Nº 98



ESTE MES

Terapias para dejar de fumar

Te presentamos las diez terapias más eficaces para que, de una vez por todas, dejes de fumar. Eso sí, recuerda que no son milagrosas así que, sin tu voluntad, ninguna de ellas dará resultados.

Pág. **10**



ESTAR AL DÍA

La reanimación cardiopulmonar

Si sabemos realizarla, no debemos dudar en practicarla a quien haya sufrido una parada cardiorespiratoria en nuestra presencia. Si no la conoces, descubre cómo se hace.

Pág. **22**



CUÍDATE

Un pecho sano y bonito

El paso de los años, el embarazo o las pérdidas bruscas de pecho pueden modificar la forma del pecho. Para evitarlo, aprende cómo se debe cuidar para que no pierda su estética.

Pág. **54**

| | |
|---------------------------------------|----|
| Editorial | 3 |
| Flash News | 6 |
| Tus consultas | 8 |
| Decálogo cardiosaludable | 17 |
| Estar al día: | |
| ✖ Hipertensión y visión..... | 26 |
| Te explicamos: | |
| ✖ La ventriculografía nuclear .. | 30 |
| ¿Qué es? | |
| ✖ La miocardiopatía | 32 |
| Productos de la FEC | 34 |
| Consejos de vida sana | 36 |
| Recetas: | |
| ✖ Ricas en magnesio..... | 40 |
| De temporada: | |
| ✖ El huevo..... | 44 |
| Sugerencias: | |
| ✖ Las carnes magras | 46 |
| ¿Qué me pasa?: | |
| ✖ Ácidos grasos omega 3..... | 48 |
| Estar bien: | |
| ✖ Tratamiento del parkinson..... | 50 |
| Mente sana: | |
| ✖ Síndrome del nido vacío | 56 |
| Vida en pareja: | |
| ✖ Dependencia emocional..... | 58 |
| FEC News | 60 |
| Agenda | 62 |
| Próximo número | 66 |

Entrevista a David de María Pág. 18

En plena gira de conciertos, el cantante y compositor nos presenta su nuevo disco y nos cuenta cómo se prepara para afrontar estos meses de duro trabajo: *“Estar bien físicamente puede solucionar problemas en el escenario”*.



PronoKal®

Rigor y ciencia para la pérdida de peso



- ✓ El 85% del peso perdido corresponde a masa grasa.
- ✓ Protección de la tonicidad de la piel.
- ✓ Aporte nutricional calculado y controlado.
- ✓ Vitalidad y bienestar.
- ✓ Mantenimiento del peso a largo plazo.
- ✓ Mejora de las patologías asociadas con la obesidad.

Para más información sobre el Método PronoKal®

901.100.262



Las técnicas de imagen cardiaca

UN GRAN AVANCE DE LA MEDICINA

Podemos sentirnos afortunados porque nuestra salud cada vez está más protegida. Y es que los avances en el campo de la medicina no cesan. Un ejemplo claro es el desarrollo y la evolución de las técnicas de imagen cardiaca, las cuales son fundamentales en la medicina actual. Tanto es así que, la revista de referencia *New England Journal of Medicine* las ha elegido como uno de los 10 avances más importantes que han surgido en sanidad, en el último milenio. Uno de los motivos de esta elección es que han facilitado notablemente la comprensión del funcionamiento de los órganos internos, en todo tipo de situaciones, lo que a su vez ha permitido desarrollar tratamientos más eficaces.

Durante la celebración de la reunión anual de la Sección de Imagen Cardiaca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), celebrada en marzo, el Dr. José Juan Gómez, presidente de esta sección y cardiólogo del Hospital La Paz de Madrid, habló sobre este tema, "la imagen cardiaca es uno de los dos campos de la cardiología que más ha avanzado, junto al intervencionismo, y se prevé que siga haciéndolo de forma exponencial en los próximos años". A pesar de este reconocimiento, los esfuerzos por seguir mejorando continúan; la multimodalidad, o combinación de varias técnicas de imagen cardiaca es el siguiente punto que se quiere desarrollar.

Un **80%**

de los casos de cáncer de colon que surgen cada año se podrían prevenir modificando ciertos hábitos alimenticios y de estilo de vida, como el sedentarismo y el estrés; así como diagnosticando a tiempo el origen de la enfermedad que, en un 70 por ciento de los casos, es una lesión benigna. Para ello resulta fundamental realizarse una colonoscopia de forma periódica.

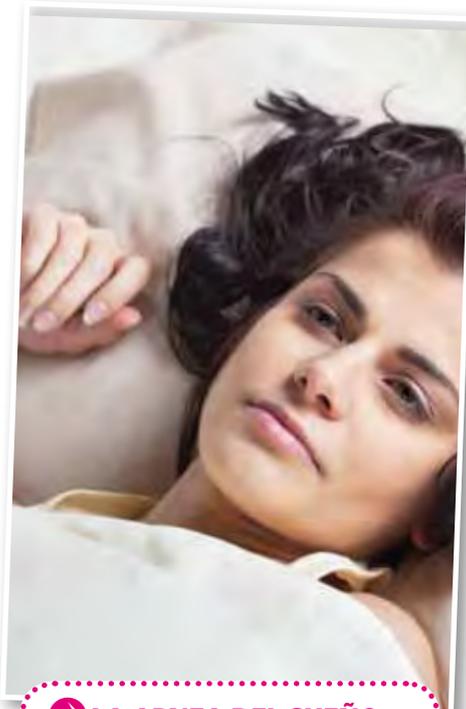


EL SALMÓN APORTA IMPORTANTES BENEFICIOS A LAS EMBARAZADAS

Por su contenido de ácidos grasos omega 3, selenio y retinol, sustancias capaces de mejorar las defensas, a las embarazadas se les recomienda la toma de dos piezas de salmón a la semana. Este consejo ha adquirido más fuerza a raíz de la publicación de un estudio realizado por científicos de la Universidad de Granada que ha confirmado este efecto. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el pescado debe ser de piscifactoría porque su contenido nutricional es mayor.

EL MAQUILLAJE PUEDE PROVOCAR LESIONES EN LOS OJOS

Aunque con su uso te veas más guapa, ten cuidado porque una de cada cuatro mujeres afirma que ha sufrido algún problema en los ojos, como conjuntivitis, escozor o irritación, debido a la utilización del maquillaje. Este dato lo ha facilitado la Fundación Rementaría, cuyo presidente, el doctor Javier Hurtado, ha manifestado que estos productos pueden tener consecuencias a largo plazo, sobre todo, en los ojos más sensibles.



LA APNEA DEL SUEÑO CONLLEVA RIESGOS

Durante la celebración del Día Mundial del Sueño, el Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) anunció que, aproximadamente, el 30 por ciento de la población sufre algún tipo de patología del sueño, y un cuatro por ciento la padece de forma crónica. En concreto, entre el dos y el cuatro por ciento de la población de los países desarrollados presenta apnea del sueño, sin embargo, el 90 por ciento de los casos no está diagnosticado, dato preocupante, ya que este problema puede originar una enfermedad vascular cerebral.

A los españoles les preocupa la diabetes

Podemos afirmarlo porque, según la Sociedad Española de Diabetes, las consultas relacionadas con la diabetes ocupan hasta el 15 por ciento de todas las realizadas al médico de atención primaria. Es lógico que sea así, ya que esta enfermedad se ha convertido en uno de los problemas sanitarios más importantes de la actualidad. Y es que, el aumento del número de casos de obesidad y el sedentarismo han dado lugar a que haya más personas con diabetes. En España el 13,8 por ciento de los mayores de 18 años la padece.

A las personas mayores les cuesta seguir su tratamiento

Son muchas las personas que en la última etapa de su vida padecen diferentes enfermedades que les obligan a seguir varios tratamientos a la vez, es decir, están polimedificados (toman más de cuatro fármacos al día). El problema es que a algunos no les resulta fácil seguir las pautas médicas para su toma, de hecho, según se expone desde la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, la complejidad de los regímenes terapéuticos hace que sólo el 30 por ciento de los pacientes recuerde las instrucciones del médico; mientras que el cumplimiento terapéutico se sitúa en torno al 40 por ciento. Esta falta de control por parte del paciente puede provocar reacciones o efectos adversos producidos por los medicamentos.



CUIDADO CON LAS GAFAS DE SOL FALSAS

Comienzan a aparecer los rayos del sol y no dudamos en usar las gafas de sol, un buen hábito siempre y cuando éstas sean homologadas. Y es que, según el presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas, Juan Carlos Martínez Moral, usar gafas de sol que no hayan superado los controles sanitarios puede resultar más perjudicial que no utilizar ningún tipo de protección porque favorecen que las radiaciones dañinas penetren aún más en el interior del ojo. Por ello, asegúrate de que compras unas gafas de sol adecuadas, haciéndolo en un establecimiento sanitario de óptica.



EL TABACO AFECTA A LAS ARTERIAS

Casi a diario surgen nuevos estudios que afirman lo perjudicial que resulta el tabaco para la salud. En este caso ha sido el Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud (IACS) y el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), a través de la investigación "Aragón Workers's Health Study", los que han demostrado que un 70 por ciento de los fumadores presenta alteraciones en las arterias. El coordinador del estudio, el Dr. José Antonio Casanovas, ha revelado que a los 40 años, ya comienzan a verse alteraciones en las arterias de los fumadores por lo que la arterioesclerosis es más precoz en estas personas.

Breves

Los turistas deben prevenir la malaria.

Las personas que viajen a un país infectado por la malaria deben llevar a cabo todas las medidas de prevención estipuladas si no quieren contraer la enfermedad. Esta recomendación es aún más importante entre las personas mayores de 65 años, ya que presentan casi un 10 por ciento más posibilidades de morir por esta causa que los jóvenes.

Afrontar la astenia primaveral sin medicamentos.

Según la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) ésto es posible, ya que es un trastorno que se resuelve en pocos días y sin ninguna complicación. El secretario de la sociedad, el Dr. Salvador Tranche, ha afirmado que este problema no es una enfermedad en sí, y se debe afrontar descansando correctamente.

Más de la mitad de los tipos de cáncer se pueden prevenir.

Así lo han expuesto investigadores del Centro de Cáncer Siteman, de la Universidad de Washington, ya que afirman que se dispone del conocimiento suficiente para actuar frente a esta enfermedad, sobre todo a nivel de prevención. Y es que, por ejemplo, se sabe que el tabaquismo es el responsable único de un tercio de los casos de cáncer en Estados Unidos.



Dra. Petra Sanz
Cardióloga.
Hospital Rey Juan Carlos
de Móstoles.



HIPERTENSIÓN SIN SÍNTOMAS

A mi padre le han diagnosticado hipertensión arterial recientemente, pero no tiene ningún síntoma. ¿Por qué le han dicho que, aunque no le duela nada, debe cuidarse?, ¿cómo debe hacerlo?

(Pablo Hordas / Soria)

La hipertensión es una enfermedad silenciosa (no provoca síntomas), y conlleva que la sangre circule por las arterias con una presión elevada. Este factor de riesgo cardiovascular puede afectar a algunos órganos importantes, como son los vasos sanguíneos, el corazón, los riñones y los ojos. Para controlarla es necesario seguir una dieta adecuada (sin sal) y realizar ejercicio físico. Además, existen distintos tipos de fármacos antihipertensivos que puede recetar el médico para mantener los niveles correctos. ❤

CANSANCIO POR LA MEDICACIÓN

Mi madre, de 80 años, tiene un problema en la válvula mitral y presenta una arritmia (fibrilación auricular). Su cardiólogo le ha pautado betabloqueantes y le ha dicho

que la arritmia la tendrá toda la vida. Desde que sigue este tratamiento se cansa mucho, ¿puede deberse a la arritmia o ser un efecto secundario de los fármacos?

(Carmen Luque / Madrid)

La fibrilación auricular es una arritmia muy frecuente, sobre todo en pacientes con problemas en las válvulas del corazón. En un principio, suele aparecer de forma paroxística (aparece y desaparece), pero suele hacerse crónica, como es el caso de tu madre. El tratamiento, cuando ya no se pretende revertir el ritmo sinusal, es

con fármacos que reducen la respuesta ventricular de la fibrilación auricular (disminuyen las pulsaciones). Los fármacos más efectivos son los betabloqueantes, pero algunos pacientes no los toleran bien porque pueden provocar efectos secundarios, como cansancio o mareo (porque bajan la tensión arterial). Cuando el paciente no tolera los betabloqueantes, el cardiólogo tiene que decidir si se puede pautar algún otro medicamento que controle la respuesta ventricular de la fibrilación auricular. Confía en su cardiólogo y coméntale los síntomas de tu madre. ❤



¡Escríbenos!

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

Más información en:
www.fundaciondelcorazon.com



SANGRADO POR LA NARIZ

A mi marido le hicieron un cateterismo hace 15 días y le han puesto dos stents en las arterias coronarias. Con los medicamentos que toma le salen hematomas con facilidad y sangra por la nariz prácticamente a diario, ¿es normal?

(Alicia Maldonado / Burgos)

Tras el implante de un stent coronario, el paciente debe tomar fármacos antiagregantes plaquetarios para evitar la formación de trombos en el interior del stent, y que éste pueda provocar una oclusión aguda del stent y de la arteria coronaria. El problema de estos fármacos es que pueden dar lugar a un aumento de sangrado, y si el paciente tiene una patología a otro nivel, que aumente el riesgo de hemorragias. Si el sangrado es abundante tiene que ser estudiado en el hospital, probablemente por el servicio de urgencias, y valorar si precisa ser visto por un otorrinolaringólogo. ♥

¿CÓMO DEJAR DE FUMAR?

Tengo 63 años y llevo fumando desde que era joven. Me operaron de una arritmia y tengo la tensión un poco alta. Sé que tengo que dejar de fumar, lo he intentado todo, pero no lo consigo, ¿qué me aconseja para acabar con este hábito definitivamente?

(Javier Moreno / Toledo)

El primer consejo para dejar de fumar es estar totalmente convencido de la necesidad de abandonar este hábito. Tienes que ser consciente de que el tabaquismo es una enfermedad adictiva crónica con frecuentes

recaídas, y que es la primera causa de muerte evitable en el mundo, así como uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. Si necesitas ayuda porque no lo consigues con tu “fuerza de voluntad”, habla con tu médico de atención primaria. Existen distintos fármacos que se pueden utilizar, como son los sustitutivos con nicotina (en forma de parches, chicles o caramelos) y los no nicotínicos (bupropión y vareniclina). Todos estos medicamentos producen un alivio de los síntomas de la abstinencia y disminuyen el deseo de fumar.



Si quieres disponer de más información sobre cómo puedes dejar de fumar, consulta la página 10.

LATIDO LENTO CON TOS

Tengo 41 años, de vez en cuando siento un latido lento que me produce tos. Los doctores me dicen que son extrasístoles, sin ningún tipo de peligro, a los cuales me tengo que acostumbrar. Sin embargo, en ocasiones los siento muy seguidos, lo que me produce muchos nervios y ansiedad. ¿Es cierto que



no son peligrosos? Cuando son seguidos, ¿no puede producir un daño al corazón?

(Francisco Díaz / Barcelona)

Los extrasístoles son muy fre-

cuentes en personas sanas. Son latidos que se “adelantan” al ritmo normal, y son más molestos que peligrosos. En efecto, como te ha dicho el cardiólogo, no supone ningún riesgo para el corazón, por lo que tienes que estar tranquilo porque tener extrasístoles no va a suponer un mayor riesgo de daño cardíaco. Aún así, es recomendable controlar el estrés y evitar el consumo de sustancias excitantes como el café, el té o el alcohol. ♥

Los 10 métodos más eficaces

¡Ya no tienes excusa
para dejar de fumar!

Hace meses que no te da beneficios, sus resultados sobre tu salud son negativos a todas luces y encima cada vez cuesta más caro. Ya es hora de que le hagas de una vez por todas un ERE al tabaco y lo despidas de tu vida. Si no te basta con la voluntad, aquí tienes diez métodos alternativos para dejar de fumar. ¡Ánimo, tú puedes!



RECURRE A UN TABACÓLOGO

Cuando el hábito tabáquico es muy fuerte se convierte en un evidente problema de salud, y como tal, debe ser tratado por un especialista si queremos “curarnos”. En estos casos se puede recurrir a los programas de deshabituación tabáquica de corte cognitivo-conductual, que enseñan al paciente estrategias para conseguir apagar de una vez por todas el cigarro. Para ello, se va haciendo una reducción progresiva del consumo de tabaco. Lo más adecuado, como apunta la Dra. Vanesa Fernández, “es que en estos programas participe un médico o tabacólogo que sea el encargado de marcar las pautas de reducción de consumo, teniendo en cuenta el nivel de nicotina consumida inicialmente por el paciente, de forma que el síndrome de abstinencia físico no sea muy intenso”.

Con el fin de tener éxito en nuestra

cruzada contra el cigarrillo y evitar las temidas recaídas, este experto realizará un tratamiento a medida del fumador. Para ello, la primera consulta a un tabacólogo es determinante, ya que en ella nos pedirá información sobre la edad en que empezamos a fumar, cuántos cigarrillos fumamos a diario, qué circunstancias nos hacen fumar más, si estamos estresados o deprimidos, etcétera. Normalmente se realiza también el test de Fagerström, que mide la dependencia psicológica y de comportamiento que tenemos al tabaco, y otros estudios que analizan el grado de dependencia física.

EL TABACÓLOGO OFRECE APOYO PSICOLÓGICO PARA EVITAR LAS RECAÍDAS Y AFRONTAR EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA.

En función de los resultados, el médico puede prescribir sustitutos nicotínicos o medicamentos que se deben de tomar mientras dure la terapia. Pasadas de dos a cuatro semanas de esta primera sesión, el tabacólogo vuelve a ver el estado y la evolución del fumador. Un ritual

que se volverá a repetir de manera regular durante un periodo de tres a seis meses. En estas consultas se aporta un apoyo psicológico al fumador arrepentido, algo que es fundamental para que logre su objetivo de dejar de fumar, tal y como relata el Dr. Sergio Morchón, que forma parte del equipo asistencial e investigador de la Unidad de Tratamiento del Tabaquismo del Hospital Universitario de Bellvitge: “nuestra misión en esos momentos es hacerle ver al ex fumador el camino recorrido y los beneficios obtenidos, los cuales tienen que pesar más en la balanza que el recuerdo o el deseo de fumar”.

Las técnicas psicológicas ayudarán al paciente a afrontar el síndrome de abstinencia psicológico, enseñándole habilidades para el control de las emociones o pensamientos de riesgo. Entre estas técnicas, nos relata la psicóloga experta en emociones Vanesa Fernández, “están la relajación para controlar los niveles de ansiedad, el entrenamiento en la gestión de la ira, la búsqueda de alternativas a la necesidad de consumo o las técnicas de →

¡Toma nota!

Cada diez minutos muere una persona por alguna enfermedad relacionada con el consumo de tabaco, lo que asciende a una cifra total de 55.000 fallecimientos anuales. De hecho, de aquí a 2050 morirán 520 millones de fumadores por este motivo.





→ control de pensamiento, entre otras". Estos programas se completan con un seguimiento posterior del paciente para controlar el mantenimiento de la abstinencia y para dar las pautas que necesite para prevenir recaídas.

ENTRENADOR ANTITABACO ON-LINE

Internet puede ser un fiel aliado en tu lucha contra los cigarrillos. iCoach (disponible en la web www.stopsmokingcoach.eu) es un entrenador en línea gratuito que te guiará en el arduo proceso de convertirte en un ex fumador. Se trata de una plataforma virtual creada por la Comisión Europea con el objetivo de concienciar de los males del tabaco, a los fumadores jóvenes de entre 25 y 34 años. "Los jóvenes empiezan a fumar porque piensan que es algo atractivo, continúan fumando porque el tabaco es adictivo", afirmó John Dally, el comisario de Salud y Consumo de la Comisión Europea, durante la presentación de esta campaña.

Para utilizarlo basta con registrarse en su web y ponerse manos a la obra. El programa iCoach divide el proceso para dejar de fumar

en cinco fases: Fase 5: Llevo un tiempo sin fumar. Fase 4: Acabo de dejarlo. Fase 3: Dejaré de fumar dentro de poco. Fase 2: Debería dejarlo, pero aún tengo dudas. Fase 1: No tengo intención de dejar de fumar. En función de la fase concreta en la que te encuentras, iCoach te enviará información y consejos adaptados a dicha fase (50 por fase, uno nuevo para cada día durante 50 días). Además, tendrás acceso a un diario y a realizar diversos test para comprobar si estás en condiciones de pasar a la siguiente fase.

Otras webs sencillas y efectivas que pueden "ciberayudarnos" a no fumar más son: www.stopsmoking.ucsf.edu o www.dejardefumar.com.ar.

HIPNOSIS CLÍNICA

Fuera prejuicios. "La hipnosis debe entenderse como una técnica más que debe integrarse en un programa de deshabitación tabáquica". Nos lo dice la doctora en psicología Vanesa Fernández. En ella, en

un estado de relajación profunda a nivel acrítico, el paciente se imagina las sensaciones y las situaciones que le llevan a consumir, visualizándose a sí mismo no consumiendo.

Algunos profesionales prefieren utilizar la hipnosis de forma única, mientras que otros consideran más acertado acompañarla de otras técnicas más comportamentales. Es el caso de Juan Moisés de la Serna, Doctor en Psicología y Especialista en Hipnosis Clínica, reconocido por el International Biographical Center (Cambridge) como uno de los cien mejores profesionales de la salud del mundo del 2010. Él nos explica más al detalle en qué

LA HIPNOSIS DEBE APLICARSE CUANDO LA PERSONA ESTÁ CONVENCIDA DE QUE QUIERE DEJAR DE FUMAR PARA QUE RESULTE EFICAZ.

consiste esta terapia, siempre en entredicho, "normalmente se usan de cinco a siete sesiones, en las que se va dando al paciente una serie de indicaciones para superar su tendencia a fumar, mientras éste está en un estado hipnótico, al mismo tiempo que se busca reforzar los pensamientos positivos sobre sus propias capacidades para superarlo sin recaer. Y es que, existe un componente físico de adicción al tabaco, pero éste apenas supera las dos semanas, una vez transcurrido este plazo, el organismo no va a sentir esa necesidad de nicotina. En cambio, el componente psicológico es el que provoca la recaída,

pues se requiere de más voluntad para eliminar un hábito. Es por ello que, en mi opinión, hay que trabajar con la persona desde varios puntos de vista terapéuticos (con el apoyo de la hipnosis) para vencer esa resistencia natural





DE LA MANO DEL MÉDICO

Quando un fumador toma la decisión de dejar el tabaco, si carece de apoyos externos, sus probabilidades de lograrlo se estiman entre el cinco y el diez por ciento como máximo; sin embargo, cuando se recurre a un seguimiento médico apropiado, las posibilidades de éxito se multiplican por tres.

a cambiar de hábitos”. De otra manera, si el fumador no se cree con fuerza para evitar esas ganas de fumar, recaerá, reforzando así sus pensamientos negativos sobre su imposibilidad de dejar este nocivo hábito.

Eso sí, Juan Moisés nos advierte que “la hipnosis no es una técnica que se pueda usar en cualquier persona, ya que requiere de cierto grado de capacidad para ser influenciado. Igualmente, debe de aplicarse cuando la persona quiere dejar este hábito, ya que el éxito de ésta u otras técnicas está basado en la voluntad de la persona”.

MEDICAMENTOS Y SUSTITUTOS DE LA NICOTINA

Tal vez el fármaco que ha demostrado una mayor eficacia en el combate contra la adicción al tabaco es la vareniclina. En el año 2006 comenzó a administrarse en Estados Unidos a aspirantes a ex fumadores. Los resultados indicaron que, gracias a esta sustancia, los participantes en el estudio veían reducido entre dos y tres veces el riesgo de reincidir y volver a

fumar. Pero ahí no quedan todas sus virtudes, ya que, recientemente, una investigación realizada por la Universidad de Chicago y la Universidad Médica de Carolina del Sur ha concluido que la vareniclina también puede ayudar a limitar el deseo de ingerir bebidas alcohólicas, ya que altera los efectos asociados al consumo de alcohol incrementando las sensaciones desagradables.

Otra de las medicinas más usadas es el bupropion, un antidepresivo que actúa directamente sobre la parte del cerebro que controla la adicción a la nicotina, con lo que consigue reducir los síntomas del síndrome de abstinencia y el deseo de fumar. Se presenta en forma de comprimidos y la duración del tratamiento suele oscilar entre siete y 12 semanas.

También se puede recurrir a los sustitutos de la nicotina, que aportan al organismo pequeñas dosis de nicotina que se van disminuyendo poco a poco hasta que consigue prescindir de ella. Estos sustitutos se presentan en diferentes formatos: parches, caramelos o chicles, spray nasales o inhaladores de nicotina. Para llegar a entrar en el club de los ex fumadores gracias a ellos se deben utilizar al menos de dos a tres meses.

CIGARRO ELECTRÓNICO

¿Efectivo o contraproducente? Según a quién le preguntemos tendremos una respuesta u otra. Lo que sí es cierto es que, a pesar de la polémica que puede arrastrar su uso, hay gente a la que le ha ayudado a dejar los cigarrillos reales. Según apunta hace un año un estudio dirigido por un equipo de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Boston, el 31 por ciento de los encuestados, tras utilizar el cigarrillo electrónico, aseguraba haber dejado de fumar seis meses después de la primera compra del producto.

El precio de este tipo de dispositivos oscila entre los 30 y los 70 euros. Suelen funcionar a pilas o con una batería recargable y disponen de un cartucho con un vaporizador y una cápsula que contiene un líquido que imita el sabor del tabaco, pero sin sus inconvenientes. Sin embargo, algunos contienen una dosis menor de la nicotina del tabaco en una solución vaporizada, siendo ésta una de las razones que preocupa a sus detractores.

REMEDIOS NATURALES

Más que un método en sí, se deben tomar como un complemento. Dentro de las posibles opciones existentes podemos hablar de plantas medicinales, vitaminas, →

→ minerales, suplementos alimenticios, etcétera que, básicamente, se pueden utilizar para combatir la ansiedad que conlleva el dejar a nuestro organismo sin sus dosis habituales de tabaco.

Entre las vitaminas que pueden sernos útiles, la estrella es la B, que favorece el mantenimiento del buen estado del sistema nervioso, ya sea en forma de vitamina B1, B2, B3, B6 y B9 o ácido fólico. Y en cuanto a productos naturales, podríamos recurrir al aceite de germen de trigo o a la levadura de cerveza, válidos para tratar la ansiedad y que pueden ser tomados junto a otros productos o alimentos.

Respecto a la fitoterapia, una planta que funciona muy bien como sustitutiva del tabaco es la pueraria, que se puede tomar en forma de cápsulas o, preferiblemente, de infusiones (de una a tres al día). Masticar raíz de acoro seca (y escupir luego los trozos) dicen que hace que el humo del tabaco resulte muy desagradable, lo que ayuda a dejarlo. Chupar regaliz también hace poco apetecible el gusto del cigarro, pero, además, aporta principios que ayudan a desintoxicar el organismo y actúa como sustituto del hábito reflejo de tener un pitillo en la boca. Comer semillas crudas de girasol o tomar cápsulas de valeriana son otras alternativas naturales frente al síndrome de abstinencia.

ACUPUNTURA

Esta técnica ofrece efectos muy positivos sobre los adictos al tabaco, ya que ayuda, y mucho, a reducir el desagradable síndrome de abstinencia. De hecho, algunas personas afirman que si se vuelve



GRACIAS A LA FITOTERAPIA SE PUEDE REDUCIR LA ANSIEDAD QUE SURGE AL DEJAR DE FUMAR.

a caer en la tentación, notan mareos y náuseas que hacen que le entren ganas de apagar rápidamente el cigarro.

Desde los setenta, cuando Wen Xianglai, un médico de Hong Kong, empezó a aplicar en fumadores esta terapia tradicional china, con un alto índice de éxito, su fama se ha diseminado por todo el globo.

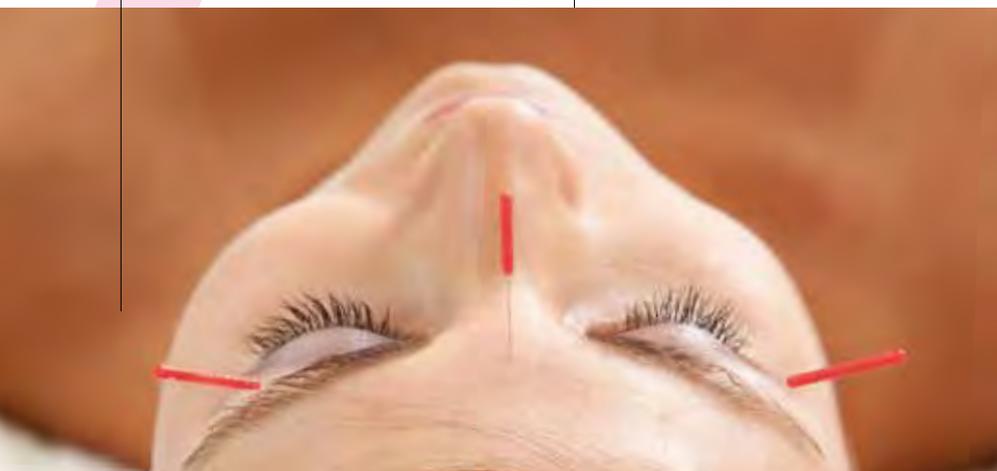
Si tu voluntad de dejarlo es firme, pueden bastar de cuatro a ocho sesiones de acupuntura, de unos 20 minutos, para que surjan efecto. Los que lo han aprobado aseguran que las agujas no duelen, y que incluso puedes llegar a dormirte con ellas puestas. Normalmente, se ponen algunas en las orejas, otras colocadas estratégicamente para trabajar los puntos tranquilizadores del cuerpo, lo que permite estimular y reequilibrar el organismo para que funcione sin la presencia de la nicotina.

EL PODER DE LA PALABRA

Libros y guías con consejos prácticos, gurús antitabaco, motivadores, coaching o grupos de ayuda. Todo apoyo es bueno si está bien enfocado y se está dispuesto a escuchar y dejarse influenciar por lo que otros nos cuenten sobre los males del tabaco. Si has decidido acudir a una de estas reuniones o comprarte uno de estos manuales es que tienes claro que quieres dejarlo, simplemente necesitas el empujón definitivo.

Bibliografía y cursos hay muchos y variados, lo mejor es dejarse aconsejar por algún amigo que haya conseguido dejarlo utilizando alguno de estos recursos. En cuanto a los libros, un clásico es “Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo” de Allen Carr, del que dicen que su lectura tiene una tasa de éxito muy alta. El más reciente es “Dejar de fumar para torpes”, de Geoffrey Molloy, cuyo programa antitabáquico ha sido adoptado por más de 500 empresas españolas. También merece una lectura ‘Dejar de fumar con inteligencia emocional’, de José Javier Arrese Pellón.

EL COACH ES UN PROFESIONAL QUE ACTÚA COMO GUÍA PARA SABER CÓMO AFRONTAR EL ABANDONO DE ESTE MAL HÁBITO.



CLAVES PARA TUS PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR

- ◆ Haz una lista con los beneficios de dejar de fumar (económicos, para tu salud, etcétera).
- ◆ Evita el alcohol.
- ◆ Busca zonas libres de humo.
- ◆ Mantén mente y cuerpo distraídos con actividades que te motiven.
- ◆ Haz una lista de razones por las que no debes fumar y cuélgala en la nevera, en tu oficina...
- ◆ Ten algo en la boca (chicle, caramelo, zanahoria cruda) cuando sientas el impulso de fumar.
- ◆ Busca el apoyo y el consejo de un amigo ex fumador.
- ◆ Limita el consumo de cafeína porque puede intensificar el estrés y la ansiedad.
- ◆ Controla las emociones negativas (frustración, enfados familiares, etcétera).
- ◆ Si recaes, no es el fin. Analiza en qué has fallado e inténtalo de nuevo.



Si eres de los que prefiere escuchar que leer, algunas asociaciones de ex fumadores, e incluso la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), organizan charlas gratuitas por toda España, impartidas por expertos y psicólogos.

Otra técnica, cada vez más de moda, basada también en la palabra como motor de motivación y convencimiento es el coach, un profesional que actúa como tu guía y copiloto en la dura tarea de abandonar la nicotina para siempre. Ayuda a concretar y alcanzar tus metas, a encontrar dentro de ti las justificaciones que te autoimpones para no dejar de fumar y a desterrarlas para siempre de tu interior.

APPS VS TABACO

Las nuevas tecnologías también pueden ayudarnos en nuestra batalla con la nicotina. Un ejemplo es SmokerSafe, una app gratuita de la Fundación Española del Corazón que calcula el ahorro económico mensual, anual y a los diez años que consigues al romper con el tabaco, y te computa el número aproximado de días que tu vida se alarga al decir adiós a los cigarrillos. Además, te ofrece una selección de propuestas en las que emplear el dinerito ahorrado y el tiempo ganado.

En la misma línea se encuentra www.quitometro.org, cuya aplicación para el móvil nos recuerda el tiempo que

llevamos sin fumar, el dinero que hemos ahorrado, los cigarrillos no fumados e incluso la nicotina y el alquitrán del que se ha librado nuestro cuerpo.

VACUNA CONTRA LA NICOTINA

Aunque todavía está en fase de estudio, se espera que en los próximos meses la Agencia Americana del Medicamento pueda anunciar su aprobación. Lo llamativo de la vacuna contra la nicotina es que no será preventiva, sino terapéutica, es decir, será útil para los que fuman y quieren “curarse” de su adicción. Este



fármaco está compuesto por una mínima cantidad de nicotina y una bacteria atenuada, que evita que el paciente no sufra ni dolor de cabeza ni fiebre cuando le sea administrado. La clave de la vacuna es que evita que el sujeto sienta placer al fumar y, consecuentemente, deje este mal hábito. Para ello lo que hace es activar el sistema inmune para que, cuando la persona fume, se generen anticuerpos que impidan a la nicotina cruzar la barrera hematoencefálica y alcanzar su cerebro, perdiendo así su capacidad para provocar placer y generar adicción. Se calcula que serán necesarios seis meses y varias inyecciones para que la terapia sea efectiva, aunque en los estudios se ha observado que tras el primer mes se consigue mejorar la respuesta inmune y el paciente ya está capacitado para abandonar el hábito tabáquico. ♥

Todo sobre...

Los lácteos reductores de colesterol

La alimentación juega un rol fundamental para asegurar que los niveles de colesterol son los adecuados. Como pauta nutricional general se recomienda seguir una dieta sana y equilibrada, que incluya alimentos ricos en fibra y bajos en grasas saturadas: frutas y verduras, cereales integrales, frutos secos, aceite de oliva, legumbres, pescado (especialmente el azul porque es rico en grasas cardiosaludables) y lácteos desnatados. La actividad física y el abandono de hábitos perjudiciales son también la clave a la hora de cuidar la salud cardiovascular.

En el marco de una dieta saludable, cuando es necesario reducir los niveles de colesterol, se puede, además, incorporar los lácteos reductores de colesterol.

Te los presentamos

¿Qué son? Lácteos fermentados que han sido enriquecidos con esteroides vegetales y que, incluidos en una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable, reducen el colesterol malo o LDL.

¿Qué son los esteroides vegetales?

También conocidos como fitoesteroides, son compuestos naturales que poseen una estructura similar al colesterol y bloquean parcialmente la absorción de colesterol, facilitando su eliminación. Están presentes en pequeñas cantidades, de forma natural, en algunos alimentos (frutas, verduras, legumbres, frutos secos y aceites vegetales) y se añaden en algunos alimentos funcionales, como los lácteos reductores de colesterol.

¿Son eficaces? Según la Comisión Europea, el consumo diario de entre 1,5 y



¡Toma nota!
Cuidar del colesterol está en nuestras manos, para ello es importante realizar controles periódicos para conocer los niveles de esta sustancia, a partir de los 35 años.

2,4 gramos de esteroides vegetales permite reducir entre un siete y un diez por ciento los niveles de colesterol malo o LDL en sangre, en un plazo de tres semanas. A su vez, más de 60 estudios científicos han confirmado los efectos beneficiosos de las leches fermentadas con esteroides vegetales sobre los niveles de colesterol.

¿Cómo tomarlos? Cuando es necesario reducir el colesterol, se puede incor-

porar un lácteo reductor de colesterol al día, por la mañana o después de las comidas. Su consumo no está recomendado para niños menores de cinco años, ni para mujeres embarazadas, ni durante la lactancia. El consumo máximo de esteroides vegetales es de tres gramos al día y, en el caso de estar tomando medicación para reducir del colesterol, se recomienda consultar al médico si se puede tomar

Decálogo cardiosaludable



◆ Resuelve tus dudas en www.fundaciondelcorazon.com

◆ Esperamos tus comentarios en fec@fundaciondelcorazon.com



- 1** **Practica una alimentación** equilibrada y rica en verduras, frutas, cereales, legumbres, pescado y aceite de oliva, y moderada.
- 2** **Haz ejercicio de forma regular.** Evita el sedentarismo con una vida activa en contacto con la naturaleza.
- 3** **Deja de fumar.** Los fumadores tienen tres veces más riesgo de sufrir un episodio cardiovascular.
- 4** **Vigila tu tensión arterial y tu colesterol.** Conoce cuáles son tus niveles de presión arterial y de colesterol en sangre.
- 5** **No descuides tus niveles de glucosa.** La diabetes es uno de los factores de riesgo más importantes que hay que prevenir.
- 6** **Aprende a manejar y controlar el estrés y la ansiedad.** Si no, pueden dañar tu corazón.
- 7** **Mantén tu peso ideal.** Evita el sobrepeso y la obesidad (de situarse en el abdomen es especialmente peligrosa para tu corazón). Ambos se combaten con alimentación equilibrada, ejercicio y una vida activa.
- 8** **A partir de los 45 años** cumple con tus revisiones para conocer tu situación cardiológica.
- 9** **Si eres mujer,** recuerda que hay tres momentos en los que prestar especial atención a la salud del corazón: la toma de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia.
- 10** **Toma las riendas de tu salud.** El bienestar de tu corazón está en tus manos. Sigue las indicaciones de tu médico.

QUÉ DEBEMOS HACER

Actuar con rapidez es VITAL para la recuperación de la persona infartada. Es muy importante que el enfermo llegue cuanto antes al hospital.

Llama al teléfono de emergencias
y explica la situación del enfermo

● Sigue las indicaciones que recibas del servicio de emergencias.

● No dejes al enfermo solo.
● Intenta mantener la calma.



David de María

Cantante

“Estar bien físicamente puede solucionar ciertos problemas sobre el escenario”



MUY PERSONAL

Un libro: El mundo de Sofía, de Jostein Gaarder.

Una película: Expreso de medianoche, de Alan Parker.

Una canción: Imagine, de John Lennon.

Un capricho: poder pasear en invierno por las playas de Cádiz con mis perros.

Un lugar para perderse: las orillas de Cádiz o las Islas Canarias.

A pesar de su juventud, David de María (David Jiménez Pinteño, Jerez de la Frontera, 20 de enero de 1976) lleva más de un década viviendo por y para la música. Antes de su disco “Sin miedo a perder”, con el que consiguió despuntar en el panorama nacional, ya había grabado tres álbumes y compuesto grandes éxitos para otros artistas como David Bisbal, Malú o Tamara. Ahora, y con ocho discos en el mercado, el cantautor y compositor nos presenta “Posdata”, en el que podemos encontrar temas que escribió para otros artistas, pero cantados por él, así como nuevas canciones.

CORAZÓN Y SALUD.- ¿Nos presentas tu nuevo disco “Posdata”?

DAVID DE MARÍA.- Es un disco que mi público me ha estado pidiendo durante los últimos años. La pregunta era, ¿por qué no cantar, a mi manera, y producir canciones escritas por mí, pero que habían popularizado otros artistas? Es un trabajo que me ha venido muy bien porque acabé un poco cansado de la gira del disco anterior y, además, estaba pasando por un momento un poco delicado a nivel personal, así que meterme en el estudio me ayudó a olvidarme de los problemas y a centrarme en hacer un disco muy fresco, y darle a las canciones otra visión distinta que no tuviese nada que ver con las versiones anteriores.

CYS.-¿Tenías ganas de darles tu toque personal a estas canciones?

DdM.- Creo que era un disco necesario en mi carrera, que ha caído por su propio peso porque si alguien tenía derecho a grabarlo, era el propio autor de las canciones.

CYS.-¿Es difícil conseguir que suenen diferentes cuando ya se las identifica en otra voz?

DdM.- Sí, aunque nuestra idea era no buscar la competitividad con las otras versiones, no quería que sonasen mejor ni más bonitas, lo que pretendía era hallar la simpleza y llevarlas al terreno pop-rock. He intentado dar un homenaje a cada una de ellas dándoles un toque basado en los temas que han sido mis referentes; por ejemplo, “Amar es lo que quiero” suena a los Beatles, “Lluvia en el corazón” a U2, “Vivir y morir” al Último de la fila. Al final hemos conseguido hacer un disco muy divertido, sobre todo si se escucha en directo.

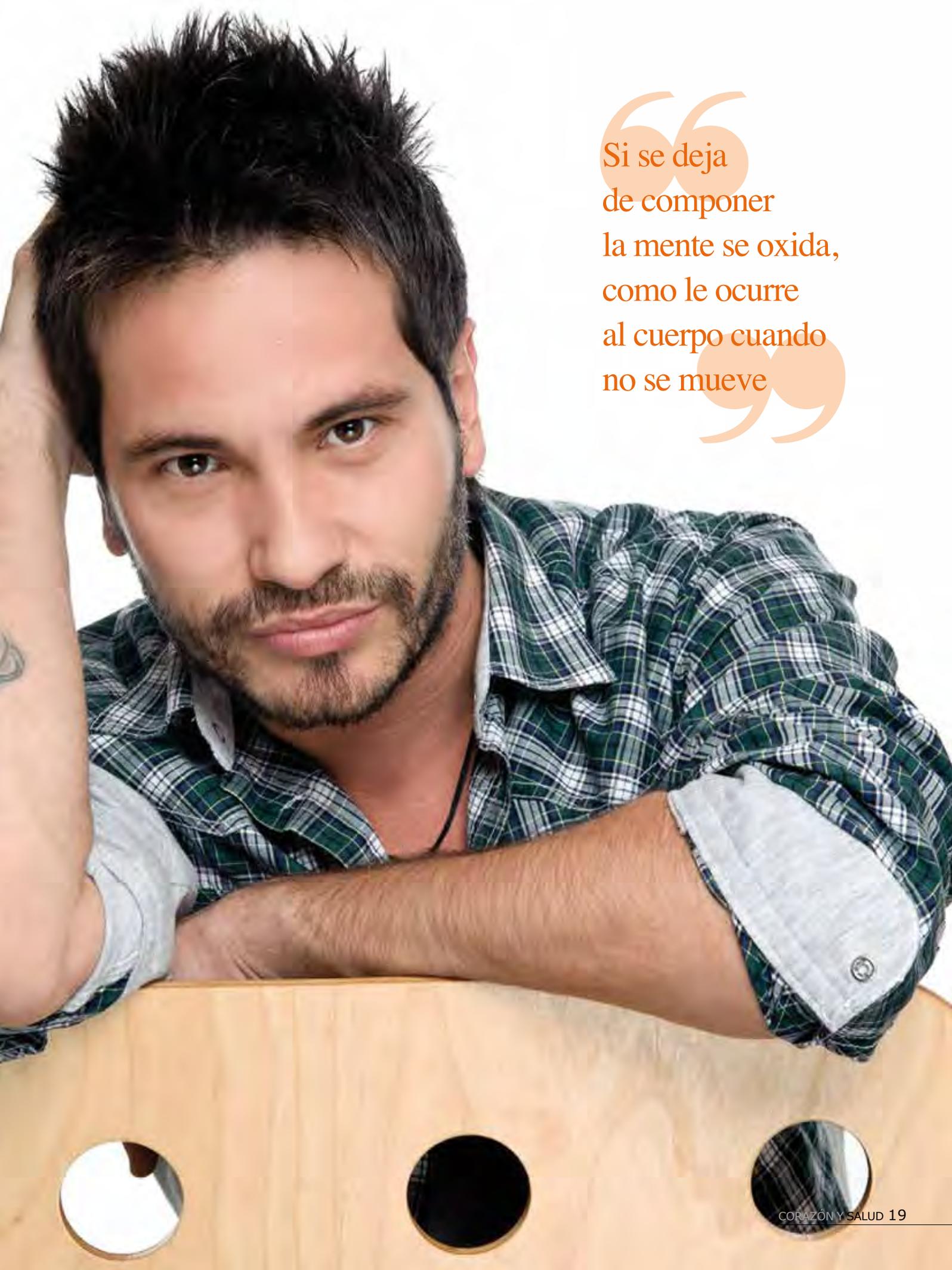
CYS.- Quizás la gente suele relacionarte con un estilo “flamenquito”, pero realmente sueñas diferente, ¿te gusta innovar y probar otros estilos musicales?

DdM.- Sí, en este país tendemos a encasillar. A mí me meten en la bolsa de los “flamenquitos”, pero ya me gustaría ser un cantautor de flamenco jondo y no tener nada que ver con el mundo mediático. Creo que la gente se precipita cuando me relacionan con este estilo. Aunque no reniego de mis raíces, no soy un cantante de flamenco. Yo digo que soy un popero andaluz.

CYS.-“Niña piensa en ti”, “La magia del corazón”, “Amar es lo que quiero”, son temas escritos por ti que han hecho triunfar a otros artistas, ¿te sientes responsable de haberles abierto las puertas del éxito?

DdM.- No, jamás seré el culpable del éxito de nadie. Una carrera artística hay que trabajarla día a día, hacer muchos viajes, actuar en muchos conciertos, pasar muchas horas en el estudio, etcétera. Yo soy, quizás, un peldaño porque una canción puede ser un escalón en la carrera de un artista, pero nunca el motivo de éxito.

CYS.-En “Posdata” también encontramos →



Si se deja
de componer
la mente se oxida,
como le ocurre
al cuerpo cuando
no se mueve

Para mí la música no es un trabajo, es una forma de vida

→ temas inéditos, ¿nunca te falta la inspiración para componer?

DdM.- La maquinaria tiene que estar siempre engrasada, si se para, se oxida; es como el cuerpo humano, si lo acostumbras a estar tumbado no se podrá mover, pero si lo mantienes activo y realizando ejercicio, tira de ti. La composición es igual, de hecho, conozco a muchos chicos que después de estar componiendo unos años, lo han dejado una temporada, y luego no son capaces de retomarlos porque pierden agilidad mental. Yo he aprendido a coger la guitarra todos los días de mi vida, dar acordes nuevos, buscar melodías, ese es mi entrenamiento. En este disco, aunque la principal idea era ofrecer nuevas versiones de canciones ya cantadas, no podía dejar de sorprender a mi público con algo nuevo.

CYS.-¿Por qué tardaste en dar el paso de convertirte en intérprete?

DdM.- Realmente empecé a cantar antes de lo que la gente piensa. Saqué tres discos, pero por diferentes razones, no se promocionaron bien. Además, en aquella época, a mediados de los 90, Internet no era lo que es ahora, no tuve la oportunidad de utilizarlo como ventana. Al cabo de un tiempo grabé "Sin miedo a perder", le llamé de esta forma porque venía de conocer el sabor amargo de la música y, aún así, seguía adelante. A partir de ese disco todo vino rodado a nivel interpretativo.

CYS.-¿Qué ha cambiado en David de María en todos estos años?

DdM.- Todos evolucionamos, estancarnos es lo peor que nos puede pasar. Quiero es-



tar aprendiendo continuamente, además, la evolución personal también se refleja en el trabajo. Yo soy un músico que se preocupa mucho por la producción de los discos, por que mi música suene distinta y tenga una huella sonora propia. Con 36 años lucho por ésto, y no por dar un pelotazo repentino.

CYS.-¿Cómo se consigue, en estos tiempos tan complicados para la música, mantenerse en la élite?

DdM.- Haciendo de tu profesión, tu forma de vida. En realidad, para mí la música no es un trabajo, no tengo fechas ni horarios en el calendario, soy compositor y no sé vivir fuera de la música. Es lo único que me hace feliz, aunque a veces también infeliz porque no salgo de este mundo.

CYS.-Has comentado que Internet

puede ser una ventana para los cantantes, pero, ¿también supone una desventaja por la piratería?

DdM.- Está claro que la industria lleva muchos años en desventaja con respecto a las nuevas plataformas digitales, pero, poco a poco, creo que se está equilibrando la balanza. Pienso que debemos ser optimistas, aunque esta situación nos obligue a trabajar el doble porque, ahora mismo, de vender discos no podemos vivir. Este cambio, como ocurrió cuando pasamos del vinilo al CD, es traumático, pero espero que pase pronto. Lo importante es que la gente siempre va a necesitar música para vivir y eso no hay nada que lo pueda cambiar.

CYS.- La gira de conciertos, ¿es la parte más dura, pero más bonita de vuestra carrera?

DdM.- Efectivamente, es la más dura por el desorden de vida que conlleva hacer cada día la maleta, dormir en decenas de hoteles, los kilómetros que se recorren, etcétera, pero es la más gratificante porque es donde realmente encuentras el motivo para seguir dedicándote a esto. Si en un concierto sale todo bien, acabo con la autoestima por los cielos, y me muero de ganas por hacer otro; pero si no ha salido como quiero, también estoy esperando que llegue el próximo para no cometer los mismos fallos.

CYS.-Son unos meses de mucho trabajo, ¿hay que estar muy en forma para afrontarlos al cien por cien?

DdM.- El físico es importantísimo. Sentirte bien puede salvarte de situaciones extremas sobre el escenario. Cuando cantas con malos equipos de sonidos o en recintos extraños donde el sonido no es bueno, tienes que tirar de tus condiciones físicas. Lo que pasa es que es difícil conseguirlo viviendo entre Madrid y las orillas de Cádiz que es donde hago deporte. Cuando estoy en mi tierra juego al pádel, al tenis, monto en bicicleta o hago submarinismo.

CYS.-Antes de la gira, ¿te cuidas de forma especial, en lo que se refiere a la dieta y al ejercicio físico?





Durante la gira como,
sobre todo, alimentos
con muchas vitaminas

DdM.- Me gusta comer pasta, ensalada y zumo, sobre todo alimentos que tengan muchas vitaminas, incluso de vez en cuando tomo algún complejo vitamínico que me ayude a evitar el estrés y el cansancio. Pero, ante todo, cuido la garganta hablando lo menos posible, evitando los lugares con mucho humo y haciendo ejercicios de estiramiento muscular, tanto de las cuerdas y la cavidad bucal, como de la lengua.

CYS.- ¿Tienes algún truco para los días en los que te levantas con la voz un poco tocada?

DdM.- En esos días, desde por la mañana, me doy baños de agua caliente hasta el cuello y hago muchas gárgaras para abrir la garganta. Incluso antes de los conciertos me pongo paños de agua caliente en la zona para que baje la inflamación. También tomo algún complemento alimenticio hecho a base de própolis e infusiones de limón con miel y tomillo.

CYS.- En enero recibiste el Premio Própolis a la Voz del Año de manos de INFITO (Centro de Investigación de Fitoterapia), ¿qué ha significado este galardón para ti?

DdM.- Mucho porque ha sido el público el que ha votado y ha tenido mucha repercusión. Además, me hicieron un análisis para ver el estado de mis cuerdas vocales, y me dijeron que están bien así que, por lo menos este año, podemos seguir adelante.

CYS.- ¿Qué proyectos tienes en mente a corto plazo?

DdM.- En estos meses voy a estar maquetando y grabando canciones para lanzar un nuevo disco en 2013, mientras que sigo con la gira de "Posdata".

Fotografías: Leonardo Castro.



Con la reanimación cardiopulmonar ¡Puedes salvar una vida!

La parada cardiorespiratoria consiste en el cese brusco de la respiración y del latido cardíaco, y se confirma por la pérdida repentina de la conciencia y la ausencia de respiración, así como de signos de vida.

Las muertes por una parada cardiorespiratoria son un problema de primera magnitud de la salud pública. En España se produce una media anual de 24.000 paradas cardiorespiratorias, la mayoría de ellas sucediendo lejos de un hospital. Por lo general, estos accidentes tienen como origen una enfermedad coronaria, como puede ser un infarto de miocardio.

Primer paso, la prevención

Teniendo en cuenta este último aspecto,

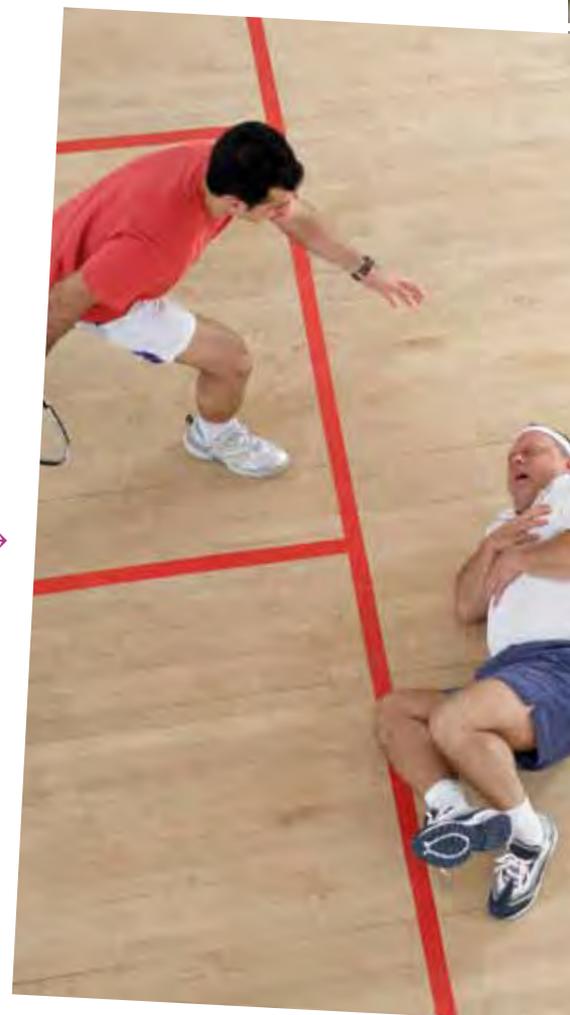
es acertado afirmar que la prevención de la enfermedad coronaria es, como siempre, la piedra angular sobre la que podemos actuar en primer lugar para evitar fallecimientos por este motivo. Para ello, es importante consultar y seguir el pie de la letra el decálogo de recomendaciones que aporta la Fundación Española del Corazón, el cual se puede consultar más detalladamente en su página web (www.fundaciondelcorazon.com):

- 1 Seguir una alimentación cardiosaludable.
- 2 Realizar ejercicio físico, a un ritmo moderado de forma regular, adaptado a la capacidad y necesidades de cada persona.
- 3 No fumar.
- 4 Controlar el peso.
- 5 Reducir la grasa del abdomen.

Realizarlo de forma segura

Existen riesgos a la hora de llevar a cabo una reanimación, pero, por lo general, son muy pequeños. Lo más importante, a la hora de hacerla, es estar seguro de lo que se va a realizar. Por ejemplo, en el caso de que la parada cardiorespiratoria se tenga que hacer en una vía pública, hay que confirmar

que el entorno es el adecuado (colocar señalización para evitar ser atropellado). Además, se han descrito casos aislados de infecciones por realizar el boca a boca, así que, para evitar este mínimo riesgo, se puede utilizar una mascarilla que evita el contacto directo con la mucosa del paciente.





Debemos aprender

Según la Sociedad Española de Medicina y Seguridad del Trabajo (SEMST), menos del 10 por ciento de la población española sabe realizar correctamente una reanimación cardiopulmonar. Este dato es especialmente llamativo teniendo en cuenta que en otros países europeos el 90 por ciento de los ciudadanos sabe hacerla. Por esta razón, el poder disponer de desfibriladores en lugares públicos resulta fundamental en nuestro país, y como detalla D. Pedro González de Castro, presidente de la SEMST, deben considerarse un elemento más de prevención, como ocurre con los extintores. Para que realmente sean útiles, deben estar colocados en lugares visibles y accesibles, que tengan las baterías cargadas y los parches en buen estado.

¡Toma nota!

En las últimas guías de reanimación cardiopulmonar, editadas en 2010, se destaca que lo que es realmente importante es realizar un masaje cardiaco, y que el asistente no tiene que sentirse obligado a llevar a cabo la técnica del boca a boca.



Reanimación cardiopulmonar. Puedes salvar una vida siguiendo estos pasos.



Llama al 112.



Haz un masaje cardiaco.



Localiza un desfibrilador en un lugar público.



Espera a que llegue una ambulancia.



La cadena de supervivencia

Se reconocen bajo este título al conjunto de acciones que se deben realizar, en orden y de forma correcta, para intentar salvar una vida, siempre que se esté seguro de saber hacerlas:

◆ Comprobar que el paciente ha sufrido una parada cardiorespiratoria. Se puede saber porque el paciente se desmaya, y no responde a ningún estímulo. Además, hay que verificar que no respira (el tórax no se mueve, y no sale aire por su boca ni por su nariz, al cabo de diez segundos).

◆ Después de comprobar que el paciente se encuentra en parada cardiorespiratoria, hay que llamar al 112 (trata de ser la asistencia más inmediata posible a las demandas de los ciudadanos de todo el país que se encuentren en una situación de riesgo personal o colectivo). Hay que explicar la situación al operador,

así como nuestra ubicación para que la ambulancia pueda localizarnos lo antes posible.

◆ Sin tiempo que perder, hay que realizar el masaje cardiaco. Se coloca al paciente boca arriba, y junto a él nos ponemos de rodillas, con los brazos extendidos, sin doblar los codos. Se comienza a comprimir el centro del pecho del afectado con ambas manos entrelazadas, a un ritmo de cien compresiones por minuto. Os podéis alternar varias personas para mantener un ritmo constante.

◆ Localizar un desfibrilador semiautomático. Hoy en día ya se encuentran en muchos lugares públicos. Estos dispositivos son capaces de reconocer la arritmia y proporciona las instrucciones necesarias para que el asistente atienda al paciente.

◆ Esperar a que llegue la ambulancia, sin parar de dar masaje.

ma óptima, se estima que la probabilidad de supervivencia se posiciona en torno al 20 por ciento, lo que significa que cada minuto que pasa sin realizar la reanimación cardiopulmonar a un paciente, disminuye rápidamente las posibilidades de supervivencia. Incluso la realización de maniobras de nivel básico, que pueden realizar los testigos de la parada, puede triplicar las posibilidades de supervivencia.

¿Quién la puede realizar?

Es importante señalar que la reanimación cardiopulmonar básica puede ser realizada por cualquier persona que, previamente, haya adquirido los conocimientos necesarios para aplicarla, ya que aprender a hacer un masaje cardiaco y ejecutar la técnica de respiración boca a boca resulta sencillo. Haciendo referencia a este tema, merece la pena destacar el proyecto "Salvar una vida", una iniciativa de la Fundación Española del Corazón y de la Sociedad Española de Cardiología con la que se pretende divulgar entre la población el conjunto de acciones que integra la llamada "cadena de supervivencia", es decir, los pasos a seguir para salvar la vida de una persona que sufre una parada cardiaca, o al menos, minimizar las consecuencias cerebrovasculares. También en su página web se puede visualizar una colección de videos para saber cómo debemos actuar si alguien sufre una parada cardiorespiratoria en nuestra presencia.

Para realizar una reanimación cardiopulmonar básica es necesario aprender a reconocer cuándo una persona está en parada cardiorespiratoria, avisar a los sistemas de emergencias (112) y realizar una masaje cardiaco y una respiración boca a boca. ❤️

- ⑥ Comprobar la presión arterial de forma periódica.
- ⑦ Revisar nuestros niveles de colesterol y glucosa, y reducirlos en el caso de que sean elevados.
- ⑧ Conocer nuestro riesgo cardiovascular.
- ⑨ Compartir las dudas y problemas con los demás para desahogarnos.
- ⑩ Aprender a controlar el estrés.

Cada minuto cuenta

Una vez que sabemos cómo se puede prevenir una parada cardiorespiratoria, pasamos al siguiente punto que es saber cómo afrontarla.

La reanimación cardiopulmonar se define como el conjunto de maniobras que se realizan con el objetivo de recuperar la respiración y el latido cardiaco, para salvar la vida del paciente. A su vez, consta de dos niveles, el básico (masaje cardiaco y respiración boca a boca) y el avanzado (realizado por profesionales sanitarios).

Hay que tener en cuenta que, en general, las posibilidades de salvar la vida del individuo con una parada cardiorespiratoria son bajas, de hecho, se sabe que la supervivencia de estos pacientes es de, alrededor, el cinco por ciento. Sin embargo, en los casos en los que se reacciona rápidamente y de una for-



La hipertensión arterial

Enemiga directa de los ojos

La hipertensión arterial surge cuando se experimenta un ascenso de la presión en las arterias del torrente circulatorio. Su padecimiento a lo largo de los años desemboca en un endurecimiento de las arterias, que se vuelven más gruesas y que incluso pueden llegar a obstruirse, dando lugar a un proceso denominado arterosclerosis. Por ello, tratar la hipertensión es fundamental, sin embargo, presenta el impedimento de que puede no provocar síntomas durante mucho tiempo, por lo que pasa desapercibida y no es tratada como corresponde, lo que puede ser el origen de complicaciones tan importantes como un infarto de miocardio, una hemorragia o una trombosis cerebral.

Repercusiones en el ojo

En muchas ocasiones, sólo la precaución de medirse la presión arterial periódicamente puede diagnosticar un caso de hipertensión. Pero otras veces, especialmente cuando las cifras son muy elevadas, puede manifestarse directamente, dando lugar a dolores de cabeza, inestabilidad y, en lo que refiere a la vista, visión borrosa. Todos estos síntomas deben alertarnos sobre la necesidad de comprobar las cifras de nuestra presión arterial.

El ojo está profusamente irrigado por arteriolas (así se llaman los vasos sanguíneos, de pequeña dimensión, que resultan de ramificaciones de las arterias), las cuales están presentes en la retina (superficie interna del ojo sensible a la luz). Es por ello que, cuando la presión arterial es muy elevada, el ojo se resiente especialmente, pudiendo dar lugar a lo que se conoce como retinopatía hipertensiva.

¡Toma nota!
Solamente las personas que ignoren los signos de alarma o abandonen por completo los controles y el tratamiento contra la hipertensión pueden llegar a perder visión.

En las fases iniciales de la retinopatía aparecen cambios en las arteriolas, originando la disminución difusa del calibre. Con el paso del tiempo, este problema se desarrolla provocando el engrosamiento de sus paredes, que pierden transparencia; mientras que llega un momento en el que, en los puntos de cruce de las arteriolas y las vénulas, se produce una disminución del diámetro de las vénulas (denominado signo de Gunn), conocido como cruce arteriovenoso patológico.

Cuando la patología sigue avanzando, se pueden producir hemorragias en la retina, manchas algodonosas, e incluso dilataciones →

Su prevención está en tus manos

En la mayoría de los casos, la hipertensión no puede curarse, pero puede controlarse. Por lo general, se consigue siguiendo un tratamiento regular para bajar la presión y mantenerla estable. Sin embargo, la toma de pastillas es sólo una de las partes del tratamiento, ya que el médico también recomienda una serie de cambios en los hábitos de vida. Estos son algunos de ellos:

- ◆ En el caso de presentar exceso de peso, hay que adelgazar. Esta medida es la que ofrece resultados más espectaculares a la hora de controlar la hipertensión.
- ◆ Reducir el consumo de sal a una cantidad de entre cuatro a seis gramos al día. Se puede conseguir tomando menos productos preparados y en conserva, y empleando poca sal o nada en la prepa-

ración de los alimentos.

- ◆ El consumo moderado de alcohol no está prohibido, pero sí cuando es en exceso.
- ◆ No hay que excederse en la toma de café, por lo que no se debe consumir más de dos o tres al día.
- ◆ Seguir una dieta rica en ácidos grasos poliinsaturados y pobre en grasas saturadas.
- ◆ Abandonar el hábito de fumar.
- ◆ Realizar ejercicio físico, ya que no sólo reduce la presión arterial, sino que también tiene un efecto positivo sobre otros factores de riesgo cardiovascular, como la obesidad, la diabetes o el colesterol. No es necesario hacer un ejercicio muy intenso, cualquier práctica moderada aporta beneficios.





→ en las arteriolas, conocidas como microaneurismas. Finalmente, en las formas más graves, surge el edema de papila, una importante señal de alarma porque indica la afectación del nervio óptico, lo que podría provocar la pérdida de visión.

Pese a todo, aunque no se encuentre una lesión hipertensiva en la retina, no tiene por qué significar que la presión arterial es normal, ya que la hipertensión puede manifestarse en cualquier momento y en cualquier zona. Por ello, la medición periódica de la presión y seguir las medidas adecuadas de control (en el caso de que se encuentre elevada) no deben cesar.

Detección del daño

El examen del fondo de ojo supone una oportunidad única para observar directamente el desarrollo del daño inducido por la hipertensión, e incluso un caso de arteriosclerosis. Y es que el ojo es una ventana que permite asomarse para contemplar las arteriolas que circulan por la retina, de tal forma que se pueden apreciar los cambios en la misma. Los hallazgos que se obtienen con este examen, incluso son extrapolables a las arteriolas de otros órganos,

Tratamiento individualizado

El hipertenso dispone de una amplia variedad de fármacos que le permiten controlar la enfermedad. El tratamiento debe ser siempre individualizado, ya que para su elección se deben considerar factores como:

- ◆ La edad del paciente.
- ◆ El grado de hipertensión.
- ◆ La presencia de otros trastornos (diabetes o valores elevados de colesterol).
- ◆ La existencia de enfermedad previa en ciertas partes del organismo (corazón, cerebro o riñón).
- ◆ Los efectos secundarios del tratamiento.
- ◆ El coste de los fármacos.

No es habitual que los medicamentos antihipertensivos provoquen efectos secundarios, pero si surgieran, normalmente desaparecen cambiando el fármaco, sin que ello suponga más que un leve contratiempo.

como son los riñones, el cerebro o el corazón. La visión del fondo de ojo es una exploración simple e indolora que, generalmente, se efectúa con una lámpara de visión denominada oftalmoscopio. Para realizarla, previamente se aplica sobre la conjuntiva unas gotas de un colirio miátrico (dilatador de la pupila).

¿Sinónimo de hipertensión ocular?

Pueden surgir dudas al pensar que el hallazgo de una lesión en la retina, como consecuencia de tener la presión arterial alta, es lo mismo que padecer hipertensión ocular, pero no es así. Como se ha comentado, la hipertensión arterial es el aumento de la presión de la sangre que circula por las arterias; mientras que la hipertensión intraocular es la elevación de la presión ocular, que es la presión que ejercen los líquidos oculares contra la pared del ojo, algo que es necesario para que este órgano se mantenga distendido, sin embargo, su elevación conduce a una enfermedad ocular conocida como glaucoma. Por ello, los individuos con hipertensión arterial no tienen por qué padecer hipertensión intraocular, ni viceversa. ♥

Las legumbres más saludables

La calidad del líder.



Forman parte de nuestra Dieta Mediterránea. Más de veinte especialidades, secas o cocidas, para deleitarte con las mejores legumbres.

La combinación más sana.



Ensaladas de legumbres con verduras ya preparadas. Proteínas, fibras y carbohidratos, un alimento completo con **menos del 1% de grasas**. Sabroso y sano.

No te pesarán.



Recetas tradicionales con todos sus ingredientes. Sabrosas y muy ligeras; una gama hasta con **menos del 2% de grasas**. Disfrútalas, no te prives.

Refuerza tus defensas.



Nueva gama enriquecida con extractos naturales marinos. Su consumo regular refuerza el sistema inmunológico **contra la gripe, resfriados, etc.** equilibrando la tensión arterial y el colesterol.

Consumo Saludable
Es recomendable el consumo de legumbres tres veces por semana.



www.elhostal.com



TE EXPLICAMOS

Dr. Francisco Javier Gracia. Cardiólogo.

Ventriculografía nuclear

Una prueba determinante

Cuando falla el riego sanguíneo a una zona del corazón, se produce una lesión en los tejidos. Si este fallo se prolonga durante un tiempo, estos tejidos pueden llegar a necrosarse y morir. Es lo que se conoce como un infarto de miocardio.

Pues bien, al tratar a un paciente que ha sufrido un infarto de miocardio, lo primero que nos preocupa es conseguir que el tejido necrosado o muerto sea el menor posible, ya que éste va a condicionar la respuesta posterior del corazón, su función, y la aparición de complicaciones. Y es que, a mayor cantidad de tejido destruido, peor va a ser la evolución de la función del corazón.

Por otra parte, en la fase inicial, el saber cuánto tejido está solamente lesionado y tiene posibilidades de recuperarse, también va a ser determinante a la hora de elegir el tratamiento y la actitud terapéutica posterior.

Los medios diagnósticos habituales, como el electrocardiograma y el ecocardiograma, nos dan información de la lesión, pero ésta no es tan precisa como sería deseable, pues tienen sus limitaciones técnicas y, aunque se han hecho grandes mejoras en cuanto a su resolución, especialmente en la ecografía, todavía no es suficiente.

Para poder definir estas zonas lesionadas y, sobre todo, para poder diferenciar

Sin peligro

El riesgo de esta prueba es mínimo, pues no es invasiva si exceptuamos la inyección del marcador. La cantidad de radiación que recibe el paciente es muy baja, pues la vida de estos elementos radiactivos es muy corta, de unas horas, pasadas las cuales pierden su capacidad de emitir radiación.

si el tejido se va a poder recuperar o no, disponemos de una técnica de imagen con contraste basada en la radiación nuclear. Esta técnica también resulta útil para evaluar con precisión la función ventricular, una vez estabilizada la enfermedad cardíaca, es la que se conoce como ventriculografía nuclear.

Dos tipos

♦ **La tomografía de emisión de positrones (TEP):** permite estudiar el metabolismo cardíaco y su funcionamiento utilizando isótopos de átomos presentes, habitualmente, en los tejidos (oxígeno, nitrógeno, carbono). Es el método que resulta más preciso a la hora de evaluar la cantidad

de tejido miocárdico que es recuperable.

♦ **La tomografía de emisión de fotones simples (SPECT):** utiliza dos tipos de átomos radiactivos: el Talio-201 y el Tecnecio-99. Es la más útil para valorar el riego sanguíneo al miocardio, así como la función del ventrículo.





Obtención de los fármacos

¿En qué consiste?

Se basa en el marcado con sustancias radiactivas de ciertos fármacos o componentes de la sangre, bien sean proteínas, o incluso hematíes (glóbulos rojos), que se inyectan y son captados por el músculo cardíaco.

Posteriormente se analiza, con unas cámaras especiales, la cantidad de radiofármaco que el corazón ha captado, o no.

Se consiguen tratando átomos en unos equipos llamados ciclotrones, que son aceleradores de partículas, los cuales, mediante corrientes electromagnéticas, influyen sobre las partículas de dichos átomos hasta conseguir variantes radiactivas de los mismos (isótopos). Posteriormente, estos isótopos se incluyen en la estructura de ciertos fármacos, o en la de proteínas o hematíes del propio paciente, que serán los que los conduzcan hasta el miocardio.

Esto permite saber de una forma incruenta si esa zona recibe flujo sanguíneo, y si ha habido destrucción de tejidos definitiva, o solamente ha habido una lesión con posibilidad de recuperación.

¿Cuándo se realiza?

Este análisis puede realizarse básicamente, de forma urgente o, posteriormente, una vez estabilizado el paciente. Asimismo, puede llevarse a cabo de forma programada, asociada a una prueba de esfuerzo, para determinar si hay una alteración de la vascularización, que no se detecta claramente por otros medios diagnósticos. Es el caso de pruebas que, siendo normales, sugieren la presencia de una lesión (falsos negativos); o bien el de pruebas que, aún indicando la presencia de una enfermedad, hacen sospechar al médico que se trata de una variante de la normalidad (falsos positivos).



¿QUÉ ES?

Dr. Juan Luis Bonilla. Cardiólogo.



Una miocardiopatía

El corazón está constituido por diversos tejidos, entre los que se encuentra el miocardio, es decir, el músculo cardíaco que constituye el núcleo fundamental de la estructura y de la función cardíaca, que no es otra que recibir y expulsar la sangre. La unidad celular del miocardio es el miocardiocito. Por tanto, las miocardiopatías son las enfermedades del músculo cardíaco.

Su origen

Existen muchas patologías cardiovasculares que pueden afectar, de forma secundaria, al músculo cardíaco; sin embargo, el término miocardiopatía se reserva para referirnos a aquellos trastornos que afectan al miocardio, que conllevan una alteración en su estructura o en su función, y que no son consecuencia de otras patologías cardiovasculares, como la hipertensión arterial, las valvulopatías, las cardiopatías congénitas o la enfermedad coronaria. Aunque un número no desdeñable de miocardiopatías son adquiridas, una gran parte de ellas están condicionadas genéticamente y pueden tener, por tanto, una asociación familiar.

DIFERENTES CLASIFICACIONES

Clásicamente, las miocardiopatías se han diferenciado en tres tipos: miocardiopatía dilatada, miocardiopatía hipertrófica y miocardiopatía restrictiva. Sin embargo, los avances clínicos, técnicos y científicos han permitido la incorporación de nuevos tipos, y el desarrollo de clasificaciones mucho más complejas.

- ◆ **La American Heart Association:** propone una clasificación que divide a las miocardiopatías en primarias cuando la patología está confinada exclusivamente al músculo cardíaco; o secundarias cuando la miocardiopatía es la manifestación miocárdica de una enfermedad que afecta a múltiples órganos.
- ◆ **La Sociedad Europea de Cardiología:** su clasificación tiene una perspectiva más clínica que incluye, además de los tres tipos clásicos, a la miocardiopatía arritmogénica del ventrículo derecho, y un grupo de miocardiopatías que define como inclasificables (miocardiopatía no compactada y miocardiopatía de estrés o takotsubo).

Los tipos clásicos

- ◆ **La dilatada:** se define por la dilatación y disfunción sistólica del ventrículo izquierdo. La forma familiar/genética (el 25 por ciento de los casos) puede afectar a diferentes componentes estructurales del miocardiocito; mientras que las formas adquiridas están inducidas por tóxicos cardíacos, como el consumo de alcohol o determinados agentes quimioterápicos, así como por procesos inflamatorios (miocarditis) desencadenados, normalmente, por un virus.
- ◆ **La hipertrófica:** se caracteriza por un incremento del grosor de las paredes del ventrículo izquierdo, en ausencia de otras enfermedades cardíacas o sistémicas capaces de inducir estos cambios.
- ◆ **La restrictiva:** el término que mejor la define es la rigidez. En diástole, pequeños incrementos en el volumen de sangre determinan un rápido y desmesurado incremento de la presión dentro del ventrículo. En la clínica, las formas más frecuentes son consecuencia de enfermedades multiorgánicas.

CAMPOS

TODO LO BUENO
DEL MAR



Consigue nuestros

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

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

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

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

⑤ **COLESTEROL Y CORAZÓN, del Dr. Ignacio Plaza.** En la actualidad se habla mucho de

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

⑥ **DIABETES Y CORAZÓN, de los Dres. José Luis Palma, Alberto Calderón y Hermenegildo Montero.**

La repercusión de la diabetes sobre el corazón ha crecido de manera importante en la sociedad. Y no es para menos, ya que las personas diabéticas tienen entre dos y cuatro veces más posibilidades de sufrir una

patología del corazón. Además, incluye cómo debe ser la dieta de una persona diabética. PVP: 6 euros.

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

⑧ **COMPAÑEROS DEL CORAZÓN, del Dr. Eduardo Alegría.** ¿Qué tiene que saber una persona que cuida de un paciente cardiópata? Este manual es una perfecta ayuda para personas que, normalmente, son poco conocidas y que ejercen una gran labor. Así, se tocan temas como las peculiaridades del cuidado según la patología o cómo debe ser la relación entre cui-



productos

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

dador, paciente y servicio sanitario, entre otros muchos. PVP: 6 euros.

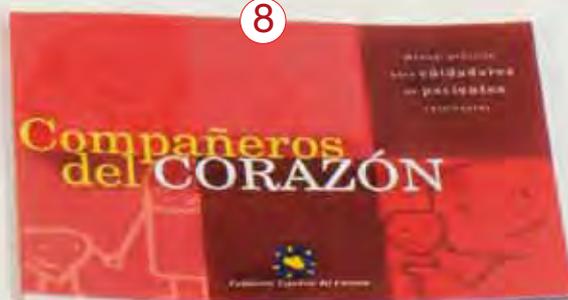
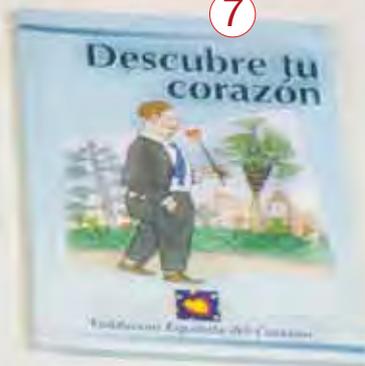
9 101 PREGUNTAS CON CORAZÓN, de los Dres.

Lorenzo López Bescós (coordinador), Petra Sanz y Nieves Tarín.

La existencia de enfermedad y sus consecuencias son una fuente de incertidumbre que genera preguntas no sólo a quien la padece, sino también a su entorno.

PVP: 6 euros.

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





CONSEJOS DE VIDA SANA

María Lorenza Sánchez. Enfermera.



Andar Un gran ejercicio

Caminar es el ejercicio físico más simple y completo que realizamos, ya que aporta un importante número de beneficios, especialmente al sistema cardiovascular. Andar ejercita la musculatura general, relaja y renueva energías; además, fortalece y moldea las piernas (se tensan y relajan alternativamente), y activa la respiración (los músculos necesitan más oxígeno cuando están en movimiento). Si al andar, adelantamos ligeramente la pelvis para proteger las lumbares cuando subimos o bajamos cuestas, se activan y fortalecen los músculos abdominales. Cualquier calzado sirve para caminar siempre que sea cómodo. Se recomienda caminar llevando los brazos y las manos libres, ya que son los encargados de aliviar la tensión de la espalda.



La quinoa Descubre sus bondades

Se trata un pseudocereal originario de América del Sur, cuyos granos o semillas se pueden utilizar enteros cocidos, añadidos a sopas o como cereales para el desayuno. Tostados y molidos se utilizan como harina para elaborar panes, tortas y ga-

lletas. De su contenido nutricional destaca el aporte de proteínas, que es el doble en comparación con el resto de los cereales, así como de aminoácidos y minerales (calcio, hierro y fósforo). Además, es rica en fibra y no contiene gluten.



FRITOS

Pocos y de calidad

Para freír correctamente un alimento, la temperatura del aceite debe alcanzar entre los 180 y 190 °C. El aceite de oliva tiene un punto crítico de 210 °C, en cambio los aceites de semillas, como el de girasol, de maíz o de soja lo hayan a 170 °C. Esto significa que cuando alcanzan esta temperatura se alteran sus propiedades y, por tanto, no resultan adecuados para cocinar. Para freír, debemos utilizar siempre aceite de oliva y alimentos poco grasos para evitar el exceso de calorías.

Frena la osteoporosis Con hábitos saludables

Durante la menopausia, la mujer se enfrenta al riesgo de padecer osteoporosis (debilidad ósea causada por la falta de hormonas femeninas). Para evitarla, se le recomienda que siga una serie de hábitos saludables relacionados, especialmente, con la alimentación, ya que, el consumo de alimentos ricos en calcio y vitamina D ayudan a prevenir la descalcificación ósea. Se deben tomar, al menos, tres raciones diarias de productos lácteos, preferiblemente desnatados. La vitamina D, presente en pescados como el salmón, la sardina y la caballa, o en la leche y los huevos, favorece la absorción del calcio. En esta etapa, como durante el resto de la vida, se debe realizar ejercicio físico con regularidad porque fortalece el esqueleto, los músculos y las articulaciones.





Los arándanos Un escudo para el corazón

Tanto el azul como el rojo, el arándano es una fruta con un alto poder antioxidante. Entre sus beneficios destaca la capacidad de crear un manto protector en las vías urinarias, por lo que combate la bacteria causante de la cistitis. Por su aporte de vitamina C y antioxidantes, este fruto del bosque ayuda a mejorar el sistema inmunológico y el funcionamiento del sistema cardiovascular, de

hecho, la ingesta de su zumo aumenta los niveles de HDL (colesterol bueno). Estudios recientes aseguran que sus polifenoles, no sólo impiden el aumento de las células grasas, sino que favorecen la eliminación de la grasa abdominal. Gracias a su contenido en antocianinas, disminuyen la acción de los radicales libres asociados al cáncer, al envejecimiento o al Alzheimer.



EL MIRTO

Un antiséptico natural

También conocido como arrayán, es un arbusto aromático que crece en las zonas próximas al mar, en toda la cuenca mediterránea. Sus flores y sus bayas son comestibles, pero son sus hojas las que se usan con fines medicinales, ya que contienen propiedades que favorecen la descongestión de las vías respiratorias. Realizar vahos con una infusión de mirto, eucalipto, lavanda y perpetua, mezcladas a partes iguales, durante cuatro o cinco minutos, resulta muy beneficioso en caso de bronquitis, asma, alergias con rinitis y mucosidad, sinusitis y laringitis.

María Lorenza Sánchez trabaja en la Unidad de Aritmias y Electrofisiología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

¿Digestiones difíciles? Toma piña de postre

Es una fruta tropical deliciosa y refrescante. En su composición se encuentran ciertas enzimas, como la bromelina, que ayudan a descomponer las proteínas. Por esta razón, es considerada una fruta digestiva y se recomienda después de una comida copiosa. A su vez, las propiedades antiinflamatorias de la bromelina la convierten en una aliada para prevenir la artritis reumatoide y los problemas circulatorios. Por otro lado, aporta minerales que le otorgan propiedades diuréticas y desintoxicantes. Todo esto, añadido a las pocas calorías que contiene, hacen que sea recomendada en las dietas de pérdida de peso.



Mantén la memoria en forma

Es fundamental entrenar nuestro cerebro, al igual que ejercitamos nuestro cuerpo, si queremos mantener la mente ágil. Para conseguirlo, podemos adoptar algunos hábitos en nuestra vida diaria:

Leer un libro, el periódico o una revista de diferentes temáticas.

Hacer crucigramas, sopa de letras o sudokus.

Memorizar los números de teléfono de nuestros seres más cercanos.

Recordar la lista de la compra.

Calcular mentalmente pequeños problemas matemáticos, como la factura de la compra.

Además, se recomienda el consumo de alimentos que ayuden a activar la mente, como son los huevos, los cacahuetes, el café, la coliflor, el salmón o el pavo.

Mejor hidratados

Gracias a las sales minerales

E

El ser humano es capaz de vivir durante días sin comer, sin embargo, el tiempo de vida se acorta si no bebe. Las necesidades de líquido varían mucho de una persona a otra, ya que dependen del clima de la zona en la que se viva, de la alimentación que se siga o de la cantidad de actividad física que se realice. A pesar de estos factores, todos coincidimos en que necesitamos hidratarnos para que nuestro organismo funcione correctamente.

Algo más que líquido

El agua es el elemento básico que nos permite recuperar los líquidos que el cuerpo pierde en la actividad diaria. Debe ser la bebida que reine en nuestra dieta diaria, pero no hay que despreciar algunas otras de las que también nos podemos beneficiar. Di-

Peligrosas consecuencias

Las personas mayores y los niños, entre otros grupos poblacionales, no suelen tener sensación de sed y, por tanto, no beben toda la cantidad de líquido que se recomienda. Si, además, están expuestos a altas temperaturas o realizan algún esfuerzo físico, corren el riesgo de sufrir una deshidratación que, en los casos más extremos, puede dar lugar a la pérdida del conocimiento. Por ello, se les recomienda que beban aunque no sientan la necesidad, y que ingieran bebidas con sales minerales para que la recuperación de líquido sea más rápida.



¡Toma nota!

Las bebidas con sales minerales favorecen la recuperación de líquidos, así como los minerales que se pierden a través del sudor.

versos estudios científicos demuestran que ingerimos más líquido y, por tanto, estamos mejor hidratados si tomamos bebidas con algún tipo de sabor porque nos resultan más apetecibles. Si éstas, además, contienen sales minerales, favorecen la recuperación de los minerales que se pierden a través del sudor, detalle especialmente importante entre las personas que realizan ejercicio físico de forma habitual.

¡Cuida tu corazón!

Busca este distintivo
en la etiqueta
de los productos



Programa de Alimentación y Salud

PASFEC

www.fundaciondelcorazon.com



Los productos con este distintivo:

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

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

Contra la hipertensión

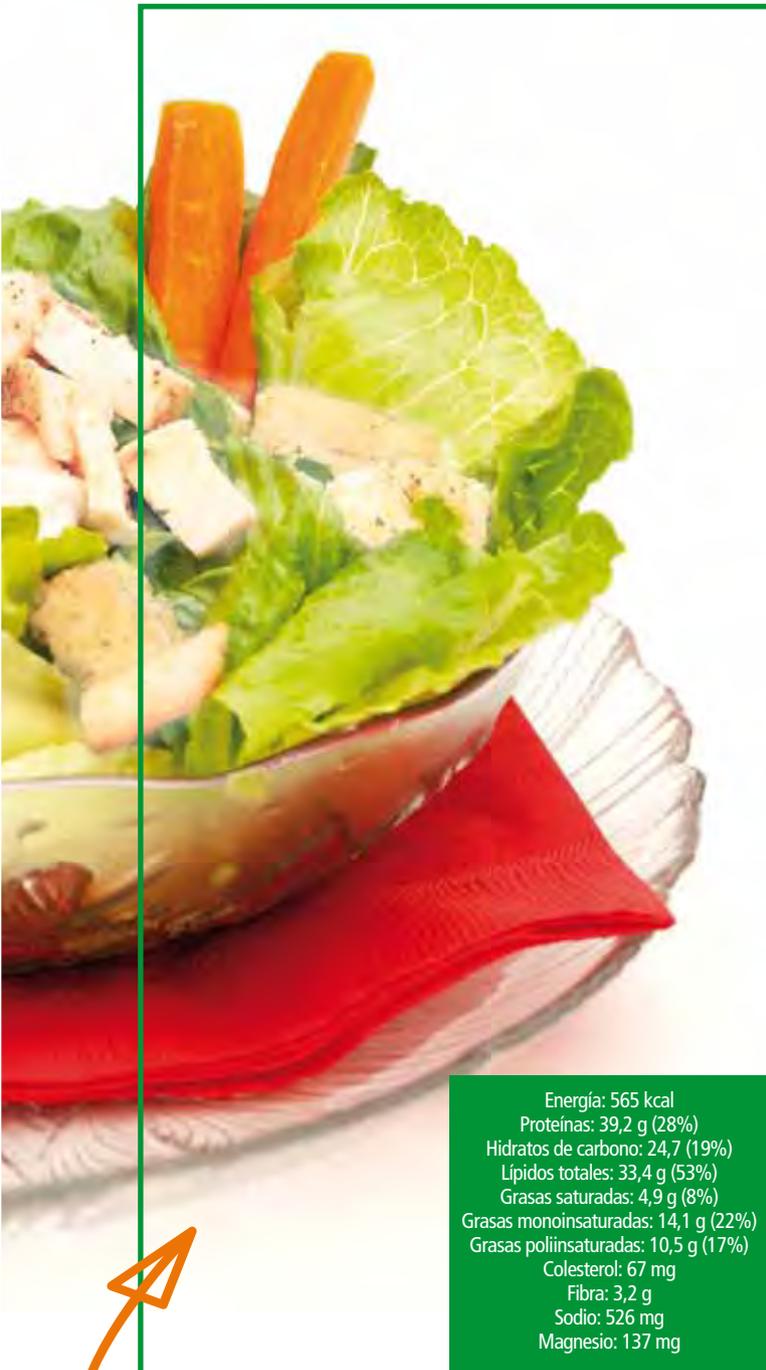
Un menú rico en magnesio

Es un mineral de vital importancia para el organismo, ya que, entre otras acciones, interviene en la transmisión nerviosa y muscular, y en el funcionamiento del corazón. Además, un estudio reciente ha demostrado que puede reducir la tensión arterial.



¿Reduce la tensión?

Investigadores de la Facultad de Ciencias de la Vida, de la Universidad de Hertfordshire, en el Reino Unido, han realizado un estudio, con 22 ensayos clínicos, que demuestra que el magnesio es capaz de reducir la presión arterial sistólica hasta 4 mmHg y la diastólica en 3 mmHg. Por ello, se recomienda incluir en una dieta equilibrada alimentos ricos en magnesio, como son las legumbres, las semillas y los frutos secos.



Energía: 565 kcal
 Proteínas: 39,2 g (28%)
 Hidratos de carbono: 24,7 g (19%)
 Lípidos totales: 33,4 g (53%)
 Grasas saturadas: 4,9 g (8%)
 Grasas monoinsaturadas: 14,1 g (22%)
 Grasas poliinsaturadas: 10,5 g (17%)
 Colesterol: 67 mg
 Fibra: 3,2 g
 Sodio: 526 mg
 Magnesio: 137 mg

Ensalada de perdiz escabechada

- ✘ 1 escarola.
- ✘ 1 lata de perdiz escabechada.
- ✘ 100 g de piñones.
- ✘ 2 zanahorias.
- ✘ 1 granada.
- ✘ Aceite de oliva virgen.
- ✘ Vinagre de módena.

Cortar, lavar y escurrir la escarola, y colocarla como base en una fuente. Pelar las zanahorias y cortar en láminas finas para ponerlas encima de la escarola. Desgranar la granada y repartir los granos por la fuente, al igual que los piñones.

Aparte, deshuesar la perdiz, trocearla y calentarla dos minutos en el microondas. A continuación, colocarla en el centro de la fuente. Por último, aliñar la ensalada con el aceite y vinagre, sin incluir la perdiz.

Arroz con espinacas

- ✘ 1 vaso y medio de arroz integral.
- ✘ 2 manojos de espinacas (o dos bloques congelados).
- ✘ 2 dientes de ajo.
- ✘ Agua caliente.
- ✘ Media cebolla.
- ✘ Aceite de oliva virgen.
- ✘ Sal.

En una cazuela, dorar los ajos y la media cebolla, previamente picados. Antes de que se doren del todo, incorporar las espinacas bien lavadas y troceadas. Se rehoga todo y se añade el vaso y medio de arroz integral, se mezcla con el resto de ingredientes, y se añaden dos vasos y medio de agua caliente. Dejar hervir hasta que el arroz esté en su punto.

Energía: 295 kcal
 Proteínas: 7,6 g (10%)
 Hidratos de carbono: 51,5 g (70%)
 Lípidos totales: 6,6 g (20%)
 Grasas saturadas: 1,1 g (3%)
 Grasas monoinsaturadas: 3,9 g (12%)
 Grasas poliinsaturadas: 1,1 g (3%)
 Colesterol: 0 mg
 Fibra: 6,2 g
 Sodio: 56 mg
 Magnesio: 125 mg





Energía: 380 kcal
 Proteínas: 34 g (36%)
 Hidratos de carbono: 7,5 g (8%)
 Lípidos totales: 24 g (56%)
 Grasas saturadas: 6,2 g (15%)
 Grasas monoinsaturadas: 10 g (23%)
 Grasas poliinsaturadas: 6,8 g (16%)
 Colesterol: 100 mg
 Fibra: 1,3 g
 Sodio: 110 mg
 Magnesio: 132 mg

Pollo con pipas de girasol

- ✘ 500 g de filetes de pollo.
- ✘ 100 g de pipas peladas.
- ✘ 2 tomates grandes.
- ✘ 100 ml de nata líquida baja en grasa.
- ✘ Aceite de oliva virgen.
- ✘ Pimienta molida.
- ✘ Sal.

Cortar las pechugas de pollo en tiras y salpimentarlas. Distribuir las pipas en un plato y pasar el pollo por encima, apretando para que se adhieran las pipas. En una sartén, con un poco de aceite, cocinar las pechugas con las pipas. Reservar. En una cazuela, añadir los tomates triturados y la nata líquida, calentar y remover. Servir acompañando a las pechugas.

Merengues crujientes

- ✘ 4 claras de huevo.
- ✘ 1 pizca de sal.
- ✘ Edulcorante en polvo.
- ✘ 40 g de almendras.

Precalentar el horno a 120 °C. Separar las claras de las yemas. Echar las claras en un bol, con una pizca de sal, y empezar a montarlas con la ayuda de unas varillas. Cuando adquieran cuerpo, añadir poco a poco el edulcorante en polvo, a gusto de cada uno. Batir hasta conseguir que esté a punto de nieve. A continuación, añadir las almendras muy picadas distribuyéndolas por los merengues con una cuchara. En una placa, colocar papel de horno e ir poniendo montoncitos de merengue. Hornear durante 60 minutos, hasta que queden duros por fuera y tiernos por dentro.

Energía: 75 kcal
 Proteínas: 6,2 g (33%)
 Hidratos de carbono: 0,6 g (3%)
 Lípidos totales: 5,4 g (64%)
 Grasas saturadas: 0,42 g (5%)
 Grasas monoinsaturadas: 3,7 g (43%)
 Grasas poliinsaturadas: 1 g (12%)
 Colesterol: 0 mg
 Fibra: 1,4 g
 Sodio: 73 mg
 Magnesio: 40 mg



Alimento complementario para deportistas. Con sales minerales. Aquarius es una marca registrada de The Coca-Cola Company.

A todos los
**ABUELOS
MAYORES**
de
EDAD
les sienta
bien.

**PORQUE AQUARIUS SIENTA BIEN A TODOS
LOS QUE SE MUEVEN EN LA VIDA.**





El huevo



Fuente de proteínas de alto valor biológico

Los huevos son un producto lipoprotéico producido por animales ovíparos (aves y peces). Casi todos los que se destinan al consumo humano proceden de la avicultura y, generalmente, son huevos no fertilizados.

A pesar de todos los documentos que tenemos sobre el huevo, no se sabe con exactitud cuando se empezaron a domesticar las primeras aves para la producción de huevos, aunque la historia de la India lo remonta, aproximadamente, al año 3.200 a. de C.

Para todos los gustos

Los huevos que consumimos habitualmente son los de gallina y codorniz, aunque cada vez son más apreciados los de pato y oca. Otros huevos comestibles son

los de avestruz y ñandú, que pueden llegar a pesar más de un kilogramo; y, en ciertas culturas, se consumen los de iguana y tortuga. Por otro lado, tenemos las huevas de los pescados y los mariscos, que también son huevos comestibles y muy apreciados gastronómicamente.

Perfil nutricional

Debemos distinguir entre el contenido nutricional de la clara y el de la yema:

◆ La clara está compuesta por un 80 por ciento de agua, proteínas (ovoalbúmina), minerales (calcio, hierro, magnesio y potasio), vitamina B2 y grasas en pequeñas cantidades, principalmente lecitina.

◆ La yema contiene un 50 por ciento de agua, proteínas (vitelina y lipovitelina),

Prácticas erróneas

Lavar los huevos sólo con agua, antes de utilizarlos, es un error, ya que así se facilita el paso de agentes contaminantes al interior del huevo y también a otros alimentos que estemos preparando. Lo que se debe hacer es limpiarlos sumergiéndolos en una solución acuosa de un desinfectante, durante cinco minutos; aclararlos con abundante agua y secar con papel de cocina. Tampoco hay que romper el huevo en el mismo recipiente donde luego se va a batir.

Evitar la salmonella

La única manera de eliminar esta bacteria peligrosa para la salud es conseguir que la temperatura de cocción del alimento supere los 75 °C, ya que una cocción insuficiente no garantiza la eliminación de gérmenes patógenos. Los platos que contienen huevo, una vez cocinados, deben consumirse inmediatamente o refrigerarse antes de que pasen dos horas, ya que si se dejan a temperatura ambiente (entre 10 °C y 40 °C) se crea un medio idóneo para la proliferación bacteriana.





Signos de frescura

Para saber si un huevo es fresco debe introducirse en un cazo lleno de agua con sal. Si se hunde, es fresco, si se pone de pie, significa que ya tiene unos días, y si flota no significa que esté en mal estado, pero sí que tiene más tiempo y es de peor calidad. La explicación de esta prueba es que la cáscara del huevo es porosa y con el paso de los días permite la entrada de aire en su interior, por ello, cuantos más días pasen, más aire entrará y más flotará el huevo si lo introducimos en agua.

pigmentos (luteína y carotenos), minerales (calcio, hierro, magnesio, sodio y potasio), vitaminas (A, B1 y B2), enzimas y grasas (colesterol, triglicéridos, fosfolípidos, ácidos grasos saturados y lecitina).

Aunque la mayor parte del colesterol se concentra en la yema, su contenido no es tan elevado como antiguamente se creía, por lo que el consumo de tres a cuatro huevos por semana es óptimo dentro de una dieta equilibrada.

Compra y conservación

Los huevos deben tener la cáscara limpia, entera y sin signos de humedad, ya que una cáscara sucia puede contener gérmenes y contaminar el interior del huevo y otros alimentos con los que estén en contacto.

Deben conservarse en un lugar fresco y seco que mantenga una temperatura constante, como es la nevera. Un exceso de humedad en la cáscara facilita la multiplicación de gérmenes y la desintegración de la barrera protectora propiciando así su contaminación; por ello, es preferible guardarlos en la huevera del frigorífico para evitar contaminaciones cruzadas con otros alimentos.

¡Toma nota!

Los huevos envasados deben llevar una etiqueta que indique:

- ◆ La fecha de consumo preferente, la categoría de calidad y su peso.
- ◆ El centro donde se han envasado y clasificado.
- ◆ La forma de cría.
- ◆ Las recomendaciones sobre la manera de conservarlos.

A su vez, el código de barras que aparece impreso en los huevos aporta información sobre la forma de cría de las gallinas, el país y la granja de procedencia.

Carnes magras

Proteínas con menos grasa

En una dieta equilibrada no hay razón para prohibir por completo ningún alimento, aunque sí restringir su consumo. Un ejemplo de ello son las carnes rojas, las cuales hay que comer con moderación, ya que aportan una importante cantidad de grasas. Sin embargo, podemos sustituirlas por las carnes magras, mucho más saludables porque también nos proporcionan proteínas, pero menos grasa. No dudes en probarlas.



Conejo: su carne es blanda y fácil de masticar, sobre todo si se cocina guisado o estofado, por lo que es una buena opción para las personas mayores. Además de aportar pocas calorías, es rica en potasio (más que el resto de las carnes), fósforo y calcio.

Pollo: es la más popular porque está al alcance de todo el mundo y se puede cocinar de mil formas. Es importante comerlo sin piel porque es la parte más grasa. Si buscas aumentar tu consumo de proteínas, elige la pechuga antes que el muslo. También es rica en ácido fólico.



Perdiz: al igual que la codorniz, es una ave de caza baja en grasa. También hay que destacar que sus proteínas apenas tienen colágeno, por lo que se digiere fácilmente. Es una excelente fuente de hierro.



Codorniz: aunque, como siempre, depende de cómo se cocine, es una de las carnes que menos grasa contiene. Además, frente al resto de aves, aporta más vitamina B1, B2 y B6.



Avestruz: poco a poco, hay más gente que la incluye en su alimentación porque casi no aporta grasa (dos gramos por cada cien), mientras que sus proteínas son de alto valor biológico. El inconveniente que presenta es que, si no se cocina adecuadamente, puede quedar seca.



Colesterol bajo control

Gracias a los ácidos grasos omega 3

Los ácidos grasos se encuentran en distintos alimentos que consumimos habitualmente y se clasifican en saturados, monoinsaturados y poliinsaturados, y a su vez, éstos últimos en omega 9, omega 6 y omega 3, que destacan por los múltiples beneficios que aportan al organismo.

Diferentes clases

Dentro de los ácidos grasos omega 3, el primero de la serie es el ácido alfa-linolénico, que se encuentra en cantidades pequeñas, pero suficientes desde el punto de vista de los requerimientos nutricionales, en los aceites de colza

y soja. Los otros dos ácidos grasos de la serie, también importantes desde el punto de vista nutricional, son el eicosapentaenoico (EPA) y el docosahexaenoico (DHA) que se encuentran en los animales acuáticos. El ácido alfa-linolénico es un ácido graso esencial (nuestro organismo no lo puede sintetizar y debe obtenerse con la dieta) y es el precursor del EPA y del DHA.

Beneficios cardiosaludables

Se recomienda el consumo de alimentos con ácidos grasos EPA y DHA para prevenir las enfermedades cardio-

vasculares. Y es que, existen evidencias científicas que indican que reducen la incidencia de enfermedades relacionadas con el corazón y, sobre todo, la mortalidad derivada de la patología cardiaca. De hecho, el interés por estos ácidos grasos comenzó en la década de los 70 al observar que los esquimales de Groenlandia, quienes seguían una dieta más rica en ácidos grasos monoinsaturados y omega 3, y con menos grasa saturada y omega 6, en comparación con la de los países industrializados, presentaban menos casos de muerte por infarto de miocardio.

Nuestras propuestas



Desayuno

- ✦ Un vaso de leche desnatada. Pan. Queso fresco desnatado con anchoas. Dos mandarinas.
- ✦ Un yogur desnatado. Nueces. Manzana.
- ✦ Un vaso de leche desnatada. Pan. Aceite de oliva. Zumo natural de naranja.



Comida

- ✦ Pisto. Salmón a la plancha con patatas. Brocheta de fresa y piña.
- ✦ Lasaña de calabacín. Sardinas con lechuga. Kiwi.
- ✦ Garbanzos con espinacas. Atún con cebolla y pimientos rojos. Manzana asada.



Cena

- ✦ Crema de calabaza. Croquetas de nueces. Naranja.
- ✦ Panaché de verduras. Revuelto de setas y langostinos. Melocotón en almíbar.
- ✦ Arroz con mejillones. Anchoas con tomate. Compota de pera.



¿Sabías que...?

Estudios científicos han demostrado que los omega 3 pueden contribuir a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular de un 20 a un 30 por ciento.

Las principales fuentes

Haciendo referencia a los frutos secos, merece la pena destacar el alto contenido de omega 3 de las nueces. Entre los pescados, destacan por su aporte el caviar, la sardina, la perca, la anchoa, el salmón, la trucha, el atún y el cangrejo. A su vez, los aceites de pescado también son una importante fuente de omega 3. Estas grasas se encuentran casi exclusivamente en los animales de origen marino, por ello, ciertos colectivos, como los alérgicos al pescado, o los individuos con una baja ingesta de pescado, tienen dificultades para beneficiarse de sus efectos. En estos casos, una buena alternativa es el consumo de alimentos funcionales que incorporan omega 3.



Reducen los factores de riesgo

La función principal de la grasa es proporcionar energía, la cual es especialmente importante en etapas de crecimiento, como son el periodo neonatal y la adolescencia. Junto a esta función, también interviene en otros procesos, como es el caso de los omega 3 en la prevención primaria de la arteriosclerosis y la agudeza visual. A su vez, se ha demostrado que las dietas ricas en ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados (fundamentalmente omega 3) conllevan una menor incidencia de obesidad y diabetes mellitus tipo 2 que las dietas ricas en grasas saturadas.

Además, los ácidos omega 3 ayudan a mejorar el perfil lipídico (disminuyen la hipertrigliceridemia y el colesterol-LDL si simultáneamente se reduce el contenido dietético de ácidos grasos saturados), a reducir la presión arterial, a aumentar la vasodilatación arterial, a disminuir la trombosis y a prevenir la arritmia. 🍋

¿Cuánta cantidad se debe tomar?

La cantidad consumida de ácidos omega 3 entre la población española es de, aproximadamente, 0,95 gramos al día, que equivale al 0,5 por ciento de la energía que se obtiene a través de la dieta, cantidad que se encuentra por debajo de lo que se recomienda. Aunque es difícil establecer cuanta cantidad de ácido omega 3 se debe consumir, el Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria propone como objetivos nutricionales para la población general, de acuerdo a la evidencia científica, un consumo de dos gramos

de ácido linolénico, y 200 miligramos de DHA, que equivale a las recomendaciones de las sociedades científicas de consumir, al menos, dos raciones de pescado azul a la semana.

En el caso de las personas con hipertrigliceridemia, la toma de tres a cuatro gramos al día de ácidos grasos omega 3 podría conseguir una reducción del 40 por ciento de las concentraciones de triglicéridos. Sin embargo, para alcanzar estas dosis se requiere el uso de suplementos alimenticios.



ESTAR BIEN

Dr. Victor Campo. Neurólogo.

El parkinson

Grandes esperanzas en su tratamiento

La enfermedad de parkinson constituye uno de los paradigmas de las patologías neurodegenerativas humanas, entidades misteriosas en su origen, pero claramente relacionadas con la edad. No se conoce el mecanismo por el que determinadas células fundamentales del cerebro humano, conocidas como neuronas, comienzan a morir masivamente, de forma más acelerada de la que cabría esperar; pero resulta evidente que conforme nuestra sociedad envejece, más son las personas a las que les ocurre ésto.

Los "motores" del problema

Resulta paradójico que se hable y se escriba tanto sobre el parkinson cuando su frecuencia es más baja (la padece entre 150 y 200 personas por cada cien mil) en comparación con la enfermedad neurodegenerativa más conocida y trascendente, es decir, la enfermedad de Alzheimer (afecta a 1.600 por cada cien mil habitantes), cuyo gasto total es mucho menor. La respuesta más clara a esta pregunta es que el parkinson es el primer proceso neurodegenerativo en el que se ha encontrado una explicación racional y clara para los síntomas primordiales, denominados motores, siendo uno la lentitud

llamativa para realizar movimientos. Esa lentitud (técnicamente conocida como bradicinesia) constituye la clave del diagnóstico, junto con la sensación de rigidez que, habitualmente, surge en medio lado del cuerpo, sin que se sepa aún la razón concreta por la que una enfermedad degenerativa suele iniciarse de forma más destacada en una parte del cerebro. Curiosamente, el temblor en reposo, aunque característico de la enfermedad, es menos significativo de lo que se piensa; de hecho, puede no existir o ser ocasional, y tiene escasa repercusión funcional.

El punto de partida

Desde los años 60 se sabe que la enfermedad de parkinson es secundaria a un defecto en el número de neuronas presentes en una parte pequeña del cerebro, los ganglios basales y sus conexiones con la sustancia

negra, por medio de vías en las que se libera dopamina (un neurotransmisor excitador del grupo de las catecolaminas). Incluso, hoy en día sabemos que para que un paciente desarrolle parkinson es necesaria una pérdida neuronal de más del 70 por ciento en estas zonas.

¿Sabías que...?

En la película "Despertares", de Penny Marshall, basada en una novela del neurólogo Olivier Sacks, se describen los efectos de la levodopa cuando se comenzó a utilizar.



Nuevas evidencias

Todos los descubrimientos encontrados a lo largo de estas décadas auguraban un futuro prometedor, tanto en la mejoría de los síntomas como en el enlentecimiento del proceso degenerativo, denominado eufemísticamente neuroprotección. Sin embargo, en los últimos seis a ocho años se ha avanzado bastante poco, menos de lo esperado. Las expectativas que en su día levantaron el uso de células madre para regenerar células dopaminérgicas, o la terapia génica para reparar genes defectuosos, por ahora, no se han cumplido y cabría pensar que se trataban de estrategias más comerciales que reales.

A pesar de esto, en forma pareja a los intereses económicos que, evidentemente, subyacen en estos procedimientos con mayor o menor legitimidad (industria farmacéutica, subvenciones a equipos de investigación preclínicos y clínicos, réditos político-sanitarios, etcétera) se han ido encontrando compensaciones científicas nada desdeñables. La investigación en otras entidades similares, neurodegenerativas o no, "huérfanas" o "raras", se ha beneficiado de este desarrollo. Incluso la propia enfermedad de parkinson ha comenzado a conocerse mejor porque, una vez controlados los síntomas motores, se han ido descubriendo otros más y, probablemente, más precoces, como:

- ◆ El estreñimiento.
- ◆ La hiposmia.
- ◆ Alteraciones varias del sistema vegetativo.
- ◆ Trastornos cognitivos en la planificación de las tareas o en la organización de la información visual.
- ◆ Trastornos en el control de impulsos.
- ◆ Alteraciones anímicas.

Por ello, si se revisa la literatura médica de los últimos años se comprobará que en el análisis clínico han tomado el relevo los síntomas no dopaminérgicos y los síntomas no motores, algunos

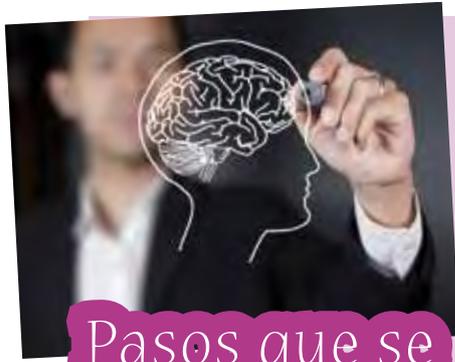
incluso relacionados con la terapéutica aplicada y no con la enfermedad en sí. Ésto ha modificado, en gran medida, el concepto inicial; actualmente se piensa que la enfermedad de parkinson está mucho menos localizada en los ganglios basales de lo que previamente se creía, mientras que afecta al sistema nervioso, tanto central como periférico, con lo que el proceso se distribuye por todos los órganos del cuerpo humano. Es llamativa, por ejemplo, la repercusión en la inervación miocárdica puesta de manifiesto desde hace más de 15 años gracias al uso de un isótopo; o la existencia de anomalías celulares típicas de la enfermedad de parkinson en la próstata o el tubo digestivo.

Importantes adelantos

Otra razón por la que se habla tanto de esta enfermedad es por la evolución que se ha experimentado en los últimos años a favor de su tratamiento. En la actualidad es posible remedar o estimular las sustancias que esas neuronas moribundas deberían producir. Estos procedimientos tienen resultados sumamente eficaces, los cuales comenzaron con el uso de un precursor de la dopamina, conocido como levodopa, capaz de atravesar un sistema de aislamiento biológico que tiene el cerebro (barrera hematoencefálica). Con posterioridad se desarrollaron fármacos que remedaban el efecto de esta sustancia, los agonistas dopaminérgicos, y ambos grupos (levodopa y agonistas) siguen constituyendo la base del tratamiento.

El presunto conocimiento del lugar afectado disparó el desarrollo de las técnicas de diagnóstico y tratamiento. Así, en los años 80 comenzaron a estudiarse isótopos que →





Pasos que se van a dar

En base de lo expuesto, podríamos decir que está más que justificado el interés de todo el mundo científico y del público en general por esta entidad neurodegenerativa. A pesar de ello, bajo mi criterio, las neurociencias tienen una deuda con la enfermedad de parkinson en general, y con los pacientes y familiares que la sufren en particular. Nos han ido enseñando cómo funciona el cerebro humano en aspectos tan importantes como los motores, los conductuales, los vegetativos y los cognitivos, y hoy podemos aproximarnos a su control y a la forma de la reparación de daños celulares como nunca antes. Creo que esa deuda será saldada con estrategias de neuroregeneración eficaces, con el tratamiento específico de las manifestaciones no dopaminérgicas (las dopaminérgicas ya se manejan muy aceptablemente desde hace años) que repercutirán de forma notable en la calidad de vida de pacientes y cuidadores; y con el desarrollo de estrategias de neuroprotección que sean meridianamente eficaces dando sentido a las de diagnóstico precoz, o incluso a las de presintomático (antes de que cualquier tipo de síntoma se manifieste).

Estoy convencido de que este desarrollo técnico nos dará las claves para la composición de este complejo puzzle. Ya hemos terminado sus bordes e intuimos su contenido.



→ demostraban la actividad dopaminérgica en el cerebro y en otras estructuras; y desde finales del siglo pasado existen marcadores genéticos que facilitan el conocimiento y manejo de entre el 10 y el 15 por ciento de los casos hereditarios. A su vez, se han perfeccionado simultáneamente múltiples estrategias de tratamiento de los síntomas dopaminérgicos con sofisticadas, caras y transitoriamente eficaces alternativas farmacológicas que, además de su rendimiento económico inmediato, han estimulado la investigación aplicada. Esta rama de la medicina también ha invertido enormes recursos en el desarrollo de estrategias de neuroregeneración (células madre, trasplantes celulares, factores neurotróficos) intentando “resucitar” esas células dañadas.

Simultáneamente se ha desarrollado un gran avance terapéutico: la cirugía. La colocación de electrodos que emiten impulsos eléctricos, similares a los marcapasos cardíacos, en zonas del cerebro que están hiperestimuladas (los núcleos subtalámico y pálido) consigue bloquear este exceso de actividad y mejora sustancialmente el déficit motor durante muchos años. No se sabe bien su mecanismo de acción, pero se trata de un procedimiento que suele ser inicialmente muy eficaz, permite reducir la medicación oral y, como consecuencia, sus complicaciones. Sin embargo, se ha comprobado que no influye en la detención del proceso degenerativo y la enfermedad continúa su inexorable progresión a largo plazo.

PRODUCTO EXCLUSIVO

vidastar

PREVIENE EL REFLUJO
GASTROESOFÁGICO

REDUCE LA TENSION
CERVICAL Y DE HOMBROS

ALIVIA EL DOLOR DE ESPALDA

MEJORA LA CIRCULACION
SANGUINEA

¡Siéntete bien! CAMA ARTICULADA ELÉCTRICA

Esta cómoda
ALMOHADA VISCOELÁSTICA
con funda aloe vera
DE REGALO

Oferta especial

CAMA ARTICULADA

Para elevación de tronco, muslos y piernas en diferentes posiciones.

Con motor y mando a distancia.

+

COLCHÓN 100% LÁTEX

Flexible y transpirable + Funda acolchada + Almohada viscoelástica de regalo.

DESDE **37€/mes**

Transporte y montaje en domicilio GRATIS
(Península y Baleares).



Existen distintas medidas y combinaciones. También puedes adquirir el colchón por separado.

Para informarte y hacer tu pedido, llama al **902 55 05 22**

Luce un pecho sano y bonito

Apunta las claves para conseguirlo

Para la mujer es una de las partes más importantes de su cuerpo. Lejos de considerarlo una “arma de seducción”, el pecho es un símbolo de feminidad, algo único entre las mujeres que se preocupan de cuidarlo, no para gustarle a los demás, sino para sen-

tirse a gusto y seguras con ellas mismas. Sin embargo, el paso de los años, el embarazo, la lactancia, la adopción de malos hábitos, etcétera, le pueden pasar factura. Para evitarlo, ten en cuenta estas recomendaciones e intenta seguir las en tu día a día.



REALIZA EJERCICIO FÍSICO

La glándula mamaria está compuesta, sobre todo, por tejido adiposo el cual no puede ejercitarse, en cambio sí lo pueden hacer los músculos que la sostienen, como son los pectorales y los dorsales. Así que para evitar su flacidez, la caída, e incluso ganar algo de volumen hay que realizar ejercicios que fortalezcan la zona. Si vas al gimnasio, pídele al monitor que en tu tabla de ejercicios no falten los destinados al pecho, los cuales tendrás que realizar tres días a la semana. A su vez, nadar también te vendrá muy bien por el movimiento que se realiza con los bra-



zos. En el caso de que prefieras ir por libre, apunta este ejercicio: De pie, con la espalda recta, estira los brazos frente al pecho y junta las palmas de las manos. A continuación, empuja una contra la otra haciendo presión. Realiza la presión al menos veinte veces seguidas.

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Una vez más, la dieta es una de las claves para cuidarnos. No hay ningún alimento que realce el pecho, pero sí podemos conseguir que la piel que lo rodea esté hidratada tomando frutas y verduras ricas en agua (melón, tomate, espinacas, naranja, etcétera) y, por supuesto, bebiendo al menos dos litros de agua al día, de esta forma también evitarás que aparezcan estrías. Por otro lado, si estás pensando en perder algo de peso, ten en



cuenta que también vas a eliminar grasa de esta zona, así que para no perder firmeza y nutrir el pectoral, incluye en tu dieta proteínas.

DÉJATE AYUDAR POR LA COSMÉTICA

Sabiendo la importancia que las mujeres le dan al cuidado de su pecho, la industria cosmética no deja de sacar al mercado cremas, lociones, geles, aceites, etcétera, creados, especialmente, para esta zona. Su principal finalidad es hidratar la piel, así como nutrir la. Los puedes encontrar

hechos a base de germen de trigo, onagra, aguacate y aceite de borraja, entre otros. Para que su utilización resulte efectiva, tendrás que aplicártelo dando un suave masaje desde el pecho hasta el cuello y los hombros después de la ducha y, si puedes, dos veces al día.

AGUANTA EL AGUA FRÍA

Seguramente te cueste un poco, sobre todo si eres friolera, pero acabar la ducha echándose un chorro de agua



fría en la zona, ayuda a tersar la piel y evita la relajación del tejido. Además, activa la circulación, por lo que obtendrás aún más beneficios si comienzas la aplicación desde los pies hasta el cuello, siempre de forma ascendente.

ELIGE EL SUJETADOR ADECUADO

Esta es una de las claves para que el pecho no se caiga. La función de esta prenda no es conseguir un bonito escote, sino sujetar bien el pecho, algo que no es posible sin usar la talla adecuada. Para no equivocarte es necesario que midas tu contorno, por la parte inferior del pecho, así como la copa, en este caso rodeando el pecho. Con las cifras obtenidas, consulta una tabla de tallas de pecho y comprueba cuál es la tuya. Esta operación la tendrás que hacer cada cierto tiempo, ya que la talla va cambiando según pasan los años. Otro aspecto que tienes que tener en cuenta en relación al sujetador, es que debes utilizar uno específico para realizar deporte porque con el



movimiento aumentan las posibilidades de desplazamiento.

En lo que se refiere al tejido, el más apropiado es el algodón, y es preferible que no lleve aro y sea transpirable.

PROTÉGETE DEL SOL

La piel del pecho es muy fina y delicada, por lo que se resiente más de la acción negativa de los rayos solares. Además, es una zona propensa a que aparezcan manchas.

Por ello, no olvides aplicarte un fotoprotector para evitar que la piel se seque y pierda elasticidad.

ADOPTA UNA POSTURA RECTA

Intenta estar siempre recta y sacando pecho porque permanecer encorvada puede dar lugar a su caída. Grábate en la cabeza que la mejor postura es con los hombros echados hacia atrás porque de esta forma, automáticamente, la caja torácica se abre y el pecho sube; además, así conseguirás una figura más estilizada.

ACUDE A TUS REVISIONES

Este es el consejo más importante porque va mucho más allá de la simple estética, tu salud está en juego. Autoexplorarse el pecho y acudir a las revisiones que pauta el ginecólogo son las claves para prevenir el cáncer de pecho, una de las enfermedades que más muertes provoca cada año. Así que no te saltes la cita para realizarte una mamografía; y todos los meses, justo después de finalizar la menstruación (en el caso de las mujeres menopáusicas, fijar un día al mes), colócate frente al espejo y fíjate si ves alguna zona enrojecida, algún bulto u hoyuelo, si el pezón tiene un aspecto normal, y pálpate en la axilas y el seno, siempre con la mano contraria.

MANTENTE EN TU PESO

Como ya se ha mencionado, al adelgazar se pierde grasa de los senos, algo que puede alterar su forma. Sin embargo, las consecuencias son aún peores cuando se pierde peso, se gana y al verano siguiente se vuelve a perder...



estos cambios bruscos favorecen la flacidez y la aparición de estrías; así que si pierdes peso, ponte como objetivo no recuperarlo, no sólo por mantener el buen aspecto de tu pecho, sino por el bien de tu salud.

NO LO OPRIMAS

Si tienes la costumbre de cruzar los brazos sobre el pecho, dormir boca abajo o te encantan los sujetadores push-up, debes intentar cambiar tus hábitos y gustos porque la presión no es nada buena.



Síndrome del nido vacío

Tus hijos seguirán a tu lado

Desde los años setenta, los especialistas han constatado un conjunto de síntomas conocido como “síndrome del nido vacío”. Se trata de los sentimientos de pérdida que afloran cuando los hijos abandonan el hogar, siendo más habitual cuando es el último el que se independiza. Son las madres las que más lo padecen porque suelen ser

las que más tiempo le dedican al cuidado de la familia. Este síndrome se acentúa si, además, influyen otros factores como la llegada de la menopausia, el cuidado de los abuelos, la jubilación, etcétera. Los hombres se sienten más afectados, sobre todo, si el cambio coincide con la jubilación. En general, cuanto más dependen-



Claves para no perder la sonrisa

Ante la independización de alguno de los hijos es importante tener en cuenta ciertos aspectos, para que no afecte al estado de ánimo de los padres:

- ◆ Sé consciente de que te enfrentas a una nueva etapa vital: llevará un tiempo adaptarte, como en todos los cambios vitales, pero se consigue. Si no somos conscientes de esto podemos sentirnos mal sin saber de dónde viene la tristeza, y así, aumentar nuestro malestar. Hay que aceptar los cambios en nuestra vida para poder sacarle provecho a cada etapa.
- ◆ Planea nuevas actividades: de esta manera estaremos ocupados y nos daremos cuenta de que podremos disfrutar de cosas que, hasta ahora,

no hemos podido. Redefine tus objetivos y metas porque ya no pueden ser los mismos de antes, pero sí igualmente placenteros. Relaciónate con los demás, exprésate, y conoce gente nueva que te facilite compartir nuevos puntos de vista.

- ◆ Sé positivo: piensa que es una temporada con más tiempo para vosotros y, por tanto, con muchas oportunidades por descubrir. Se trata de una época de “liberación” y de autoconocimiento en la que os queda la satisfacción de ver a vuestros hijos autónomos y capaces.
- ◆ Acepta el nuevo papel que te toca: debemos reconocer que nuestros hijos son independientes y ya no necesitan de nuestro control,

supervisión o educación. Esto no quiere decir que los padres sean menos necesarios, al contrario, es el momento de disfrutar de igual a igual, de aportarles nuestras experiencias, intercambiando opiniones y conociéndonos como personas, y no sólo como miembros de una familia con diferentes estatus.

- ◆ Prepárate para el cambio: antes de que los hijos se vayan de casa empieza a plantearte tu nueva vida. Retoma actividades que hasta ahora no pudiste emprender. Y, mientras aún estén en casa, compartid tiempo juntos, así no podrás culpabilizarte de no haber hecho lo suficiente por disfrutar de ellos cuando aún estaban cerca.



Pide ayuda

Si con los consejos dados no consigues superar esta etapa, puedes pedir ayuda a un profesional. Expresarte, sentir apoyo y escuchar sus pautas, puede ser el empujón que te hace falta para afrontar la nueva situación.

tes hayan sido los hijos de sus padres, más probable es que éstos sufran algún tipo de sentimiento de pérdida.

Señales deladoras

El síndrome del nido vacío se caracteriza por sentir tristeza, abatimiento y pensamientos de inutilidad. También puede dar lugar a síntomas físicos exacerbados ante la nueva situación estresante, como cansancio, ansiedad, trastornos del sueño o desinterés. Este conjunto de síntomas no es más que una mala adaptación al nuevo cambio. Ante la situación, el padre o la madre se replantean su papel en la vida, pero si no han fomentado en anteriores años otros espacios de desarrollo o realización fuera de sus hijos, no sabrán cuál es su lugar. Como consecuencia sentirán melancolía de los tiempos pasados, recapitarán acerca del paso de los años, la

soledad y el fracaso, y se sentirán vacíos y depresivos.

El caso contrario

Ante la actual coyuntura de la crisis económica está sucediendo el fenómeno contrario, el denominado “síndrome de

nido lleno”. Las dificultades económicas, el paro, los divorcios, hacen que muchas personas estén regresando a casa de sus padres. El sentimiento de frustración ante los objetivos fracasados se generaliza en la familia y, sobre todo, en los que retornan. La autoestima se resiente al pensar que no se cumple con las expectativas de la sociedad. La clave para superarlo es no derrumbarse, seguir, con constancia, buscando soluciones, y pensar que es una situación que, más o menos, es transitoria. ❤

Más tiempo para vosotros



Una de las oportunidades que se presenta con la marcha de los hijos es la de mejorar la relación de pareja. Ahora tendréis más tiempo para compartir y hacer juntos lo que siempre habéis querido y por falta de tiempo no habéis podido. Y es que, el desarrollo típico del bienestar en las parejas consiste en un aumento los primeros años de conocerse, empeora con la llegada de los hijos y vuelve a mejorar al abandonar éstos el hogar.



Sólo quiero estar
con mi pareja

¿Tengo un problema?



Para que una pareja funcione es necesario que ambos miembros tengan ganas de estar el uno con el otro y disfruten de los momentos en los que están juntos. Pero, ¿qué pasa cuando el tiempo que pasamos con nuestra pareja es “demasiado”? Por exceso o por defecto, la medida del tiempo que pasamos con nuestra pareja puede servir de indicativo para decirnos si las cosas marchan bien.



Perfil del dependiente

Tiene tendencia a acaparar las relaciones personales.

Idealiza a su pareja o cómo podría llegar a ser.

Siente un afecto intenso desde el comienzo de la relación.

Su pareja ocupa la mayor parte de su pensamiento.

Tiene miedo a la ruptura.

Continúa con su pareja a pesar de no ser felices y de generarle nuevas necesidades.

Está subordinado a las decisiones de su pareja.

Tiene pánico a la soledad.

Necesita la aprobación de su pareja.

Tiene trastornos de personalidad del grupo B (histriónico, límite y dependiente).



¿Por qué ocurre?

La respuesta más “sana” y sencilla es porque se lo pasa bien con su pareja. El motivo “ideal” por el que dos personas quieren mantener su relación y disfrutar del tiempo en común es porque la compañía del otro supone algo bueno y agradable. En estos casos, la psicología considera que la pareja está unida por “refuerzo positivo”. Sin embargo, existen otros porqués menos sanos, es el caso de aquellas personas que están con su pareja exclusivamente porque les libera de “algo” malo que surge cuando él/ella no está. Entre los motivos podemos encontrar un amplio abanico: compensación económica, no sentirse solo, tener algo que hacer (evitar el aburrimiento), acabar con el “complejo” de no tener pareja, una casa, etcétera.

La dependencia emocional

Uno de los principales motivos que llevan a una persona a no querer separarse de



su pareja es la dependencia emocional de la misma, la cual puede hacer que se empeñe en mantener una relación que no le aporta nada, e incluso le hace sufrir.

La mayoría de los autores coinciden en definir a la dependencia emocional como la necesidad emocional intensa que una persona siente hacia su pareja. El principal malestar de las personas con alta dependencia emocional es el temor a perder a su pareja o a ser rechazada por ésta, lo que se traduce en un miedo importante a hacer algo que no sea del agrado del otro. Por

otro lado, el malestar que siente la persona emocionalmente dependiente muchas veces es aliviado cuando está con su pareja (reforzamiento negativo). En este caso, su pareja actúa como una droga que alivia el “síndrome de abstinencia” de no estar con ella, y como toda droga hace que se dedique demasiado tiempo a conseguirla. Es por este motivo por el que la persona emocionalmente dependiente va reduciendo sus actividades y círculo social, con el fin de pasar el mayor tiempo posible, y de forma exclusiva, con su pareja. ♥

Saber más...

- ✓ **Valentis J. y Valentis M. Inteligencia romántica: cómo ser inteligente también en el amor.** Amat Editorial.
- ✓ **Soler, J. Juntos pero no atados.** Amat Editorial.
- ✓ **www.emocionesysalud.es:** Ponte en contacto con la autora. Web con información sobre emociones, libros de autoayuda, cursos y talleres, etc. Servicio de asesoramiento psicológico gratuito.

Poner una pequeña distancia

Si continúas queriendo estar tan estrechamente unido/a a tu pareja vais a acabar “asfixiados”. Por ello, es bueno que asumas que el hecho de que cada uno tenga su espacio, no sólo no os va a separar, sino que, además, os va a beneficiar. Sigue estos pasos para conseguirlo:

NO TIENE QUE ESTAR TODO EL DÍA PENSANDO EN TI PARA DEMOSTRARTE QUE TE QUIERE.

Pasada la fase de “enamoramiento”, no es favorable que tú o tu pareja os empeñéis en que el otro os tenga que tener siempre presente. La gente que es feliz se siente independiente de su pareja y recurren a ella para contarle cosas buenas, malas, para saber cómo está, etcétera, porque quieren y no por necesidad.

CUIDA A TUS AMIGOS. En el caso de que los hayas descuidado, intenta ponerte de nuevo en contacto con ellos o proponte hacer nuevas relaciones sociales. Contar con otras personas, además de con tu propia pareja, te ayudará a sentirte mejor y a relativizar los posibles problemas que podáis tener.

INICIA NUEVAS ACTIVIDADES

O PROYECTOS en los que no tenga que estar involucrada tu pareja. Tan importante es para vuestra relación el hecho de que tengáis proyectos en común como el tenerlos por separado. Conseguir metas individuales te ayudará a desarrollarte personalmente. Además, mantendrás ocupados los momentos en los que no estés con él/ella.

PON LÍMITES A TU PAREJA. Es posible que quieras estar con tu pareja por temor a que se moleste si no pasáis más tiempo juntos o porque así te lo exija. Recuerda que puedes y debes hacer respetar tu derecho personal a mantener un tiempo para ti.

ANALIZA TU COMPORTAMIENTO.

Es posible que en tu vida exista una carencia que quieras compensar a su lado. Debes intentar que no sea la única manera de completar lo que te falta. Es importante que tú sientas que sin ella también puedes obtenerlo, con independencia de que “prefieras” hacerlo a su lado.

CARDIOPATÍAS FAMILIARES Diagnóstico gracias a la genética



La herencia que nos dejan nuestros padres, por lo general, es buena, pero cuando hablamos de enfermedades, el asunto cambia. Y es que, como recuerda la Fundación Española del Corazón (FEC), las cardiopatías familiares (enfermedades que tienen un alto componente hereditario) afectan a uno de cada 250-300 niños nacidos

vivos, y la predisposición a desarrollarlas se transmite de padres a hijos hasta en el 50 por ciento de los casos. Entre estas patologías se encuentran algunas relacionadas con la salud cardiovascular, como son las arritmias, la insuficiencia cardiaca y la muerte súbita, así como otro tipo de miocardiopatías. Sin embargo, gracias a los últimos avances en el diagnóstico y el tratamiento, en los que se incluye la genética, ha disminuído el número de muertes por estas patologías. "Desde el inicio de la aplicación de la genética en la detección y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, hace más de 15 años, hemos logrado reducir notablemente el fallecimiento por enfermedad hereditaria del corazón. Como ejemplo, en la miocardiopatía hipertrófica, mientras que en los primeros estudios se cifraban las muertes en el seis por ciento anual, ahora la incidencia es de apenas el 0,5 por ciento", asegura el Dr. Lorenzo Monserrat, miembro de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y cardiólogo del Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña. Por esta razón, en las familias en las que uno de los miembros haya sido diagnosticado de cardiopatía familiar, los parientes más cercanos deberían someterse a una evaluación clínica en la que, al menos, se revisase su historia clínica, y se les realizase una exploración física, un electrocardiograma y una ecografía.

Más información en www.fundaciondelcorazon.com



De izq. a dcha.: el Dr. Josep Basora, presidente de la semFYC, y el Dr. Vicente Bertomeu, presidente de la SEC.

Cardiólogos y médicos de familia Aún más unidos

La Sociedad Española de Cardiología (SEC) continúa uniendo fuerzas con otras sociedades médicas con el fin de mejorar, en la medida de lo posible, la salud de la población general. En este caso, el acuerdo de colaboración lo ha firmado con la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC). Con él pretenden fomentar la docencia y la investigación de sus asociaciones para perfeccionar la competencia profesional de los mismos.

Ambas sociedades coinciden en señalar que resulta necesario estrechar su relación debido a los continuos cambios y avances tecnológicos que se están dando en los últimos años. De esta forma a los asociados se les facilitará la participación cruzada en sesiones de sus respectivos Congresos, la realización de reuniones científicas conjuntas, la organi-

zación de actuaciones en temas relacionados con la formación de especialistas, la obtención de financiación para la realización de Proyectos de Investigación conjuntos y dotación de becas, el desarrollo de acciones entre las dos sociedades respecto a Organismos e Instituciones Nacionales e Internacionales, o el establecimiento de enlaces entre las respectivas páginas web.

Para el Dr. Vicente Bertomeu, presidente de la SEC, "la firma de este acuerdo con la semFYC es muy importante, ya que se trata de dos especialidades que en muchas ocasiones deben trabajar de la mano, y disponer de un acuerdo que nos permita relacionarnos con mayor asiduidad entre los diversos profesionales, supondrá una mejora visible en la calidad del diagnóstico y en el tratamiento de nuestros pacientes".

REALIZAR 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA A DIARIO EQUIVALE A CINCO AÑOS MÁS DE VIDA

Esta ecuación matemática tiene fundamentos científicos. Y es que, un estudio realizado por investigadores del Instituto Universitario Cemic de Buenos Aires, ha revelado que el 78 por ciento de las personas mayores de 80 años que han practicado, al menos, media hora de ejercicio físico al día, alargan su vida cinco años o más. Este resultado adquiere más valor si se le une el obtenido en otro trabajo, en este caso, llevado a cabo por la Facultad de Medicina de la Universidad Hebrea de Jerusalén. Los especialistas analizaron a casi dos mil personas con edades comprendidas entre los 70 y los 88 años para comparar la

esperanza de vida de los considerados activos con la de los pasivos. Como conclusión obtuvieron que el porcentaje de fallecimientos, a lo largo de ocho años, era menor entre los primeros. Por esta razón, y coincidiendo con el Día Mundial de la Actividad Física y del Día Mundial de la Salud, 6 y 7 de abril respectivamente, la Fundación Española del Corazón (FEC) volvió a recomendar a la población que realice un mínimo de 30 minutos de actividad física al día para reducir las probabilidades de padecer enfermedades cardiovasculares, y asegurarse una mejor calidad de vida durante más años.

PREVENCIÓN ECONÓMICA Y SIN ESFUERZOS

¡ES POSIBLE!

Parece increíble poder afirmar que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en los países desarrollados y, sin embargo, se pueden prevenir incluso sin la toma de medicamentos. Éste fue uno de los puntos que la Fundación Española del Corazón (FEC) quiso destacar el pasado 14 de marzo con motivo de la celebración del Día Europeo de Prevención del Riesgo Cardiovascular. En concreto, desde la Fundación se señaló que este tipo de patologías provocan el 40 por ciento de las defunciones que ocurren en Europa, siendo la principal causa de fallecimiento el infarto de miocardio.

Lo que llama la atención de este asunto es que estos eventos se asocian a factores de riesgo clásicos, modificables y prevenibles, como son el tabaquismo, el colesterol elevado, la hipertensión, la diabetes y la obesidad. Como explica el Dr. Alfonso Varela Román, secretario general de la Sociedad Española de

Cardiología (SEC) y cardiólogo del Centro Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela. "El 80 por ciento del riesgo de infarto se puede eliminar sólo dejando de fumar, con ejercicio físico regular y una dieta sana, rica en frutas y verduras, lo que no es difícil ni caro. No hace falta gastarse

dinero en medicamentos, sino hacer un cambio en los hábitos de vida y concienciarse de que debe ser así". Además, el experto destaca que esta reducción es posible porque dichas medidas, a su vez, ayudan a disminuir las posibilidades de padecer otros factores de riesgo, como son la hipertensión y tener los niveles de lípidos y glucosa altos.



Samarkanda

MADRID RESTURANT WEEK

DE NUEVO, UN GRAN ÉXITO

Durante diez días, en concreto, desde el 15 al 25 de marzo, Madrid acogió la VI edición del Restaurant Week, una iniciativa solidaria en la que se une la gastronomía con la responsabilidad social. Para ser más exactos, la acción consistió en recaudar un euro de cada menú servido en los 47 restaurantes que participaron en la campaña, entre los que se encontraban los prestigiosos Sula, Dassa Bassa, Café de Oriente, Taberna del Alabardero, Colonial Norte,

Samarkanda, Brookei, Il Gusto o Il Patio, para financiar distintos proyectos llevados a cabo por la Fundación Española del Corazón (FEC) y el Banco de Alimentos de Madrid (destinará los fondos a la obtención de alimentos para donarlos y distribuirlos gratuitamente entre entidades benéficas dedicadas a la asistencia y el cuidado de personas necesitadas). Esta iniciativa también se ha llevado a cabo en Barcelona, y se organizará en Sevilla del 1 al 10 de junio.



Lágrimas negras



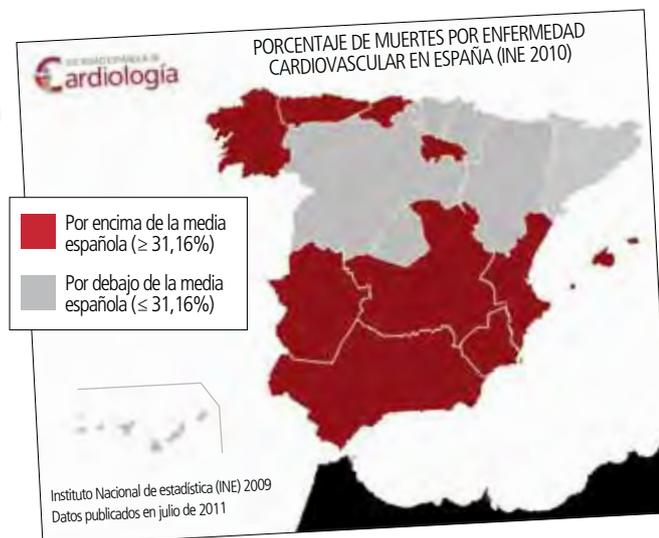
Sala Brookei

DATO ESPERANZADOR

LAS MUERTES POR CARDIOPATÍA HAN DISMINUIDO

Así se expone en los últimos datos aportados por el Instituto Nacional de Estadística (INE). La incidencia ha bajado casi un punto con respecto a las últimas cifras conocidas y correspondientes al año 2009. Concretamente, estas patologías han sido las responsables del 31,2 por ciento de los fallecimientos producidos en España durante 2010, lo que supone un total de 119.063 fallecimientos, 990 menos que el año anterior. Sin embargo, no nos podemos relajar en este sentido, ya que, como

destaca la Sociedad Española de Cardiología (SEC), más de tres de cada diez fallecimientos en España se deben a una enfermedad cardiovascular. Para el presidente de la SEC, el Dr. Vicente Bertomeu, "que hayamos conseguido reducir las muertes por causa cardiovascular, se debe a las campañas de concienciación que hemos llevado a cabo desde sociedades médicas y fundaciones. También cabe destacar la mejora en el tratamiento y la prevención de estas enfermedades".





El corazón de las mujeres a consulta

En los últimos años se ha observado cómo las tornas referentes al sexo de los pacientes cardiopatas han cambiado. Y es que, hoy en día las mujeres, sobre todo al llegar a la menopausia, son las que más sufren del corazón. Por ello, la Sociedad Española de Cardiología (SEC), junto con *Stent for Life España*, ha querido participar activamente en la iniciativa *Women in Innovations (WIN)*, un proyecto que persigue mejorar la atención médica de las mujeres con enfermedad cardiovascular. Para ello, en la página web de la SEC se ha creado un bloque específico para esta iniciativa, dividido en dos secciones, una dirigida a los profesionales de la salud, y otra para las pacientes. Así que no dudes en visitarla para estar totalmente informada, y aprender cómo prevenir y tratar estas enfermedades. www.secardiologia.es

Mayo

Pásate a la vida activa

Estudios recientes han demostrado que los españoles apenas nos esforzamos por cambiar nuestros hábitos de vida para controlar el colesterol. No seas uno de ellos y apunta alguno de estos planes con los que dejarás a un lado el sedentarismo para comenzar a llevar una vida activa. Está demostrado, de esta forma se viven más años con una mejor calidad de vida.



CARRERA SIN HUMOS

El 27 de mayo se celebra el Día Mundial sin Tabaco y qué mejor forma de hacerlo que participando en la VIII Carrera Sin Humo, en el Estadio Universitario de Atletismo de Zaragoza. Esta prueba la



han organizado la Universidad de Zaragoza y el Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familiar del Gobierno de Aragón. El recorrido será de 10 kilóme-

tros, los cuales se discurrirán por el Campus de San Francisco y las calles circundantes. Además de la prueba, con motivo de este día se realizarán otras actividades complementarias relacionadas con la salud. Apúntate en: www.carrerasinhumo.es.

Demuestra cómo bailas

El 3 de mayo es el día para enviar el vídeo en el que demuestres lo bien que bailas. Y es que, por tercer año consecutivo, se convoca el III Concurso Nacional de Coreografías Batidos PULEVA, al cual ya puedes inscribirte a través de su página web. Recuerda que para hacerlo hay que ser mayor de edad, aunque el grupo de baile debe estar formado por menores. El concurso consta de tres categorías: infantil (integrantes con edades hasta 10 años), adolescente (de 11 a 14 años) y juvenil (de 15 a 18 años). Consulta las modalidades y los premios en: www.batidospuleva.es.

| | | | |
|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | | | |
| 29 | | | |
| 28 | | | |
| 27 | | | |
| 26 | | | |
| 25 | | | |
| 24 | 23 | 22 | 21 |

CORRE POR EL CORAZÓN DE LOS NIÑOS

La Fundación Menudos Corazones trabaja con el fin de ayudar a los niños con problemas de corazón. Si te gustaría colaborar con ellos, mientras te diviertes y haces deporte, el día 20 tienes la oportunidad de hacerlo participando en la II Carrera Popular Solidaria de Hortaleza. Todos los beneficios que se obtengan de las inscripciones y de las donaciones irán a parar a dicha Fundación. Puedes inscribirte en la página web: www.carrerapopularhortaleza.es.



¿CÓMO COMENZÓ LA PUBLICIDAD?



Si quieres descubrirlo, ahora tienes la posibilidad de hacerlo visitando la exposición "1900. El origen del arte publicitario" de la Fundación Bancaja. Esta muestra se encuentra en el Centro Cultural Bancaja de Valencia. Organizada a partir de una producción del Museu Nacional d'Art de Catalunya, en ella se recoge un centenar de carteles publicitarios firmados por 46 artistas internacionales y españoles que protagonizaron el origen de esta tendencia artística de finales del siglo XIX y comienzos del XX. Su entrada es gratuita. Infórmate en: www.bancaja/obrasocial.es.



TODAS LAS RESPUESTAS SOBRE LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS

Con el objetivo de dar respuesta a todas las dudas de los pacientes y sus familiares sobre las enfermedades reumáticas nace el libro "Enfermedades Reumáticas: Las preguntas de los pacientes". Para realizar la obra, los coordinadores del trabajo, los doctores Jesús Tornero Molina, del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario de Guadalajara, y Francisco Javier Ballina García, del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario Central de Asturias, se han valido de las preguntas más frecuentes que plantean los pacientes y sus familiares en las consultas. Edita Pfizer.

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | | | 10 |
| | | | | 11 |
| | | | | 12 |
| | | | | 13 |
| | | | | 14 |
| | | | | 15 |
| 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |

13 de mayo

EL ARTE DE LOS MÁS JÓVENES

Arte 40 es un conocido certamen internacional que reúne a jóvenes artistas con el objetivo de ofrecer espacio a talentos desconocidos, y así impulsar y promocionar la creación artística emergente. En España el proyecto comenzó en la Feria ARCO, en el que participaron más de cinco mil estudiantes y artistas de entre 28 y 40 años. De todos ellos, sólo cuarenta han sido seleccionados como finalistas, cuyas obras serán expuestas al público en una exposición en el Centro Arte Complutense de Madrid. Tienes hasta el 13 de mayo para conocerlas. www.arte40.es.

ARTE

Premio para los cuidadores no profesionales

No todo el mundo que vela por la salud y el bienestar de otra persona es un profesional sanitario. Son muchas las personas que cuidan de algún familiar o amigo enfermo cada día, de forma voluntaria, sin tener ningún tipo de preparación. La compañía biofarmacéutica Shire plc ha creído

que era necesario valorar la acción de estas personas y, por ello, ha organizado los Premios BRAVE. Si conoces a alguien en esta situación y quieres presentar su nominación a este galardón, tienes hasta el 17 de junio para hacerlo a través de la web: www.ShireBRAVEawards.com.



Hazte socio de la Fundación Españ

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

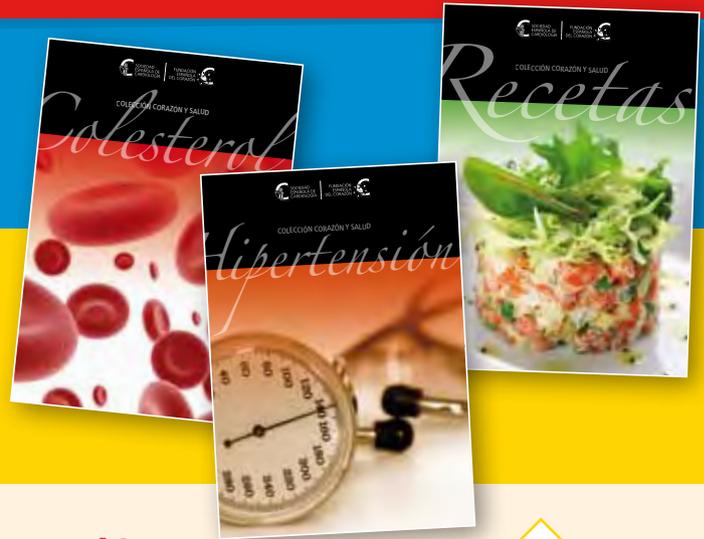


www.fundaciondelcorazon.com

ola del Corazón

ADEMÁS...

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



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

Con tu colaboración...

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

Con una mínima aportación estás ayudando a mejorar la calidad de vida de muchas personas para darles la oportunidad de disfrutar de un futuro a largo plazo.

RELLENA EL CUPÓN Y ¡TE HARÁS SOCIO!



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

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

Mínimo de 40 euros 80 euros Otras cantidades

Domiciliación bancaria y datos de la cuenta:

Entidad
 Nº de oficina
 D. C.
 Nº de cuenta

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

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

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

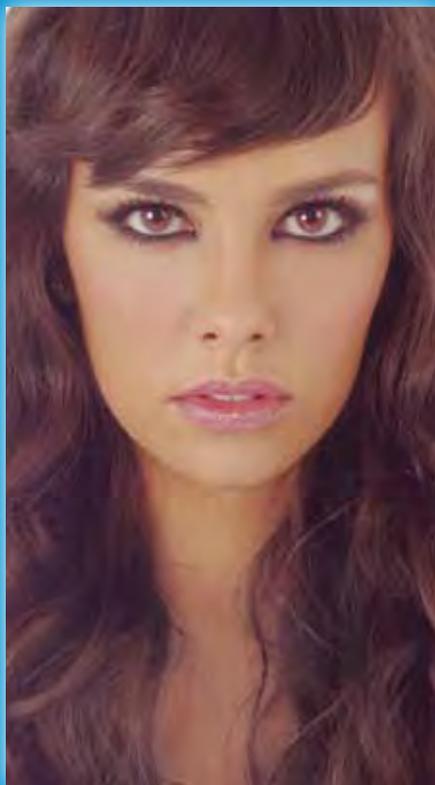
Próximo número

PÍDELO EN TU QUIOSCO



INTERNET, ¿SIEMPRE FIABLE?

Gracias a las herramientas de consulta que están disponibles en Internet, podemos acceder a todo tipo de información, incluida la sanitaria, pero, ¿debemos fiarnos de ella?



ENTREVISTA A CRISTINA PEDROCHE

Una de las reporteras más populares de la televisión actual nos cuenta cuáles son sus hábitos de vida y cómo se cuida para estar siempre espectacular frente a la cámara.



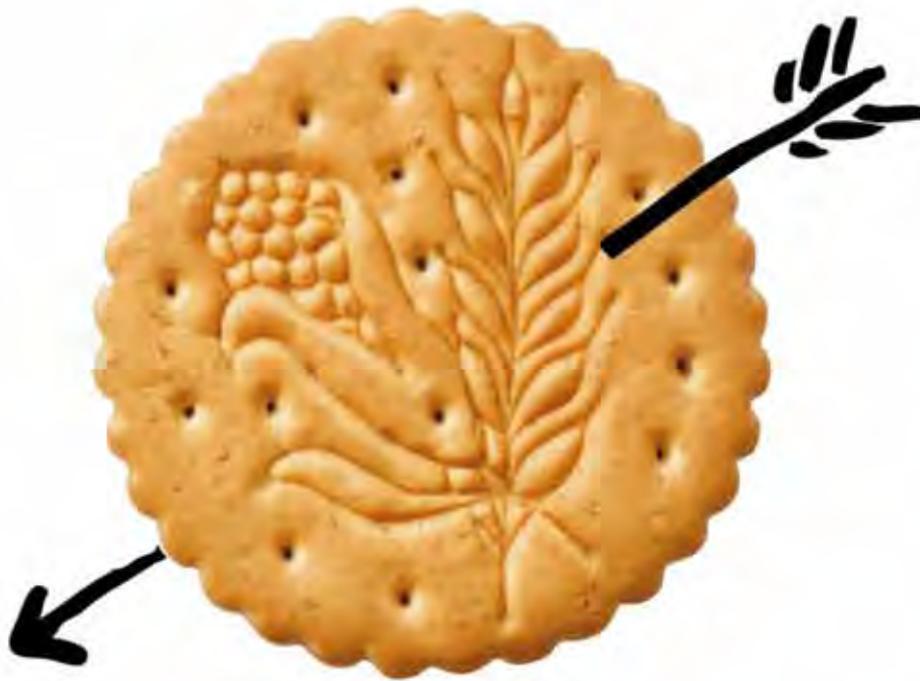
PREVENCIÓN DESDE CASA

La hipertensión arterial es un problema que debe de controlarse de forma constante para que no repercuta gravemente en la salud. Tú mismo y en tu casa puedes hacerlo, ¿sabes cómo?

y además...

Muchas personas sienten palpitaciones y no saben por qué, ya que no les han sido diagnosticada ningún tipo de cardiopatía. Te explicamos las razones por las que surgen. ♦ Recetas saludables. ♦ Busca las fechas más señaladas y saludables en nuestra agenda mensual. ♦ Conoce toda la actualidad de la Fundación Española del Corazón a través de las FEC News.

Quiérela



Ligera de Gullón



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

▪ **Sin sal, sin azúcares añadidos.**



LA GALLETA QUE QUIERES

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

A Vicente del Bosque Danacol también le funciona

**“ Haz como yo:
si tienes colesterol alto,
no te la juegues.
Redúcelo con Danacol ”**



Vicente del Bosque



Nº 1 El más **RECOMENDADO***



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