LA REVISTA DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

SALUD

& CORAZÓN
Nº 130
OTOÑO 2018

SOLO 1,50€

ALIMENTOS QUE INTERFIEREN EN LA MEDICACIÓN

Disfunción eréctil: ¿por qué aumenta tras las vacaciones?

ADEMÁS

4 CLAVES PARA ENGENDRAR UN HIJO SANO

Correr o caminar: qué deporte te conviene

Carolina Marín

"Las técnicas de control mental forman parte de mi entrenamiento"

ANALGÉSICOS NATURALES | WEBS FIABLES DE SALUD | REFORZAR LA MEMORIA

Nº 130 Otoño 2018 1,50€
001130
9 772255 354009

Más información en www.avenacol.es

Las galletas Avenacol contienen betaglucano de avena que ayuda a reducir el colesterol de forma 100% natural. El consumo regular de 3g de betaglucano de avena al día reduce los niveles de colesterol sanguíneo. Una ración de galletas Avenacol (1/2 bol – aproximadamente 16 mini galletas), aportan 1g de betaglucano. Galletas sin azúcares añadidos, contienen azúcares naturalmente presentes.

En el marco de una alimentación variada y equilibrada, completar la dieta con betaglucano de avena es una ayuda para reducir el colesterol. No hay que olvidar la importancia de limitar la ingesta de grasa saturada y de colesterol dietético, potenciar el consumo de fibra y practicar actividad física para mantener un peso saludable.

Los niveles altos de colesterol en sangre son uno de los múltiples factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares: la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso. Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud.

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

En este número...

26

08 *A examen*
PAN INTEGRAL
Un alimento recomendado por cardiólogos y nutricionistas por su alto contenido en fibra y vitaminas y bajo colesterol.

12 *Mente*
REFORZAR LA MEMORIA
Un programa semanal de entrenamiento cognitivo que mantiene activa la mente.

14 *Salud*
REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR
Cómo realizar esta maniobra en momentos de emergencia para salvar vidas.

16 *Psicología*
OPERACIÓN RETORNO
Cinco pasos para adaptarse a la rutina sin estrés tras el descanso estival.

18 *Entrevista*
CAROLINA MARÍN
Esta onubense, tricampeona del mundo de bádminton, habla de su salud, de su profesión y de sus recuerdos.

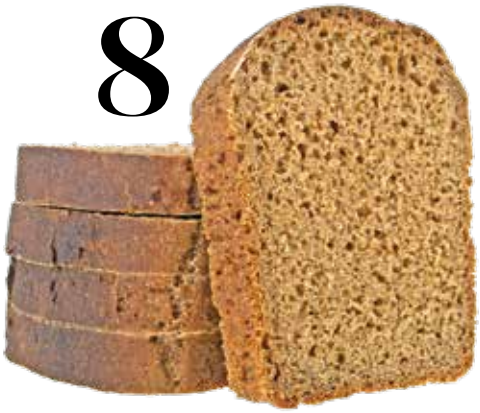
26 *Nutrición*
ALIMENTOS *VS* MEDICAMENTOS
Los alimentos que más interfieren en la medicación, potenciando su efecto o inhibiéndolo.

Foto de portada: Adolfo Callejo.

46

54

42



8

32 *Consumo*
ANISAKIS
Medidas para esquivar este parásito que puede pasar al hombre si se consume pescado crudo.

34 *Salud*
SACA LA LENGUA
Su color y aspecto pueden orientarte sobre distintos problemas de salud.

38 *Salud*
WEBS FIABLES DE SALUD
Ocho pasos para distinguir las webs serias de las que son un fraude.

42 *A Fondo*
ENGENDRAR UN HIJO SANO
Todos los cuidados necesarios que deben seguirse durante el embarazo para evitar malformaciones en el bebé.

46 *Bienestar*
ASÍ DEBES RESPIRAR
Una respiración para cada problema: desde el resfriado hasta el dolor de espalda.

50 *Sexualidad*
DISFUNCIÓN ERÉCTIL
El síntoma que alerta sobre un posible problema de salud cardiovascular.

54 *Se habla de...*
ANALGÉSICOS NATURALES
Una alternativa a los fármacos para calmar el dolor leve y sin efectos secundarios.

56 *En Forma*
¿CORRER O CAMINAR?
Hay distintos factores que condicionan la elección entre estas dos modalidades. Descubre cuál te conviene.

60 *Ciencia*
GENÉTICA
La clave para predecir muchas enfermedades reside en los análisis genéticos.

66 *Consultorio*
TUS DUDAS TIENEN RESPUESTA
Los especialistas en salud contestan a las consultas más frecuentes.

Gallina Blanca

Cuídate con nuestros productos

Bajos en Sal

RECONOCIDO POR LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

Síguenos en

www.gallinablanca.es

Un menor consumo de sodio contribuye a mantener la tensión arterial normal. La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud. Las autoridades sanitarias no aconsejan consumir más de 5g. de sal al día.

Entre el 60 y el 70% de la población no sabe qué tiene que hacer para socorrer a una persona en paro cardiaco

Queridos lectores:

EN ESPAÑA SE PRODUCEN alrededor de 30.000 casos de muerte súbita al año, con una supervivencia fuera del hospital de en torno al 11%. Para conseguir revertir estas cifras, el ciudadano debe saber que su papel es fundamental si actúa con rapidez. Sin embargo, entre el 60 y el 70% de la población no sabe o no está segura de qué tiene que hacer para socorrer a una persona en paro cardiaco. De ahí la importancia de campañas como 'Late Madrid', que hemos impulsado desde la Fundación Española del Corazón junto con la Fundación Philips con la que tratamos que la cultura de la cardioprotección vaya calando en nuestra sociedad.

Las únicas intervenciones eficaces ante un paro cardiaco súbito son la reanimación cardiopulmonar (RCP) y la desfibrilación. Por ello, ante esta situación se debe activar la cadena de supervivencia: hay que comprobar si la persona está consciente, si respira. En caso de que no responda, llamar al 112 y localizar un desfibrilador. Realizar las maniobras de RCP (100–120 compresiones por minuto) y seguir las instrucciones del desfibrilador hasta que lleguen los servicios de emergencia. No se debe tener miedo, un desfibrilador externo automatizado (DEA) es un dispositivo seguro y sencillo de utilizar.

Gracias a 'Late Madrid', iniciativa que además ha contado con la colaboración de Philips y SAMUR y en la que han participado el Ayuntamiento de Madrid junto con otros 19 ayuntamientos de la Comunidad, ya son 6.000 personas las que han aprendido a salvar vidas, número que esperamos siga incrementándose con las actividades programadas durante el mes del Corazón, en septiembre, y el Día del Paro Cardiaco en octubre.

CARLOS MACAYA
Presidente de la Fundación Española del Corazón

STAFF

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

PRESIDENTE: Dr. Carlos Macaya Miguel
VICEPRESIDENTE: Dr. José Luis Palma Gámiz
SECRETARIA GENERAL: Dra. Beatriz Díaz Molina
www.fundaciondelcorazon.com

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

PRESIDENTE: Dr. Manuel Anguita Sánchez
PRESIDENTE ELECTO: Dr. Ángel Cequier Fillat
PRESIDENTE ANTERIOR: Dr. Andrés Íñiguez Romo
VICEPRESIDENTE: Dr. Arturo Evangelista Masip
VICEPRESIDENTE ELECTO: Dr. Héctor Bueno Zamora
SECRETARIO GENERAL: Dr. Lorenzo Silva Melchor
VICESECRETARIA: Dra. Beatriz Díaz Molina
TESORERO: Dr. Iñaki Lekuona Goya
EDITOR JEFE REVISTA ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA: Dr. Ignacio Ferreira González
VOCAL REPRESENTANTE DE LAS SOCIEDADES FILIALES: Dr. Juan José Gómez Doblas
www.secardiologia.es

SALUD & CORAZÓN

COMITÉ EDITORIAL: Dr. Carlos Macaya Miguel, Dr. Jose Luis Palma Gámiz (director médico), Inés Galindo Matías, Eva Sahís Palomé, Cristina López Herranz, Izaskun Alonso Obregón.
RESPONSABLE DE MARKETING Y PATROCINIOS: Arancha Ortíz Zorita.
aortiz@fundaciondelcorazon.com
Nuestra Señora de Guadalupe, 5, 28028 Madrid.
Tel. 91 724 23 70

secuoya nexus

REALIZACIÓN: Secuoya Nexus.
Secuoya Grupo de Comunicación
Campus Arbea, Edif. 3 y 6. Ctra. Fuencarral-Alcobendas km 3,8. 28108 Alcobendas Madrid.
Tel. 913 717 569
DIRECTOR: Eduardo Basarte
DIRECTOR DE CONTENIDOS: Paco Torres
DIRECTORA COMERCIAL: Mar Calatrava

DIRECTORA DE PROYECTO EDITORIAL: Olga Fernández
DIRECCIÓN DE ARTE: Ángel Sirvent
EDICIÓN: Jaime Martín
DISEÑO: Ángel Sirvent
PUBLICIDAD: Publimagazine. Begoña Pérez: info@publimagazine.com 91 011 39 42
SUSCRIPCIONES: Tel. 91 724 23 70
fec@fundaciondelcorazon.com

IMPRENTA: Ribadeneyra
DEPÓSITO LEGAL: M-41683-2012
ISSN: 2255-3541

SI UN CORAZÓN SE PARA, MUEVE EL TUYO

En España se producen alrededor de 30.000 casos de paro cardiaco súbito al año.

La mayoría de las paradas cardiacas ocurren fuera del hospital, en nuestras casas, en el trabajo, en la calle…

10 minutos es el tiempo máximo que tenemos para salvar la vida de una persona en parada cardiaca.

*"Con **Late Madrid** pretendemos ayudar al ciudadano a perder el miedo a actuar y a entender que su rápida intervención puede ser la diferencia entre la vida y la muerte".*

Chema Martínez
Corredor Olímpico y Embajador de Late Madrid

Late Madrid es un programa educativo y de sensibilización ciudadana sobre el paro cardiaco súbito. Es una iniciativa de la Fundación Española del Corazón y la Fundación Philips, con el apoyo de Philips.

TRES APRENDIZAJES QUE SALVAN VIDAS

1. Conocer la cadena de supervivencia:

Paso 1:
Llamar al 112 y pedir ayuda a alguien para que localice un desfibrilador y nos releve si es necesario.

Paso 2:
Quitar la ropa a la víctima e iniciar las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP).

Paso 3:
Abrir el desfibrilador y colocar los electrodos en el cuerpo de la víctima. Seguir las instrucciones.

Paso 4:
Esperar la llegada de los servicios de emergencia junto a la víctima, siguiendo las indicaciones del desfibrilador.

2. Aplicar las maniobras de RCP:

Las maniobras consisten en realizar compresiones fuertes, rápidas y rítmicas con las dos manos entrelazadas, en el pecho del paciente justo en el centro del tórax, para estimular el movimiento del corazón.

3. Perder el miedo a usar el desfibrilador:

El desfibrilador incorpora un sistema de voz que nos guía durante todo el proceso, indicando dónde colocar los electrodos y cuándo aplicar la descarga eléctrica. El desfibrilador no provocará en ningún caso daño alguno al paciente: si el dispositivo detecta ritmo cardiaco la descarga no se produce.

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN
Philips Foundation
LATE MADRID

PAN INTEGRAL

EL SECRETO ESTÁ EN EL GRANO

Un alimento recomendado por los nutricionistas por su alto contenido en fibra, vitaminas, minerales, y sin colesterol.

O.F.

A LA HORA DE COMPRAR pan integral envasado, hay que fijarse en la lista de ingredientes y cerciorarse de que en primer lugar figura este: harina integral o de grano entero. Los ingredientes aparecen en orden decreciente, de manera que el primero es el que más cantidad aporta al producto. Al incluir el grano entero contiene el salvado (parte externa que aporta fibra y minerales), el germen (el embrión del grano que aporta vitaminas) y el endosperma (formado por almidón, rico en hidratos de carbono).

8,5
gramos de fibra por 100 gramos de alimento para regular el tránsito intestinal

220
mg. de potasio por 100 gramos de producto. La OMS recomienda aumentar la ingesta de potasio a través de los alimentos para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares

258
kcal. por 100 gramos (una rebanada de 30 g. tiene 77 kcal.)

7
vitaminas, entre las que destacan las del tipo B, para fortalecer el sistema inmunitario

B3 B7 B9 B5

BENEFICIOS CARDIOSALUDABLES

Una revisión de 45 estudios publicada en *British Medical Journal* ha encontrado una asociación entre la ingesta de cereales integrales y el riesgo reducido de enfermedad cardiovascular. Según la Fundación Española de la Nutrición y la Fundación Española del Corazón, el pan integral facilita un buen aporte de fibra que, además de ser beneficioso para el intestino, ayuda a regular los niveles de glucemia al hacer más lento el paso de la glucosa hacia la sangre.

'Madrid se Mueve' recibe numerosos reconocimientos

EL PROGRAMA "MADRID SE MUEVE", que se emite en Telemadrid y Onda Madrid, ha recibido once premios desde que inició su andadura en el verano de 2015. Las entidades han querido reconocer su labor en la promoción de los hábitos de vida saludables entre la población.

Federación Nacional de Empresarios de Instalaciones Deportivas. Esta entidad quiso reconocer la labor de promoción de la actividad física entre la población. El premio fue entregado durante el XIV Congreso Anual de FNEID.

Feria del Fitness y la Salud "Gymfactory". El galardón "Por un mundo más Fitness" fue otorgado por la empresa promotora de la feria, Ledo Sports & Events. Se valoró el fomento del ejercicio y los hábitos saludables que "MsM" realiza, especialmente entre los más jóvenes.

Premio 20º Aniversario del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid. La entidad, que dirige José Antonio Martín Urrialde, distinguió a profesionales de la fisioterapia, empresas, organizaciones, instituciones y medios de comunicación, que han contribuido al desarrollo y avance de la profesión.

Ayuntamiento de Arganda del Rey. "Madrid se Mueve" fue galardonado en el apartado Medios de Comunicación por la promoción que se ha realizado sobre el deporte en los municipios de la Comunidad de Madrid.

Ayuntamiento de Alcobendas. En esta ocasión, el premio especial de Comunicación fue para Fernando Soria, director del programa.

Asociación de Periodistas Deportivos de Madrid. La APDM entregó, con motivo de su Gala Anual, una placa de reconocimiento a "MsM" por su labor de comunicación de la actividad física en la sociedad y la importancia de adquirir hábitos saludables.

Federación de Atletismo de Madrid. El espacio fue premiado en la categoría de medios de comunicación por su labor de apoyo y difusión de la vida sana, el deporte en general y el atletismo, en particular.

15 Km MetLife Madrid Activa. Se reconoció el apoyo y la difusión realizada del evento en "MsM", desde su primera edición. Esta carrera, en la que participaron más de 4.000 corredores en 2018, apoya la investigación para mejorar la vida de los niños con hiperactividad.

III Torneo de fútbol cadete "Vicente del Bosque". Está organizado por el Ayuntamiento de Valdeolmos-Alalpardo. Se premió la importante labor de difusión sobre hábitos de vida saludables que realiza "MsM", así como de los eventos deportivos que se celebran en la región. El trofeo fue entregado por el propio Vicente del Bosque.

Asociación de Futbolistas Españoles. La AFE celebró su 40 aniversario con una gala en la que se entregaron diversos galardones. Fernando Soria fue uno de los periodistas premiados por su "valiente" apoyo a la fundación del sindicato.

Federación Madrileña de Deportes de Invierno. Esta entidad reconoció a la versión radiofónica de "Madrid se Mueve" (Onda Madrid) como mejor programa de radio.

1 AUMENTAN LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

La última Encuesta Nacional de Salud refleja que los factores de riesgo cardiovascular siguen aumentando entre la población: hipertensión arterial (19,8%), colesterol elevado (17,9%), obesidad (17,4%) y diabetes (7,8%). Su presencia en muchos casos se ha doblado en los últimos 30 años.

2 ANEMIA EN LOS DEPORTISTAS

Durante el ejercicio físico se producen microtraumatismos que multiplican el riesgo de anemia en los deportistas. ¿La razón? Provocan un descenso en el volumen de los glóbulos rojos, que conlleva una bajada en el aporte de oxígeno, "sobrecargando al corazón que debe trabajar más, y produciendo una sensación de cansancio", matiza el Dr. Darío Sanmiguel, cardiólogo y responsable de la Unidad de Salud Deportiva del Hospital Vithas Nisa 9 de Octubre.

3 VACUNARSE CONTRA LA GRIPE

La mejor forma de prevenir la gripe es vacunándose. Las autoridades sanitarias lo recomiendan especialmente en las personas de riesgo: las embarazadas y los adultos y niños (mayores de 6 meses) con enfermedades crónicas (cardiacas, pulmonares, renales, metabólicas, del desarrollo neurológico, hepáticas o hematológicas) o inmunodepresión (por VIH/sida, quimioterapia, corticoterapia o neoplasias malignas).

4

Relación entre CEREALES REFINADOS Y FRACTURAS

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad Rovira i Virgili (Tarragona), con 870 personas de entre 55 y 80 años con alto riesgo cardiovascular, ha demostrado que la ingesta de alimentos con carbohidratos de alto índice glucémico, como los cereales refinados, el pan y las pastas blancas o los dulces, aumenta el riesgo de fracturas.

5 LA CARDIOLOGÍA ESPAÑOLA, ENTRE LAS DIEZ MEJORES DEL MUNDO

La revista científica *The Lancet* ha publicado un estudio donde se evalúa la atención sanitaria según la accesibilidad de la población a los tratamientos. En este análisis, que se suele realizar cada año, la cardiología española aparece en el décimo puesto y con una nota media de 93,4 puntos sobre 100. El primer puesto lo ocupa Holanda, seguida de Finlandia, Luxemburgo, Suiza, Francia, Islandia, Dinamarca, Noruega y Bélgica.

Lo mejor del otoño

6

¿Adiós a las inyecciones de insulina? *Un estudio publicado en 'Proceedings of the National Academy of Sciences' ha reducido la concentración de glucosa en sangre hasta un 45% con una nueva fórmula oral de insulina. Esta píldora, cuyo efecto perduró 12 horas, aún debe probarse en humanos.*

7

NUEVAS NORMAS DE CONDUCCIÓN *para pacientes cardiovasculares*

Antes de coger el coche, los pacientes con enfermedad cardiovascular deberán tener en cuenta la normativa que acaba de aprobarse: en insuficiencia cardiaca se permite la conducción de turismos en aquellos pacientes que no tienen síntomas de la enfermedad en reposo; se reduce a dos semanas el periodo para conducir tras el implante de un marcapasos; se permite la conducción a las dos semanas del implante de un DAI (desfibrilador automático implantable) por prevención primaria, y a los tres meses (sin descargas ni recurrencias) en prevención secundaria; en pacientes que hayan sufrido un síndrome coronario agudo, se permite conducir a las tres semanas; no se podrá con angina de reposo o de mínimos esfuerzos; los trasplantados de corazón podrán hacerlo si no presentan síntomas en reposo; en el caso del síncope, se exigen seis meses sin recurrencias.

EL DATO:
el 29 de septiembre es el Día Mundial del Corazón y 29 de octubre el Día Mundial del Ictus

8

PIOJOS MÁS RESISTENTES

El comienzo del nuevo curso escolar trae un problema cada vez más molesto para los padres: los piojos. Estos insectos se han hecho resistentes a muchos de los insecticidas que se utilizan habitualmente para tratarlos. "La resistencia de los piojos al uso de insecticidas es una realidad preocupante y posiblemente se encuentre ligado al empleo indiscriminado de los mismos", avisa la Academia Española de Dermatología y Venereología. Los expertos recomiendan no utilizar estos tratamientos como método preventivo. Una buena manera de detectar los piojos antes de que se multipliquen e infesten la cabeza del niño, es realizar controles periódicos: mirar bien el cabello en un lugar luminoso y peinar con la lendrera, un peine de púas muy finas que los arrastra. Antes de comenzar cualquier tratamiento, se debe consultar con el pediatra.

PLAN DIARIO

REFORZAR LA MEMORIA

La memoria se puede ejercitar con tareas tan sencillas como leer, escribir o memorizar la lista de la compra.

Carmen Bayón

EL CEREBRO SE ENTRENA a través del trabajo cognitivo: "Cuando le forzamos a elaborar una planificación, una búsqueda, a encontrar una solución, una toma de decisiones, etc., lo que hacemos es reforzar las conexiones sinápticas del cerebro", explica Manuel Nevado Rey, psicólogo experto en demencias del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Según este experto, los programas de estimulación cognitiva sí funcionan en la población sana. En las personas que habitualmente no desempeñan un trabajo intelectual, el psicólogo aconseja empezar por ejercicios sencillos: "Comenzar a leer el periódico todos los días para adquirir el hábito; debatir con otras personas el tema de actualidad; o hacer una valoración de cómo se trata una misma información en los diferentes medios de comunicación".

PROGRAMA DE GIMNASIA MENTAL

El psicólogo recomienda un plan de estimulación cognitiva diaria:

LUNES: trabajar la memoria con distintos ejercicios. Por ejemplo, leer las siguientes palabras e intentar recordarlas: tambor, pantalla, agua, inconsistencia, tren, abuela, nogal, figura, dependencia, rosa.

MARTES: leer un libro y realizar un resumen comentado.

MIÉRCOLES: trabajar la planificación y ejecución. Por ejemplo: revisar los ingresos y gastos que se prevén tener en el mes.

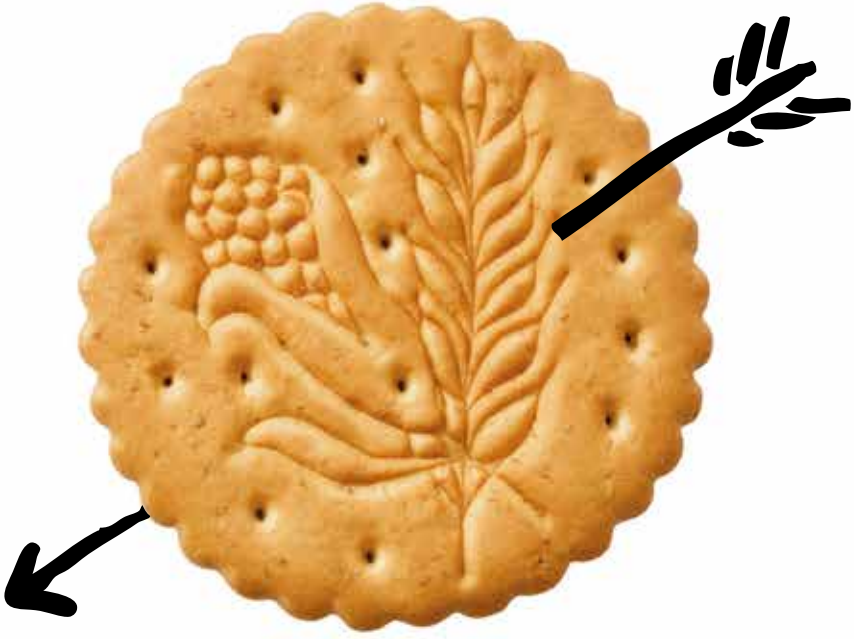
JUEVES: ejercitar la psicomotricidad (nadar, bailar). Practicar ejercicio físico favorece todas las funciones cognitivas.

VIERNES: centrarse en el razonamiento abstracto y realizar una hora de *sudokus*.

SÁBADO: acudir al supermercado sin lista, memorizando lo que se quiere comprar.

DOMINGO: planificar un viaje en coche con el mapa, sin navegador.

Quiérela



Ligera de Gullón

RECONOCIDO POR LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

Porque tu salud es lo más importante. Porque Ligera de Gullón hace tus desayunos más saludables sin perder sabor. Porque está reconocida por la Fundación Española del Corazón.
Sin sal, sin azúcares añadidos. Fuente de Potasio. El potasio contribuye al mantenimiento de la tensión arterial normal.

gullón
LA GALLETA QUE QUIERES

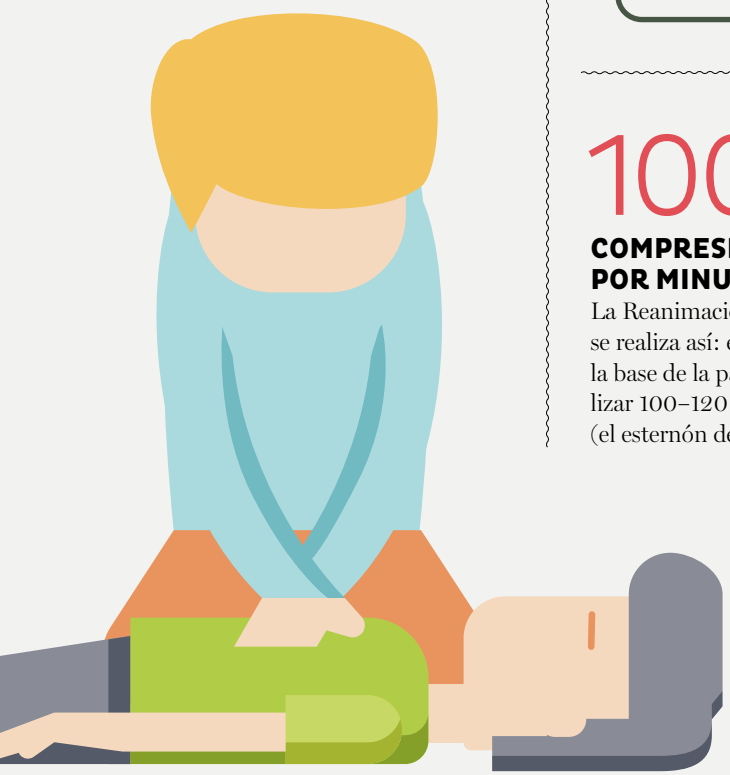
La Fundación Española del Corazón y Galletas Gullón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud. Las autoridades sanitarias aconsejan consumir un máximo de 5 gr de sal al día.

EN CIFRAS

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR, UN SEGURO DE VIDA

Cuando se produce un paro cardiaco súbito fuera del hospital, lo primero que debe hacerse es la Reanimación Cardiopulmonar (RCP). Gracias a esta maniobra se salvan muchas vidas cada día.

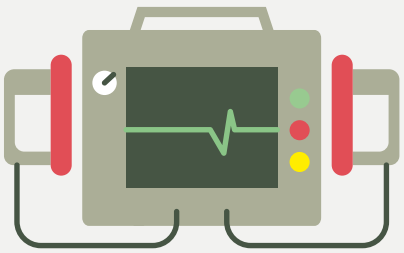
S&C



30.000

PAROS CARDIACOS POR AÑO

Las posibilidades de supervivencia y reducción de las lesiones cerebrales aumentan cuanto más precoz se haga la Reanimación Cardiopulmonar.



100–120

COMPRESIONES POR MINUTO

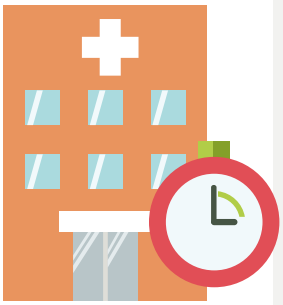
La Reanimación Cardiopulmonar (RCP) se realiza así: entrelazar las manos, colocar la base de la palma sobre el esternón y realizar 100–120 compresiones por minuto (el esternón debe descender 5–6 cm.).

Cualquier persona debería poseer los conceptos básicos para iniciar una RCP. Actuar es siempre mejor que no hacer nada

11%

DE SUPERVIVENCIA FUERA DEL HOSPITAL

Cuando el paro cardiaco súbito ocurre fuera del hospital, lo ideal es que haya varias personas: una para llamar al 112 y buscar el desfibrilador más cercano, y la otra para comenzar el masaje cardiaco.



10%

MENOS POSIBILIDADES SIN RCP

Por cada minuto que pasa sin actuar tras el paro cardiaco, las posibilidades de sobrevivir se reducen un 10%.

Fuentes: Fundación Española del Corazón y Registro OHSCAR (*Out of Hospital Spanish Cardiac Arrest Registry*)

TORRE DE NUÑEZ

25% MENOS SAL

RECONOCIDO POR LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

- La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.
- Las autoridades sanitarias aconsejan consumir un máximo de 5g. de sal al día.
- Un menor consumo de sodio contribuye a mantener la tensión arterial normal.
- Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud. Se recomienda un consumo moderado y ocasional para las personas con hipertensión arterial.
- Con un 25% menos de sal que el resto de productos de su misma categoría.

Raza Duroc

www.torredenunez.com

OPERACIÓN RETORNO

Volver a la rutina SIN ESTRÉS

Sueño, cansancio e irritabilidad, son algunos de los síntomas que experimentamos tras la vuelta de vacaciones. Se pueden evitar.

Marga Castro

EL PROCESO DE ADAPTACIÓN a la rutina laboral tras las vacaciones puede ser más complicado de lo normal en determinadas personas y provocar excitación, ansiedad y cansancio. El 30% de los españoles sufre estrés postvacacional, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Una situación que no debe alargarse en el tiempo porque produce aumento de la tensión arterial, problemas digestivos e incluso insomnio. "La adaptación suele tener una duración de 7 a 10 días como máximo", señala Elisa Sánchez, psicóloga y coordinadora del Grupo de Salud Laboral del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Médicos, periodistas, funcionarios y educadores son los profesionales que más intensamente acusan la vuelta a la rutina, dice la psicóloga. "La responsabilidad del puesto, el estrés laboral y una mala relación con los jefes o los compa-

PRIMEROS DÍAS EN EL TRABAJO

La psicóloga Elisa Sánchez recomienda seguir cincos consejos para retomar el trabajo:

Incorporarse a media semana, por ejemplo el miércoles o jueves, ya que ayuda a pensar que la primera semana es más corta.

ñeros complican la situación", avisa esta experta. Aunque también influyen aspectos relacionados con las vacaciones, como la duración de las mismas, la planificación y si han sido satisfactorias o no. Incluso la personalidad es un factor determinante: "Las personas sensibles, perfeccionistas, idealistas u obsesivas, son las más proclives a tener problemas en adaptarse a la rutina", dice Elisa Sánchez.

LAS PAUTAS PARA AMORTIGUAR la vuelta serían las siguientes: no concentrar todas las vacaciones en un mismo periodo, "es preferible tomar 2 ó 3 semanas en verano y 1 ó 2 en otra época y practicar ocio activo, como viajar, hacer turismo, pasear, nadar..., ya que si no has disfrutado de tus vacaciones, al regresar al trabajo se incrementa la sensación de insatisfacción", advierte esta experta en salud laboral; y adelantar unos días el regreso vacacional: "No volver al trabajo al día siguiente de regresar de vacaciones, especialmente después de un viaje largo o en el que haya cambio horario. Hay que regresar a los horarios habituales unos días antes de incorporarnos al trabajo".

También es importante aprovechar los momentos de descanso en el trabajo, como la hora de la comida, para desconectar: por ejemplo, comer de táper en algún parque. Dormir ocho horas diarias y mantener un horario regular de sueño y comidas. La psicóloga también recomienda conservar una actitud positiva y rodearse de personas alegres y activas.

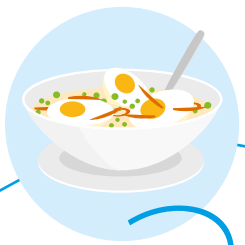
"Hay que regresar a los horarios habituales unos días antes de incorporarnos al trabajo"

Elisa Sánchez, psicóloga y coordinadora del Grupo de Salud Laboral del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

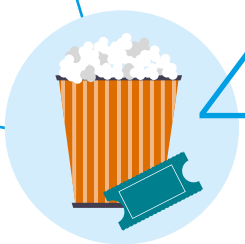
5

Utilizar técnicas de relajación. Son una buena ayuda para descargar tensiones y superar la vuelta al trabajo.

Mantener hábitos de vida saludable: evitar el alcohol y el café, llevar una dieta equilibrada y respetar horarios y comidas.



3



4

2

No pretender resolver el primer día todo el trabajo acumulado durante los días de vacaciones: tener objetivos realistas y empezar por las tareas más sencillas o que más nos gusten.

Planificar cosas agradables para los primeros días y disfrutar del tiempo de ocio. Nos motivará tener programado algo interesante para el fin de semana.

CAROLIN

Joven, tenaz y con gran fortaleza física y mental, así es Carolina Marín, la mujer que ha colocado la marca España en lo más alto de la élite del bádminton. La tricampeona mundial entrena casi 12 horas al día con disciplina de hierro y, cuando la competición le obliga a permanecer lejos de casa, echa de menos a sus perros y a su familia.

"Gozo de muy buena salud: las pulsaciones suelo tenerlas entre 40 y 45. Y llevo una dieta variada y equilibrada"

A MARÍN

Olga Fernández
Adolfo Callejo

CAROLINA MARÍN (Huelva, 15 de junio de 1993) lo ha ganado todo en el bádminton: campeona olímpica, tres veces campeona mundial y cuatro campeona de Europa. Su tenacidad y juego ofensivo, con potentes disparos zurdos, la llevan al pódium año tras año. Incluso ha conseguido ser profeta en su tierra: el cuarto título europeo lo alzó en Huelva, en el pabellón que lleva su nombre y aclamada por familiares y amigos. Marín no sueña, Marín gana.

Solo tienes 25 años y ya eres campeona olímpica, tres veces campeona mundial y cuatro de Europa. ¿Hay algo que desees y aún no hayas conseguido?
Siempre quedan nuevos retos. Por ejemplo, volver a conseguir aquello que has ganado. Muchas veces creemos que lo difícil es conseguirlo, que lo es, evidentemente. Pero siempre es más difícil conseguirlo de nuevo, por eso le doy tanto valor.

De todos estos triunfos, ¿cuál es el que te ha sabido más dulce, el de Huelva porque jugabas en casa?
Cada uno ha sido diferente. Ganar el oro en unos Juegos Olímpicos es la cima de cualquier deporte y no hay nada comparable. Pero al mismo tiempo, no creo que existan muchos deportistas que hayan podido conseguir un título continental en su ciudad, con toda su familia alrededor y en un pabellón con su nombre. Seguramente el de Huelva ha sido el más especial porque es algo que ni siquiera podía imaginar de niña.

"No tomo comida rápida y evito los alimentos procesados"

L.ES.COM.11.2017.3567

FIBRILACIÓN AURICULAR Y ANTICOAGULACIÓN

- La fibrilación auricular es la arritmia más frecuente en ambos sexos a partir de los 60 años.
- Debido a la fibrilación auricular* la sangre puede formar un coágulo en el corazón.
- Este coágulo o trombo puede llegar al cerebro bloqueando el flujo sanguíneo y provocar un ictus.
- La anticoagulación previene este proceso.

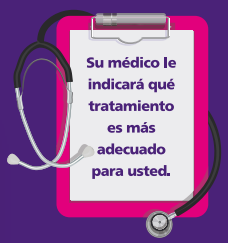
* Acompañada de otros factores de riesgo

Si está tomando un tratamiento anticoagulante con inhibidores de la vitamina K, **su rango correcto de INR debe estar entre:**

2 y 3

Si no consigue estar entre 2-3* (INR) pregunte a su médico o enfermera e **INFÓRMESE.**

*Valores correctos de INR para personas con FA no valvular; un INR fuera de control sería cualquier valor inferior de 2 o superior de 3. No válido en pacientes con prótesis valvulares mecánicas. (consulte a su cardiólogo)



CON LA COLABORACIÓN DE:

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL **CORAZÓN**

¿A qué edad comenzaste a jugar al bádminton? ¿Eras ya consciente de que tenías madera de campeona?
Para nada. Yo empecé a los 8 años y entonces era malísima, desde luego nadie podía imaginar que de ahí saldría una campeona olímpica (risas).

Estos logros requieren algo más que fortaleza física, me refiero a la fortaleza mental. ¿Practicas alguna técnica de concentración o control mental que forme parte del entrenamiento?
Claro, en nuestra rutina de preparación incluimos el aspecto mental como una parte más del trabajo. No tiene la misma relevancia que el entrenamiento en la pista, pero sí que es un complemento fundamental. Para ello trabajo con un *coach* con el que realizo distintas sesiones.

Supongo que durante el partido se juega con distintas variantes, como la valoración del contrario. ¿Existen tácticas para detectar su vulnerabilidad o punto débil?
Lo que hacemos mi equipo y yo es realizar un análisis de vídeo del juego de las rivales, donde observamos si han modificado aspectos de su juego o en cuáles se desenvuelven mejor o peor.

¿Cuántas horas del día dedicas al entrenamiento y qué tipo de deportes practicas?
Normalmente dedico al bádminton unas 10 ó 12 horas diarias: mínimo seis horas de entrenamiento en pista en varias sesiones que incluyen además trabajo en el gimnasio, fisioterapia, *coaching*, etc.

Pero habrá algún día que descanses, ¿no?
Sólo descanso completamente los domingos.

¿Cómo es un día cualquiera en la vida de Carolina Marín?
Me levanto más o menos pronto, normalmente a las ocho de la mañana aproximadamente ya estoy en el pabellón para la sesión de fisioterapia. A partir de ahí entreno y habitualmente hasta la una de la tarde, como mínimo, no termino. Luego voy a comer y a descansar para la sesión de la tarde, que suele empezar sobre las cuatro. Después, otra sesión de fisioterapia y, dependiendo de los días, también me toca sesión de *coaching*. Al final, termino cerca de las ocho de la tarde.

"Antes de salir a jugar, escucho música para motivarme y visualizo lo que quiero que pase"

En el mundo de la alta competición siguen mandando los hombres, ¿has notado en alguna ocasión el machismo?
En lo que afecta a mi deporte, no. En general, en el deporte sigue habiendo situaciones en las que el hombre se mantiene por encima de la mujer por una cuestión cultural y eso es lo que debemos cambiar. En cualquier caso, creo que el deporte va unos pasos por delante respecto a otros sectores de la sociedad.

Antes de salir a jugar, ¿practicas alguna técnica de relajación?
Intento centrarme en el partido, escucho algo de música que me ayuda a motivarme y visualizo lo que quiero que pase repasando el análisis que he hecho con mi equipo.

Los deportistas suelen cuidar mucho su dieta, ¿de qué se compone principalmente la tuya?

Estas fiestas regala salud

Ahora con caja metálica de regalo*

Veroval®

DUO CONTROL

Mide correctamente incluso en caso de arritmia gracias a la tecnología patentada DUO SENSOR

La gama de dispositivos Veroval® controla las constantes corporales de forma precisa y fiable. Comparte sus resultados con tu médico o farmacéutico, con medi.connect.

TENSIÓN ARTERIAL | ECG | ACTIVIDAD | PESO

www.veroval.info

HARTMANN

*Promoción valida hasta fin de existencias
Veroval Duo Control cumple con la legislación de Productos Sanitarios

VDC40/0718

No tengo una dieta específica. Trato de llevar una dieta saludable, variada y equilibrada, a diferencia de otros deportes, la del bádmiton no es muy estricta.

¿Hay algún alimento que hayas excluido de la dieta?
No hay ningún alimento en concreto, pero evidentemente no tomo comida basura y evito aquellos que son procesados.

Supongo que te habrán realizado numerosos controles de tensión y ritmo cardiaco. ¿Qué presión arterial y pulsaciones sueles tener en reposo? ¿Tu salud cardiovascular es perfecta o existe algún problema confesable?
Tengo muy buena salud en ese sentido. La tensión no la recuerdo bien, pero las pulsaciones suelo tenerlas entre 40 y 45.

¿Qué es lo que más echas de menos cuando te encuentras fuera de casa por motivos profesionales?
Echo muchísimo de menos a mis perros. Y también a mi familia y mis amigos, porque aunque yo vivo en Madrid y ellos en Huelva, no es lo mismo esa distancia que cuando me toca viajar a Asia a competir. Además, siendo onubense, como las gambas y el jamón de allí...

Piensa en tu niñez y elige dos recuerdos: el momento que más feliz te hizo y el que más miedo te dio.
Los dos tienen que ver con el bádminton. El que más feliz me hizo fue ganar mi primer torneo, aunque no me acuerdo de dónde fue, me imagino que sería alguno pequeñito en Huelva. El que más miedo me dio fue cuando dejé Huelva de pequeña y me vine a Madrid sola.

UNA MAÑANA CON CAROLINA

Durante el entrenamiento, en el Centro de Alto Rendimiento, exhibió su destreza con la raqueta y el volante

En la sesión fotográfica, Carolina Marín disfrutó con el trabajo de la maquilladora y las indicaciones del fotógrafo

LESIÓN EN LA CADERA

Una lesión de cadera te ha impedido jugar en algún campeonato, ¿qué cuidados requiere este tipo de problema y por qué se produce?

Nuestro deporte es muy lesivo, ya que tanto el tren inferior (piernas y pies) como el superior (tronco y brazos) están en constante desgaste porque el bádminton es muy explosivo. Además, el nivel de entrenamientos del deporte de élite provoca un deterioro muy importante. Si todo eso lo vas sumando, al final surgen lesiones como la que tuve en el hueso sacro, pero por suerte ya estoy recuperada.

Maquillaje: Belén Bermejo con Mary Kay. Asistente de fotografía: Jorge Molpeceres. Agradecimientos: Centro de Alto Rendimiento del Consejo Superior de Deportes.

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

MI CORAZÓN, TU CORAZÓN

29 DE SEPTIEMBRE 2018

PROMETO...

En el Día Mundial del Corazón, te pedimos que hagas una promesa. Una promesa de comer más sano, ser más activo/a, decir no al tabaco. Una promesa... para mi corazón, tu corazón, para todos nuestros corazones.

HAZ TU PROMESA

saludcardiovascular
@cuidarcorazon
cuidarcorazon

www.fundaciondelcorazon.com **#diamundialdelcorazon**

WORLD HEART FEDERATION®

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA | FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

ALIMENTOS *que interfieren en la* MEDICACIÓN

La relación entre alimentos y fármacos no siempre es cordial. Determinadas comidas y bebidas pueden interferir en el efecto de los medicamentos, potenciándolo o inhibiéndolo. Conviene conocer estas rivalidades para evitar males mayores.

Miguel Ángel Bargueño

SI ESTUVIÉRAMOS REFIRIÉNDONOS a la gastronomía, hablaríamos de maridaje. Al igual que hay alimentos que fastidian vinos, vinos que estropean comidas, y comidas y vinos que se enriquecen mutuamente, también hay alimentos que modifican la acción de determinados fármacos cuando se mezclan. De manera que, una combinación desafortunada puede, en el mejor de los casos, menoscabar el tratamiento recomendado por el médico; en el peor, resultar tóxica. "Existen dos tipos de interacciones generales: las farmacodinámicas, cuando el alimento influye en al efecto del medicamento; y las farmacocinéticas que aluden a las alteraciones sobre los distintos procesos que sigue el fármaco desde que lo administramos hasta que lo eliminamos. Lo habitual es que se produzcan en el intestino, donde se absorben", explica Iván Espada, miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.

1 VERDURAS Y ANTICOAGULANTES

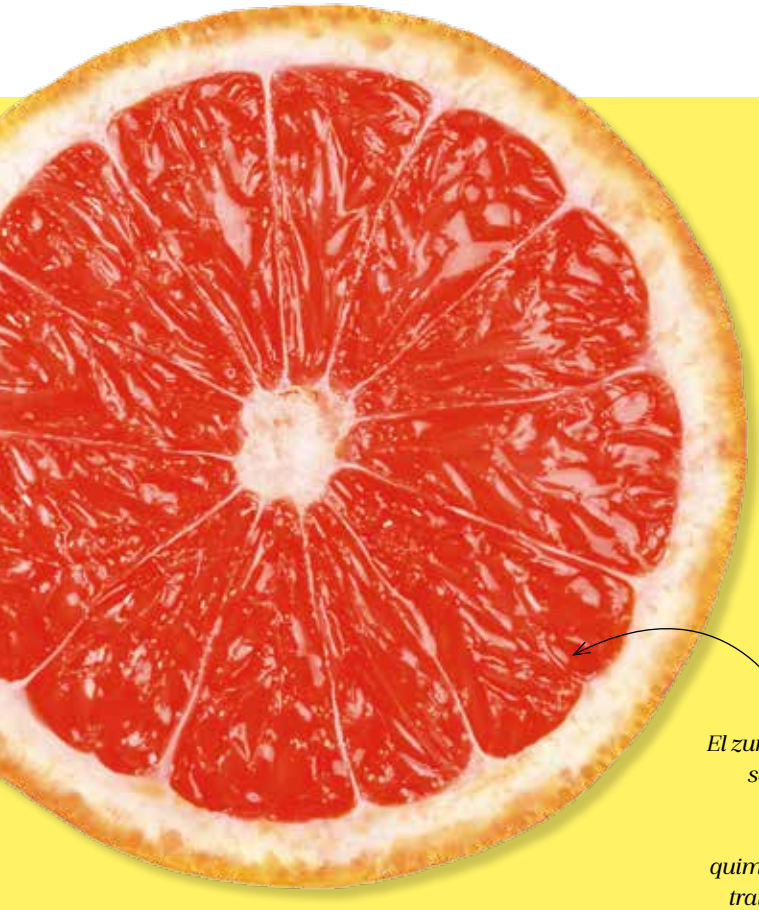
Hay alimentos que interfieren en la medicación, inhibiendo o potenciando la acción de esta. "Por ejemplo, si estamos tomando un anticoagulante, que actúa contrarrestando la vitamina K de la dieta, un factor decisivo en la coagulación de la sangre, y consumimos de forma habitual alimentos ricos en esta vitamina (coliflor, espinacas, coles, lechuga, espárragos), la acción del anticoagulante va a cambiar", señala Iván Espada. La leche es otro de los alimentos que puede interferir en algunos medicamentos: "El calcio tiene la capacidad de unirse a algunos antibióticos o medicamentos para la osteoporosis, impidiendo que se absorban. Es como si no estuvieras administrando ningún medicamento", apunta este experto.

La relación entre los compuestos de los fármacos y los nutrientes es conocida por la ciencia, pero aún queda mucho por descubrir. En 2013, un grupo de científicos brasileños se propuso revisar los estudios publicados a ese respecto en lo relativo a pacientes hospitalizados. Concluyeron que la literatura sobre el tema "es limitada, y sugiere que los equipos de unidades de cuidados intensivos no han sido capaces de reconocer el potencial de esas interacciones". Imagine cómo de perdidos debemos de estar en nuestro entorno doméstico.

La coliflor y las verduras de hoja verde, como espinacas o lechuga, pueden reducir el efecto de los anticoagulantes

Las personas en tratamiento con anticoagulantes deben **evitar comer a diario alimentos ricos en vitamina K** y tomarlos solo de vez en cuando, sin abusar de ellos

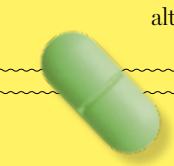
El calcio de la leche puede impedir la absorción de algunos antibióticos y fármacos para la osteoporosis

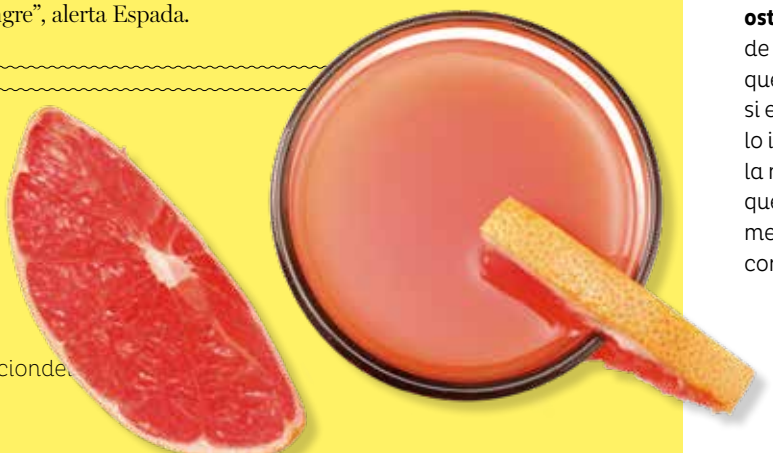


El zumo de pomelo se desaconseja en pacientes sometidos a quimioterapia o en tratamiento para reducir el colesterol, ya que potencia la acción de estos medicamentos

2 ZUMO DE POMELO Y QUIMIOTERAPIA

La lista de posibles interacciones es larga y acoge algunas muy comunes. ¿Le gusta el zumo de pomelo? Se desaconseja en pacientes sometidos a quimioterapia o en tratamiento contra el colesterol. Tiene que ver con el proceso de eliminación de los medicamentos, a través de proteínas que actúan en el hígado y que son inhibidas por el jugo de esta fruta. "Cuando tomo un medicamento con zumo de pomelo estoy disminuyendo su eliminación y lo voy acumulando; en dosis repetidas, los niveles en sangre son cada vez mayores y puede llegar a tener toxicidad. La interacción con las estatinas, contra el colesterol, puede ser grave y provocar niveles altos en sangre", alerta Espada.





CRONOTERAPIA: LA MEJOR HORA PARA TOMAR LA PASTILLA

Igual que los alimentos pueden influir en la efectividad de los medicamentos, también lo hace el **momento del día** en que estos se administran. Es lo que se conoce como **Cronoterapia.** "Nuestro organismo no funciona igual a todas las horas del día. Hay algunos procesos que predominan en ciertas franjas horarias. Como la **síntesis del colesterol:** el que nuestro cuerpo produce se "fabrica" fundamentalmente por la noche", explica el farmacéutico Iván Espada. Por ello, el tratamiento con **estatinas** en pacientes con colesterol alto es más beneficioso si lo administramos por la noche. "Cuanta más síntesis haya, más se van a oponer", dice el experto. La síntesis de **corticoides** también es mayor por la noche, por lo que se recomienda el mismo horario. En 2016, un estudio de la Universidad de Vigo concluyó que la **pastilla para la hipertensión** es mejor tomarla antes de irse a dormir: en pacientes hipertensos, su presión arterial desciende menos (o no desciende) durante el descanso nocturno, lo que la hace más efectiva para evitar los picos hipertensivos que se producen en las primeras horas de la mañana. Los **medicamentos contra la osteoartritis** es mejor tomarlos de cuatro a seis horas antes de que el dolor alcance su apogeo: si este llega por la tarde, lo idóneo es tomarlos por la mañana. Se persigue así que la mayor presencia del medicamento en sangre coincida con la aparición del malestar.

PECS®
PROGRAMA EMPRESAS
CARDIOSALUDABLES
DE LA FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

TRABAJANDO CON CORAZÓN SE TRABAJA MEJOR

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

¿Tu empresa trabaja con corazón?

Más información: pecs@fundaciondelcorazon.com

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN

917 242 370
www.fundaciondelcorazon.com
Calle de Nuestra Señora de Guadalupe, Nº 5 y 7
28028, Madrid (España)

3 QUESOS CURADOS Y ANTIDEPRESIVOS

Los quesos contienen tiramina, un derivado aminoácido que contrae los vasos sanguíneos, lo que aumenta la presión arterial. "Algunos antidepresivos disminuyen la eliminación de la tiramina, por tanto aumentan su efecto, y pueden dar lugar a crisis hipertensivas", indica este experto.

La recomendación de tomar determinados fármacos en ayunas no es caprichosa: "Con ello se intenta distanciar lo más posible la presencia de alimentos de la toma del medicamento", aclara Espada.

¿Debemos privarnos de estos alimentos para evitar una combinación dañina? "La dieta tiene que ser equilibrada y variada, pero sin abusar de ellos", dice el farmacéutico, aunque matiza que "la mayoría de interacciones son leves". Como tantas otras parejas, la que forman alimentos y fármacos no siempre es bien avenida.

Tomar quesos curados, tipo parmesano, cheddar o azul, junto a determinados antidepresivos aumenta el riesgo de crisis de hipertensión

La tiramina es un aminoácido presente en ciertos alimentos, como los quesos curados, la salsa de soja o las carnes curadas, que **contrae los vasos sanguíneos** y aumenta la presión arterial. Algunos antidepresivos disminuyen su eliminación del organismo y pueden dar lugar a crisis hipertensivas

La recomendación de tomar determinados fármacos en ayunas se hace para **distanciar lo más posible** la presencia de alimentos de la toma del medicamento

La mayoría de las interacciones son leves, por eso hay que seguir una dieta variada y equilibrada, pero sin abusar de los alimentos que interfieren en la medicación y siempre bajo indicación médica

PULEVA

OMEGA 3

*Corazón Sano**

¿Sabías que...?

El omega 3 es un ácido graso esencial que debemos incluir en nuestra dieta ya que nuestro cuerpo tiene una capacidad limitada para sintetizarlo, sin embargo los españoles sólo tomamos el 30% del omega 3 que necesitamos.

Por eso Puleva quiere ayudarte, desayuna cada mañana PULEVA OMEGA 3, una manera sencilla y deliciosa de tomar todo el omega 3 que necesitas.

LA ÚNICA DEL MERCADO CON **5** ESTUDIOS CLÍNICOS**

PULEVA OMEGA 3 es la única del mercado con 5 estudios clínicos.**

*Los ácidos eicosapentaenoico y docosahexaenoico contribuyen al funcionamiento normal del corazón. Su efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de EPA y DHA. Un vaso de Puleva Omega 3 aporta el 50% de la cantidad diaria recomendada de Omega 3.

**1. Baro, L et al. N-3 Fatty acids plus oleic acid and vitamin supplemented milk consumption reduces total and LDL cholesterol, homocysteine and levels of endothelial adhesion molecules in healthy humans. Clin Nutr 2003;22(2):175-182. 2. Carrero, J et al. Cardiovascular Effects of Milk Enriched with w-3 polyunsaturated fatty acids, oleic acid, folic acid, and vitamins E and B6 in volunteers with mild hyperlipidemia. Nutrition, 2004;20(6):521-527. 3. Carrero, J et al. Daily supplementation with (n-3) PUFAs, oleic acid, folic acid, and vitamins B-6 and E increases pain-free walking distance and improves risk factors in men with peripheral vascular disease. J. Nutr. 2005;135:1393-1399. 4. Carrero, J et al. Efectos cardiovasculares de los ácidos grasos omega-3 y alternativas para incrementar su ingesta. Nutr Hosp, 2005;XX(1):63-69. 5. Fonolla, J et al. Milk enriched with "healthy fatty acids" improves cardiovascular risk markers and nutritional status in human volunteers. Nutrition, 2009;25:408-414. 6. Lopez-Huertas, E. Health effects of oleic acid and long chain omega-3 fatty acids (EPA and DHA) eriched milks. A review of intervention studies. Pharmacological Research, 2010;61:200-207.

Se recomienda llevar una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

EN EL PESCADO CRUDO

CÓMO ESQUIVAR *el anisakis*

Este parásito puede pasar al hombre cuando se consumen pescados crudos y sin congelar previamente. Existen medidas de consumo para inactivarlo.

O. F.

ESPAÑA ES EL PAÍS de Europa con más casos de anisakiasis y el principal vehículo de contaminación son los boquerones en vinagre, según refleja un estudio publicado en la revista *Nature*. "El número anual de casos se estima entre 7.700 y 8.320. El 42% se produce en las comunidades de Andalucía y Madrid", dice este informe. ¿La causa? La gran cantidad de pescado que consumimos (unos 26 kilos por habitante y año) y también la forma de elaborarlo: las preparaciones en crudo, como el boquerón en vinagre, aumentan el riesgo de que el parásito llegue vivo a nuestro aparato digestivo.

¿DÓNDE SE ENCUENTRA? El anisakis, también conocido como el "parásito del sushi", es una pequeñísima larva blanca que se encuentra en el aparato digestivo de los peces. Cuando el pescado muere, el anisakis sale de las vísceras y se introduce en la musculatura, es decir, en la carne que luego comemos. Si se consume el pescado crudo, el parásito pasa vivo a nuestro aparato digestivo y puede sobrevivir a la digestión, provocando anisakiasis, una enfermedad que produce inflamación intestinal, dolor abdominal, nauseas, vómitos y diarrea. Para evitar el problema, se recomienda cocinar bien el pescado o congelarlo.

MEDIDAS PARA EVITARLO

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) recomienda que sean cinco los días de congelación del pescado antes de su consumo crudo o semicocinado. Además, aconseja seguir estas medidas:

Comprar **el pescado limpio** y sin vísceras. Si no lo está, quitarlas lo antes posible.

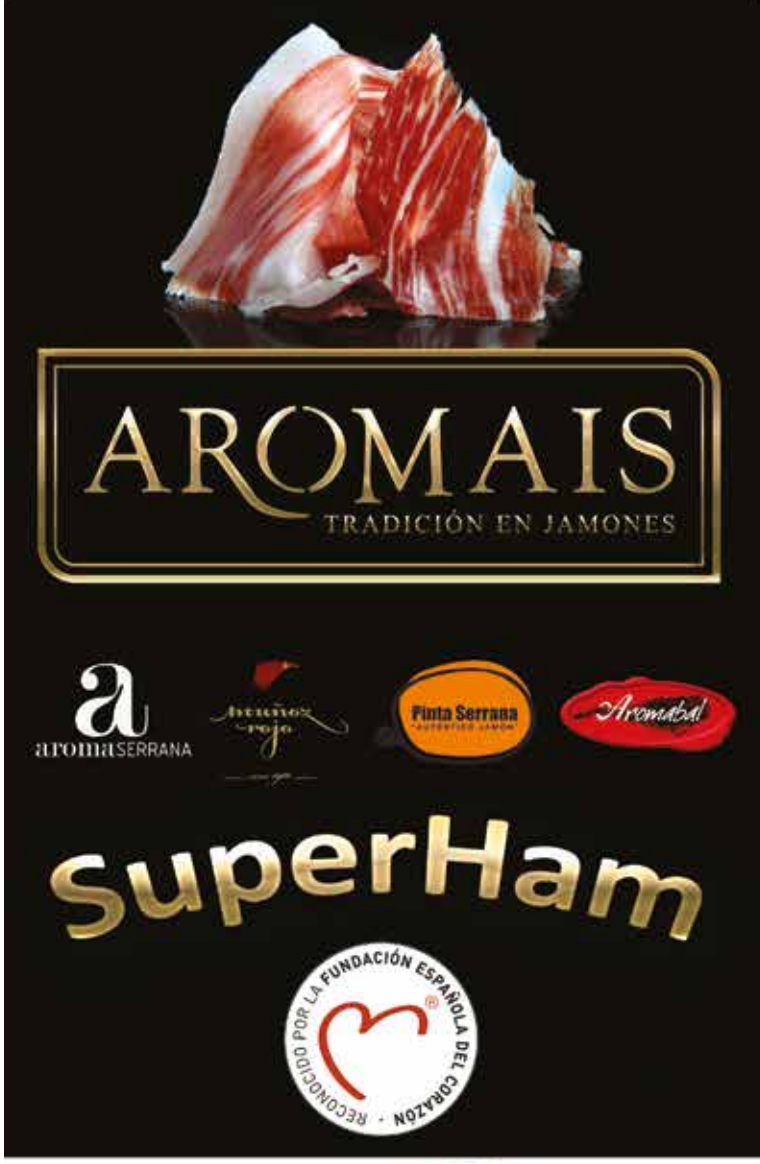
La **cocción, fritura, horneado o plancha** son preparaciones que destruyen el parásito, cuando se alcanzan los 60° C de temperatura por lo menos durante un minuto en toda la pieza.

Con los **crustáceos** (langosta, langostino, bogavante, gamba, camarón, nécora, centollo) seguir la misma regla: prepararlos cocidos o a la plancha.

Si se **come crudo,** hay que congelarlo a –20 º C durante cinco días. Esta temperatura solo se alcanza en frigoríficos de **tres estrellas o más.**

Deben congelarse las siguientes preparaciones cuando se hacen en casa: boquerones en vinagre, sushi, carpachos, ceviche y otras especialidades a base de pescado marino crudo. **No es necesario congelar** los moluscos bivalvos: ostras, mejillones, almejas y coquinas.

El marisco también puede contener el parásito anisakis



www.aromais.com

Se ha reducido un 25% de sal respecto a otros productos de la misma categoría

La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Se recomienda un consumo moderado y ocasional para las personas con hipertensión arterial. Las autoridades sanitarias aconsejan consumir un máximo de 5g de sal al día. Un menor contenido de sodio contribuye a mantener la tensión arterial normal.

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

LA LE

Una lengua sana es de color rosado claro con pequeñas protuberancias a lo largo del dorso

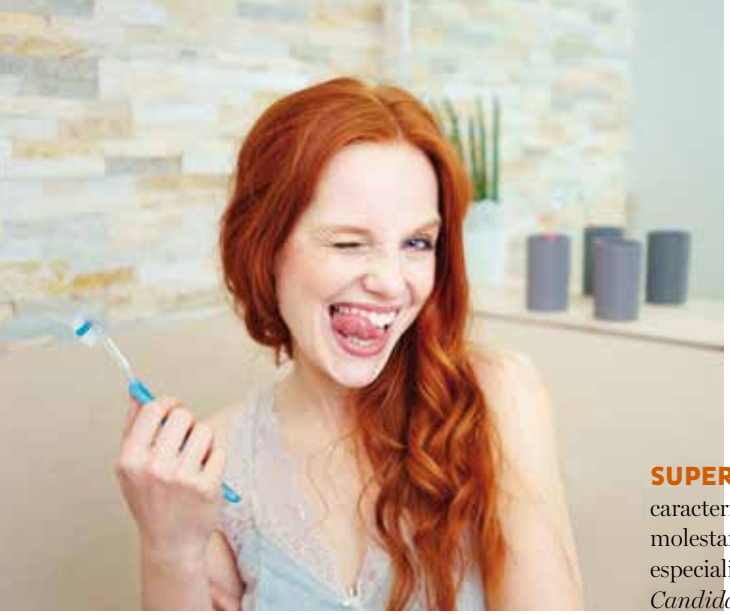
NGUA, *espejo de la salud*

Si quieres chequear tu salud, saca la lengua. Su color y aspecto pueden orientarte sobre distintos problemas en los que quizás no habías reparado. **Silvia C. Carpallo**

HIGIENE BUCAL
La hora del cepillado dental debe aprovecharse para examinar el color y la morfología de la lengua, no solo en su superficie sino también en las zonas laterales y sublinguales.

UNA DE LAS COSTUMBRES que deberíamos tener cuando nos lavamos los dientes es la de mirar el aspecto de nuestra lengua (además de cuidar su higiene). De hecho, los cambios en su color o apariencia pueden estar advirtiéndonos de algún problema de salud. "Una lengua sana es de color rosado claro con unas pequeñas protuberancias a lo largo del dorso que constituyen las papilas gustativas. La pérdida de estas pequeñas protuberancias y la presencia de una superficie lisa y enrojecida, son signos de alerta", señala el doctor Pedro Díaz de Cerio, de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL–CCC).

Además de su aspecto, también hay que observar que la lengua puede moverse sin restricciones ni dolor en los laterales. Aunque las alteraciones no siempre se deben a una patología subyacente, en ocasiones, sí son un motivo para consultar con el estomatólogo o el cirujano máxilofacial. Por ejemplo, "la presencia de úlceras dolorosas que no disminuyen de tamaño pasadas dos semanas desde su aparición", indica Díaz de Cerio. Como medidas de prevención, este especialista recomienda evitar el tabaco, el alcohol y la mala higiene bucodental. El especialista también advierte que "los alimentos muy calientes o los muy especiados pueden causar alteraciones en la lengua".



EL ALIENTO TAMBIÉN CUENTA

La halitosis, o mal olor de aliento, también puede ser un signo de alerta ante una enfermedad subyacente, aunque en la mayoría de los casos no se debe a una patología concreta. "Hay múltiples causas de halitosis, desde una mala higiene dental, la ingesta de diversos alimentos o fármacos, hasta alteraciones gastrointestinales o una halitosis hepática", explica el doctor Díaz de Cerio. Este especialista insiste en que "se trata de una horquilla de gran variabilidad". Sin embargo, en los casos de mal aliento persistente, "es conveniente consultar con el médico para valorar su causa", aconseja el otorrinolaringólogo.

SUPERFICIE BLANQUECINA. Cuando aparecen lesiones que se caracterizan por "una apariencia blanquecina que al paciente le suele molestar o picar, es probable que se trate de candidiasis bucal", dice el especialista. Esta enfermedad, que suele estar producida por el hongo *Candida albicans*, se trata con un enjuague antifúngico recetado por el médico. Si se presentan placas blanquecinas en los laterales de la lengua, pueden ser signo de leucoplasia. "Esta lesión benigna podría convertirse en maligna y se asocia frecuentemente a tabaco y alcohol. De hecho, si cesan estos malos hábitos, lo más habitual es que tiendan a desaparecer por sí mismas", explica el otorrinolaringólogo.

APARIENCIA ENROJECIDA. También puede ocurrir que la lengua aparezca con un color excesivamente rojizo, un signo que podría indicar una falta de vitaminas, aunque según explica Díaz de Cerio, es algo poco frecuente, "salvo que se asocie a alguna patología que conlleve mala absorción gástrica", matiza el doctor.

Cuando las aftas o llagas bucales no cicatrizan pasadas dos semanas desde su aparición, o incluso si sangran, duelen o aumentan de tamaño, se debe consultar con el médico

RAMIFICACIONES BLANCAS. Pueden aparecer una especie de ramificaciones en los laterales de la lengua o en la mucosa del interior de la mejilla. "Se trata de liquen plano oral, una patología de origen inmunológico que es benigna y no tiene mayor trascendencia, aunque es un poco difícil de tratar. Lo más habitual es recurrir a pomadas de corticoides o enjuagues", indica el especialista.

NEGRA VELLOSA. Aunque el nombre y el aspecto en sí de la lengua parezca impactante, en realidad no se trata de un problema grave. Se caracteriza por el oscurecimiento de su superficie, que adquiere un color negruzco con una especie de vellosidades. "Suele deberse a alteraciones medicamentosas, por ejemplo con fármacos para la diabetes o en personas que han recibido radioterapia en la cavidad oral, o que están en tratamiento con quimioterapia", explica Díaz de Cerio.

ÚLCERAS RECURRENTES. Aunque las aftas o llagas bucales pueden aparecer por múltiples y variados factores, como el estrés físico o emocional, o algún problema en la dentadura, el experto advierte que la complicación surge cuando estas aftas no cicatrizan pasadas dos semanas desde su aparición. "Incluso si aumentan de tamaño, sangran o duelen, debe consultarse con un especialista", aconseja.

Suscríbete a

SALUD
& CORAZÓN

y disfruta cada entrega de propuestas saludables

POR SOLO 6 € AL AÑO

LA REVISTA DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

Tel. 91 724 23 70 - fec@fundaciondelcorazon.com

Buscar información médica acreditada y desconfiar de las webs que ofrecen curas instantáneas y milagrosas

Webs fiables de salud

¿ES GRAVE, DOCTOR GOOGLE?

El 85% de la población busca información sobre salud en Internet. En plena expansión de las pseudociencias, conviene distinguir el grano de la paja y tener información relevante, segura y fiable de primera mano.

Martín Ulloa

DA IGUAL QUE SE TRATE de un simple esguince que de un cáncer terminal. Los humanos de hoy acudimos a Internet antes que a nuestro médico de cabecera a la hora de buscar respuestas. La cifra es abrumadora y casi nadie se salva: el 85% de la población acude a Google antes que al doctor, según el Observatorio Nacional de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información. Todos somos hipocondríacos digitales que preguntamos a la Red por nuestros males propios y ajenos. ¿Y a dónde acudir? Internet es un hervidero lleno de información y, también, de ruido. Proliferan las webs de pseudociencias que proponen la sanación desde lugares alternativos.

El listado de técnicas no convencionales que llevan hoy el sufijo "terapia" son innumerables y van desde la "Abrazoterapia" hasta la "Hidroterapia del colon".

ANTE ESTE NIVEL DE INTRUSISMO y desinformación, la Organización Médica Colegial ha lanzado un Observatorio contra las Pseudociencias, Pseudoterapias, Intrusismo y Sectas Sanitarias donde se define la pseudoterapia como "una propuesta de cura de enfermedades, alivio de síntomas o mejora de salud, basada en criterios sin el respaldo de la evidencia disponible". En su opinión, existen más de 10.000 webs de información pseudomédica que habría que cerrar. Según este grupo de expertos, una terapia que se ha mostrado eficaz en un área, puede ser considerada pseudoterapia en otra. Por ejemplo: la terapia hiperbárica, utilizada en la enfermedad de descompresión que sufren los buzos, es una pseudoterapia en el tratamiento del autismo.

SELLOS DE CALIDAD
Certifican que la información que aparece en la web es veraz

TRES CÓDIGOS AVALAN que la información de una web de salud es fiable, profesional y segura: el código HON (Health on the Net), el principal sello de referencia para publicaciones de salud, que además goza de mayor reconocimiento a nivel internacional; WMA, siglas de Web Médica Acreditada del Colegio de Médicos de Barcelona, el más reconocible a nivel español; y el WIS, que reconoce a un *site* como Web de Interés Sanitario.

Existen más de 10.000 webs de información pseudomédica que habría que cerrar, según la Organización Médica Colegial

8 CLAVES PARA RECONOCER LAS MÁS FIABLES

1. Mantener una **actitud vigilante** ante la información de salud en Internet y sospechar de las curas instantáneas y los tratamientos milagrosos.

2. Desconfiar siempre de los **productos infalibles** que prometen resultados espectaculares para un gran número de enfermedades.

3. Sospechar de las que ofrecen **ingredientes secretos o remedios tradicionales,** así como de promociones especiales, obsequios o rebajas.

4. No comprar a través de Internet medicamentos que requieran receta médica.

5. Reflexionar sobre la **autoría de la web** y la capacidad profesional de la persona que ha escrito el artículo: ¿es un médico?

6. ¿Hay página de contacto? Una web fiable permitirá que el lector pueda **ponerse en contacto** con los responsables.

7. Dudar del portal si aparecen opiniones o testimonios **exageradamente positivos** sobre los tratamientos ofertados.

8. Si se detecta algún fraude en una web, notificarlo a las **autoridades sanitarias** o a las **asociaciones de consumidores.**

TOP WEBS DE CALIDAD

1. **Fundación Española del Corazón** www.fundaciondelcorazon.com
2. **Organización Médica Colegial | CGCOM** www.cgcom.es/omc
3. **Medline** www.medlineplus.gov/spanish/
4. **OMS** www.who.int/topics/es/
5. **Ministerio de Sanidad** www.msssi.gob.es/
6. **MD Anderson** www.mdanderson.es
7. **Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM)** www.seom.org
8. **Forum Clinic** www.twitter.com/forumclinic

PASFEC
PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN
Y SALUD DE LA FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

EL CORAZÓN SIEMPRE ELIGE BIEN

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

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

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

Más información: pasfec@fundaciondelcorazon.com

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN

917 242 370
www.fundaciondelcorazon.com
Calle de Nuestra Señora de Guadalupe, Nº 5 y 7
28028, Madrid (España)

TODOS LOS CUIDADOS NECESARIOS PARA ENGENDRAR UN *hijo sano*

En las últimas tres décadas, las recomendaciones y consejos para llevar a término un embarazo saludable y engendrar un bebé sano han ido cambiando al mismo ritmo que las gestantes modificaban sus hábitos y la ciencia avanzaba en la prevención de determinadas enfermedades. ¿Qué recomiendan los expertos para engendrar un bebé sano?

Beatriz Portinari

La toma de ácido fólico en el embarazo previene malformaciones en el bebé

EXISTE UN AMPLIO ABANICO de cuidados para preservar la salud del futuro hijo. El control de la alimentación, la administración de suplementos para paliar determinadas carencias nutricionales, la vacunación y la eliminación de sustancias tóxicas, como el alcohol y el tabaco, son algunas de las claves que marcan la diferencia durante la gestación.

LAS VACUNAS IMPRESCINDIBLES. Antes de quedarse embarazada, la mujer debe estar inmunizada contra la rubeola, el sarampión y la varicela, enfermedades que si se padecen durante la gestación, pueden causar daños en el feto, y cuyas vacunas están contraindicadas durante el embarazo. En cambio, si se aconseja la de la tosferina. Entre 2014 y 2016, el criterio de vacunación cambió en España cuando se observó que las mujeres embarazadas no tenían anticuerpos protectores suficientes contra la tosferina para proteger al feto durante los primeros meses de vida. "La vacunación de las embarazadas contra la tosferina, entre la semana 27 y 36 de gestación, es la estrategia más efectiva para proteger al bebé. Es una vacuna que no inmuniza para siempre: tiene efecto solo durante un tiempo limitado, pero de esta forma nos aseguramos de cubrir al bebé en los primeros dos meses de vida hasta que sea vacunado con sus propias dosis", explica el doctor José Luis Prieto, ginecólogo del Hospital Nuestra Señora del Rosario y miembro de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO). Y añade: "También se recomienda la vacuna contra la gripe, si coincide el embarazo con el calendario de vacunación, porque no se trata solo de un simple malestar físico. La fiebre alta provocada por la gripe puede afectar al feto".

Beber una cerveza en el embarazo equivale a darle al feto seis o siete cervezas

EVITAR MALFORMACIONES. La toma de ácido fólico durante los primeros meses de embarazo protege al feto de padecer espina bífida, una malformación de la columna vertebral. "Se recomienda el suplemento de ácido

CONSULTA PRECONCEPCIONAL: ¿CUÁNDO Y PARA QUÉ?

Según la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO), el objetivo de la consulta preconcepcional es identificar las condiciones médicas y sociales, tanto de la madre como del padre, para garantizar la salud del bebé. "La consulta consiste en recabar y dar información. Se realiza una historia clínica exhaustiva que incluye los antecedentes de la pareja y los familiares y el estado vacunal de la mujer para ponerlo al día en esta etapa con las recomendaciones pertinentes", explica Matilde Torralba, médico de familia y miembro del Grupo de Trabajo de Atención a la Mujer de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Y señala que esta consulta en Atención Primaria permite realizar un seguimiento del tratamiento en mujeres con enfermedades crónicas, como hipertensión arterial, diabetes, hiper o hipotiroidismo. La recomendación de los especialistas es que toda mujer que planee tener un hijo acuda antes a la consulta preconcepcional.

fólico de 0,4 mg al día porque solo con la ingesta de folatos a través de la dieta –como vegetales de hoja verde, hígado y carnes rojas, frutas o legumbres– no se alcanzan los niveles necesarios para evitar problemas como la espina bífida", señala el doctor Prieto. Otro suplemento recomendado en caso de carencia es el yodo, en forma de yoduro potásico, esencial para la síntesis de las hormonas tiroideas y el desarrollo neurológico y de la corteza cerebral del feto.

También hay que prestar atención al hierro, cuyo déficit produce anemia ferropénica (bajos niveles de hemoglobina), algo que se ha asociado con bebés prematuros, bajo peso al nacer, menor rendimiento cognitivo y aumento de la mortalidad perinatal. El médico suele recomendarlo en forma de suplementos durante el segundo y tercer trimestre de embarazo.

Una carencia recientemente observada es la de la vitamina D: "A pesar de las horas de sol disponibles en España, cada vez más mujeres presentan déficit de vitamina D, que se consigue a través de una exposición a los rayos solares de unos 20 a 25 minutos, 3 ó 4 veces por semana. Se recomienda una dosis mínima en suplemento de forma controlada durante un tiempo muy concreto porque esta vitamina no se excreta a través de la orina y la sobredosis puede afectar negativamente al feto", señala el ginecólogo José Luis Prieto.

En cuanto a los suplementos de herboristería, está desaconsejado cualquier extracto o infusión, por muy natural que sea, si no ha sido recomendado por el médico. El hipérico o hierba de San Juan, por ejemplo, aparentemente inofensivo, interacciona con los sistemas de metabolización y hace que pierdan efectividad los suplementos recomendados.

LA ALIMENTACIÓN ES CLAVE. Uno de los riesgos para la embarazada es contraer la toxoplasmosis, una enfermedad causada por el parásito *Toxoplasma gondii* que puede estar en determinados alimentos y que causa daños severos en el feto. Entre el 30% y el 60% de las infecciones se deben al consumo de carne cruda, curada o poco cocida. Se desaconseja el consumo de carne cruda o poco cocinada y embutidos. Y la misma recomendación se extiende al consumo de pescado –que para mujeres gestantes siempre debe ser previamente congelado durante cinco días– por el riesgo de anisakis y a la leche cruda, no pasteurizada, y lácteos derivados de ese tipo de leche, según detalla un informe del Comité Científico de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). Los lácteos sin pasteurizar esconden también riesgos para el feto que puede verse afectado por bacterias responsables de brucelosis o listeriosis.

La mujeres con epilepsia, hipertensión o hipotiroidismo deben revisar su medicación

MEDICAMENTOS Y DROGAS. La mujeres con epilepsia, hipertensión o hipotiroidismo deben revisar su medicación cuando se quedan embarazadas: el médico valorará si es posible reducir la dosis o sustituir el medicamento por otro. "El ácido retinoico, utilizado para combatir el acné, puede producir alteraciones severas craneofaciales, cardiacas y neurológicas. El litio, utilizado para trastornos psiquiátricos, puede ocasionar cardiopatías severas en el bebé", explica Ana Suárez, ginecóloga del Hospital Universitario HM Nuevo Belén. Cuando existe hipertensión en el embarazo (preeclampsia), deben evitarse los betabloqueadores IECAs, diuréticos y ARA2. El antihipertensivo recomendado es la alfa-metil-dopa.

El alcohol, tabaco y otras drogas también se desaconsejan. "El tabaquismo provoca un síndrome de abstinencia brutal a la nicotina en el bebé. En cuanto al alcohol, por cada cerveza que consume la embarazada está dando seis o siete cervezas al bebé, porque la placenta concentra entre seis y siete veces el alcohol que hay en sangre", advierte el doctor Prieto.

LECHE CRUDA. Se desaconseja su consumo durante el embarazo por el riesgo de contraer listeriosis, una infección grave para el feto.

RE

Hay que inspirar siempre por la nariz para que el aire llegue limpio y caliente a los pulmones

Una SPIRACIÓN *para cada problema*

Respirar es algo más que un acto inconsciente. Si se modula adecuadamente puede ayudarte a mejorar determinados problemas de salud y a conseguir bienestar.

Olga Fernández

RESPIRAMOS ENTRE 12 Y 15 VECES por minuto. Un acto automático en el que no reparamos, pero que esconde matices importantes para nuestra salud. Una respiración profunda y lenta puede ayudarnos a relajarnos en momentos de estrés; la diafragmática fortalece la zona lumbar de la espalda y puede prevenir molestias; y en caso de resfriado existe una forma de respirar concreta que favorece la descongestión nasal.

EVITAR RESFRIADOS. La recomendación de los expertos es respirar siempre por la nariz, en lugar de por la boca, para que el aire llegue limpio y caliente a los pulmones. "En la nariz tenemos unos filtros que calientan el aire, lo humidifican y lo limpian, ya que retienen las partículas de polvo. Si respiramos por la boca el aire entra frío y aumenta el riesgo de resfriados ", explica Virginia Tabar, fisioterapeuta de la Clínica Universitaria de Navarra. El segundo consejo es respirar más con el diafragma y menos con el tórax: "La mujer tiende a realizar respiraciones costales, es decir, con el pecho; mientras que el hombre es más proclive a hacer respiración abdominal, la más recomendada porque llega más aire a la parte inferior del pulmón y esto mejora la oxigenación de todo el organismo. Si realizamos respiraciones torácicas, solo llenamos la parte superior del pulmón ", advierte Tabar.

MITIGAR EL DOLOR DE ESPALDA. La respiración diafragmática también puede servir para fortalecer la zona lumbar y calmar las molestias de espalda. Para realizarla,

TRAS CIRUGÍA TORÁCICA

Las personas sometidas a cirugía cardiaca o pulmonar necesitan realizar unos ejercicios de respiración muy concretos en el postoperatorio:

1/

Hacer 8 respiraciones diafragmáticas: inspirar lentamente por la nariz y llevar el aire a la parte baja de los pulmones; colocar una mano sobre el abdomen para notar cómo asciende; soltar el aire lentamente con los labios fruncidos: el abdomen desciende.

2/

Realizar 8 respiraciones torácicas: colocar las manos en las costillas, justo debajo del pecho, e inspirar lentamente notando que se eleva el tórax; soltar el aire con los labios fruncidos observando cómo desciende el tórax.

3/

Estimular la tos: coger aire al mismo tiempo que se eleva un brazo, hacer una pausa de tres segundos sin respirar, y espirar bajando el brazo. Repetir tres veces con cada brazo. Al final, toser una o dos veces para estimular la expulsión de secreciones.

Los pacientes con enfermedades crónicas pulmonares suelen necesitar sesiones de fisioterapia respiratoria para ayudarles a expulsar las secreciones

La respiración diafragmática o abdominal es la más recomendada para fortalecer la zona lumbar de la espalda

colócate tumbada boca arriba, con las piernas flexionadas, las manos sobre el abdomen y con una almohada debajo de la cabeza. Consiste en inspirar por la nariz lentamente y llevar el aire a la parte baja de los pulmones: "Hay que notar cómo asciende el abdomen. Al espirar, soltar el aire lentamente y forzar su salida hasta el final para contraer el músculo transverso del abdomen que hace las veces de faja y produce estabilidad en la zona lumbar", explica la fisioterapeuta. Se debe realizar unas 15 veces.

NARIZ TAPONADA. En época de resfriados, se puede modular la respiración para descongestionar la nariz. La Asociación Española de Fisioterapeutas aconseja el siguiente ejercicio cuando hay congestión nasal: en posición erguida con la cabeza inclinada hacia atrás y la boca cerrada, aplicar suero fisiológico por una fosa nasal, inmediatamente, realiza una inspiración rápida y profunda, mientras se cierra la otra fosa con el dedo pulgar. Repetir lo mismo en la otra fosa nasal. Después toser o escupir las secreciones por la boca.

"La vanguardia tecnológica en imagen cardiaca de HM CIEC es garantía de mejores resultados y diagnósticos precisos y rápidos para los pacientes"

LA UNIDAD DE IMAGEN CARDIACA del Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC, liderada por la Dra. Leticia Fernández-Friera, cumple 5 años. Parece que fue ayer cuando el equipo de profesionales expertos en imagen cardiaca de HM Hospitales se estaba constituyendo con la tecnología más puntera para ofrecer la mayor rentabilidad diagnóstica a los pacientes con la máxima calidad asistencial. Hoy en día, los hospitales universitarios HM Montepríncipe, HM Sanchinarro y HM Puerta del Sur, en Madrid, han consolidado una auténtica red de diagnóstico cardiaco por imagen avanzada, disponiendo de la mejor tecnología a la vanguardia, que se aglutina bajo el paraguas de HM CIEC.

ES IMPORTANTE REMARCAR la gran importancia que está adquiriendo el uso de las técnicas de imagen en la detección y en la prevención de la patología cardiovascular. El respaldo de la tecnología avanzada por buenos profesionales dedicados y especializados en imagen, está siendo una prioridad en los países más desarrollados, filosofía que ha adquirido HM CIEC desde la creación de la Unidad de Imagen Cardiaca. Además, la imagen da soporte a otras Unidades Cardiacas y favorece el desarrollo de una actividad investigadora de calidad y una actividad docente ejemplar, como demuestran los numerosos cursos en TAC y RM cardiaca y el programa consolidado de fellow en imagen avanzada de la Unidad.

EN HM CIEC, la experiencia con casi 2.000 TAC cardiacos y 1.500 RM cardiacas anuales desde hace más de 5 años nos avala, incluyendo también la disponibilidad de ecocardiografía cardiaca 3D en la Unidad de Valvulopatías, la ecografía vascular 3D orientada a la prevención cardiovascular, equipos de imagen híbrida de PET/RM y de RM de estrés. La adquisición el año pasado del equipo de TAC Aquilion One de 320 detectores, ha permitido optimizar el diagnóstico de la enfermedad coronaria. El valor añadido de este equipo es la capacidad de visualizar con gran precisión y rapidez las arterias de nuestro corazón al ser el único sistema en el mercado actualmente que dispone de 320 detectores, pudiendo obtener imágenes de todo el corazón en un único latido cardiaco, sin riesgo de artefactos y reduciendo la dosis de radiación y contraste. Hasta la fecha, la mayoría de los TAC cardiacos eran de 64 detectores, pero la implementación de un mayor número de detectores facilita el diagnóstico y reduce complicaciones. Además, destacar el equipo de PET/RM de 3Tesla, primer sistema instalado en España, que permite obtener información anatómica y metabólica del corazón en una única sesión para identificar procesos patológicos cardiacos complejos y el programa de RM cardiaca de estrés con nuevos fármacos más seguros, lo que favorece enormemente el estudio integral del daño sobre el músculo cardiaco.

LA POSIBILIDAD DE AÑADIR a toda esta tecnología un equipo humano de grandes profesionales: la Dra. Leticia Fernández-Friera, experta en TAC y RM cardiaca gracias a su formación en el Hospital Mount Sinaí de Nueva York durante más de 2 años; el Dr. Jorge Solís, director de la Unidad de Valvulopatías y especialista en ecocardiografía 3D formándose en el Hospital General de Massachusetts, en Boston, durante más de 5 años; la Dra. Beatriz López Melgar, experta en ecografía vascular 3D; la Dra. Belén Díaz, directamente implicada en la Unidad de Cardio-Oncología; y la Dra. Andrea Moreno, experta en Hipertensión Pulmonar, convierten a HM CIEC en referencia en este campo cubriendo los distintos niveles de la patología cardiovascular. Es por ello, que su expansión a otros territorios, como Galicia y Barcelona, ya se está realizando con éxito. Desde aquí, seguiremos trabajando con rigor, profesionalidad, humanidad, ilusión y esfuerzo para continuar manteniendo la calidad de nuestro trabajo y seguir creciendo con el fin de ofrecer el mejor diagnóstico y la mejor prevención cardiovascular a nuestros pacientes.

CENTRO INTEGRAL DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES HM CIEC - 902 08 98 80 - WWW.HMCIEC.COM

DISFUNCIÓN ERÉCTIL

La gravedad SÍ IMPORTA

Las consultas por disfunción eréctil aumentan tras las vacaciones. ¿La razón? Durante el verano se incrementa la actividad sexual y es cuando se detectan los problemas de erección. Puede estar provocada por factores psicológicos o ser un síntoma que alerta sobre un problema de salud de fondo.

Silvia C. Carpallo

DURANTE EL VERANO las parejas tienen más encuentros sexuales. Este es el motivo por el que aumenta la aparición de disfunciones sexuales, en concreto, de disfunción eréctil (DE), tal y como señala un estudio del Instituto de Medicina Sexual, según el cual las consultas médicas por esta causa aumentan un 20%, precisamente a la vuelta de las vacaciones.

EXISTEN DISTINTOS GRADOS. La disfunción eréctil, entendida como la incapacidad para alcanzar y mantener una erección suficiente para tener una relación sexual satisfactoria, afecta en torno al 50% de los varones entre 40 y 70 años, según diversos estudios. Sin embargo, este porcentaje varía en función de los diferentes grados de intensidad. "En el 17,2 % de los casos se trataría de una disfunción mínima, es decir, se pierde solo una pequeña parte de la rigidez de la erección; en un 25,5% sería moderada y el 9,6% de los hombres sufriría una disfunción eréctil total, lo que se traduce en la pérdida absoluta de la capacidad de erección", explica Mercè Pascual, uróloga del Hospital Vithas Montserrat y miembro de la Sociedad Catalana de Urología (SCU).

La incapacidad para alcanzar y mantener una erección puede ser síntoma de un problema de salud cardiovascular

Las consultas médicas por disfunción eréctil aumentan un 20% tras la vuelta de las vacaciones, según un estudio del Instituto de Medicina Sexual.

MÁS ALLÁ DE LA ESTADÍSTICA, una cuestión fundamental es saber la causa de la DE, y sobre todo distinguir si se trata de una dificultad de origen psicológico o de un síntoma que alerta sobre un problema de salud de fondo. Con este fin, se realiza el test de tumescencia peneana, un método para determinar la capacidad o incapacidad del hombre para lograr una erección espontánea y fisiológica durante el sueño. "Consiste en colocar un anillo con sensores, que van conectados a un detector, en la base del pene y otro anillo en el extremo del mismo; de esta forma se pueden contabilizar las erecciones nocturnas que tiene el varón", detalla la urióloga. Si se detectan erecciones durante la noche, significa que no existe un problema de salud, por lo que tendrá que acudir a un sexólogo para consultar sobre el motivo psicológico que puede estar provocando la disfunción eréctil.

50%

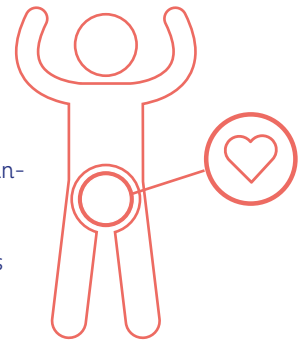
La disfunción eréctil afecta en torno al 50% de los hombres entre 40 y 70 años y varía en función de los distintos grados de intensidad

LAS CAUSAS FÍSICAS MÁS COMUNES, según Mercè Pascual, son la edad, distintos trastornos como el síndrome metabólico, la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, el tabaquismo, la insuficiencia renal crónica, el hipogonadismo, algunas enfermedades neurológicas (parkinson, esclerosis múltiple, lesionados medulares, etc.) y ciertos trastornos psiquiátricos (esquizofrenia, trastornos bipolares, etc.). Sin embargo, la experta insiste en dejar claro que "la disfunción eréctil es un signo de alerta de enfermedad vascular silente, por lo que el varón debería considerarse como un paciente cardiaco (o vascular) hasta que se demuestre lo contrario".

ÍNTIMA RELACIÓN CON LA ENFERMEDAD CARDIACA

Existe una relación estrecha entre ambas. "La disfunción eréctil y la presencia de cardiopatía coexisten y comparten muchos aspectos", señala el doctor Alfonso Valle, jefe del Servicio de Cardiología de Marina Salud y miembro del Grupo de Trabajo de Diabetes de la SEC. Quien apunta que esta disfunción sexual se relaciona sobre todo con la cardiopatía isquémica (angina o infarto de miocardio) y la insuficiencia cardiaca. "En estos casos, la patología cardiaca puede influir, sobre todo si el corazón presenta una fuerza de bombeo reducida, aunque la disfunción puede darse igualmente por la medicación utilizada", dice. Este cardiólogo también destaca que "la DE aparece precisamente como una suma de un cuadro depresivo y de ansiedad tras un evento cardiaco".

El doctor Valle destaca que "los principales fármacos que han demostrado mejorar la disfunción eréctil son los inhibidores de la fosfodiesterasa de tipo 5 (sildenafilo, tadalafilo, vardenafilo...), ya que son eficaces y no aumentan el riesgo de infarto de miocardio o mortalidad cardiovascular". Aunque advierte que "están contraindicados en pacientes que toman agentes nitrodilatadores ya que podrían producir hipotesión severa, y se recomiendan en dosis menores en quienes además toman alfabloqueantes por las mismas razones que las apuntadas para los nitrodilatadores".



• Salud •
• Gastronomía •
• Calidad •

igp
Ajo Morado de Las Pedroñeras
Indicación Geográfica Protegida

IGPAJOMORADO
@MORADOAJO
AJO_MORADO_PEDRONERAS
www.igpajomorado.es

Unión Europea
Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural
Europa invierte en las zonas rurales

Castilla-La Mancha

MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

SIN EFECTOS SECUNDARIOS

ANALGÉSICOS NATURALES *para mitigar el dolor*

Para calmar golpes o torceduras, se puede aplicar árnica

Los analgésicos naturales son una alternativa a los fármacos para calmar el dolor leve y no presentan efectos secundarios. Una opción a la sobremedicación.

Marga Castro

DE LOS DIEZ MEDICAMENTOS más vendidos en España, cinco son analgésicos, según el Observatorio del Medicamento de la Federación Empresarial de Farmacéuticos Españoles (FEFE). Lo cual indica que este tipo de fármacos, recomendados para el dolor y la inflamación, son los más demandados por la población. Entre los diferentes tipos de dolor, el de espalda o cuello aparece como el problema de salud más frecuente entre los españoles: un 33,5% dice haberlo padecido en el último año, según el Barómetro del Centro de Investigaciones Sociológicas. "También son habituales las cefaleas, el dolor dental y el muscular tras el ejercicio físico", apunta el doctor José Luis Palma Gámiz, vicepresidente de la Fundación Española del Corazón (FEC). Los analgésicos naturales pueden ser una opción saludable a muchos de estos dolores leves. "Son prácticos, inocuos y relativamente eficaces; una buena manera de no abusar del ibuprofeno y otros analgésicos en pastilla", señala el experto. Por ejemplo, "el aceite de oliva posee ingredientes que le confieren propiedades similares al ibuprofeno, pero sin sus efectos secundarios, y sirve para calmar las quemaduras solares porque conserva la humedad de la piel", apunta el doctor Palma.

ALIMENTOS QUE TAMBIÉN AYUDAN

La despensa puede estar llena de sorpresas saludables: "Los arándanos poseen efecto antiinflamatorio y tienen una especial acción en los dolores provocados por infecciones urinarias, sobre todo en los pacientes diabéticos, en los que este tipo de problema es frecuente", desvela el doctor Palma. ¿Qué cantidad? Un plato pequeño de estas frutas frescas, no desecadas, en el postre o la merienda es lo adecuado. El vinagre de manzana puede ser una ayuda eficaz contra los ardores de estómago: "Su efecto alcalinizante contrarresta la acidez de estómago, tomándolo con moderación". La avena se indica en el dolor menstrual y el producido por la endometriosis: "Tiene un alto contenido en cinc, un mineral que actúa sobre este tipo de dolores".

CÚRCUMA Y ÁRNICA. La cúrcuma posee un componente, la curcumina, que "en dosis de 600 mg al día es eficaz contra los dolores crónicos de la artritis y la artrosis, y no presenta efectos secundarios", señala Palma Gámiz. Para el mismo tipo de dolor también se aconseja el aceite de pescado por su alto contenido en ácidos omega 3: "Posee una potente acción antiinflamatoria y, por consiguiente, reduce el dolor que va ligado a la misma. La dosis recomendada es de un gramo diario". A la hora de calmar golpes o torceduras, se puede aplicar árnica (nunca ingerirla), "una planta que puede encontrarse en infusión", indica el médico. Otra infusión que calma los dolores musculares es la manzanilla: "Es eficaz para las agujetas producidas por el ejercicio físico".

CORTEZA DE SAUCE BLANCO. Tiene efectos similares al ácido acetilsalicílico, no en vano este principio activo se deriva del sauce. Puede adquirirse en herbolarios: "Se toma en infusión para la cefalea o dolor de cabeza", apunta el doctor, quien añade que la cafeína también es útil para la migraña.

CLAVO DE OLOR. Para el dolor dental y la migraña. "Se puede aplicar extracto de clavo sobre la caries o la encía para bajar la inflamación y calmar".

QUÉ DEPORTE TE CONVIENE

¿CORRER O CAMINAR?

La edad, las lesiones, el estado de las articulaciones o la salud cardiovascular son factores que deben tenerse en cuenta a la hora de elegir entre estas dos modalidades: correr o caminar. No todo el mundo es apto para la carrera.

Cristina Bisbal

Antes de iniciarse en la carrera hay que ponerse en manos de un entrenador personal y hacerlo progresivamente

A menudo, la relación entre calorías gastadas y esfuerzo es más favorable en la marcha que en la carrera

UN 30,4% DE LOS ESPAÑOLES se considera corredor habitual, de acuerdo con la Encuesta de Hábitos Deportivos en España, realizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en 2015. Según el estudio, el *running* es uno de los deportes más practicados en nuestro país. Sin embargo, no es apto para todos. Emilio Luengo, cardiólogo y consultor en Fisiología Cardiaca del Ejercicio en la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED), deja claro que hay que tener en cuenta diversas características del corredor: "No solo la edad, sino también la talla, peso, sexo, entrenamiento muscular, lesiones o procesos degenerativos en las articulaciones".

LAS CONDICIONES CARDIOVASCULARES son determinantes. "El corazón limitará o adaptará, a través de la aparición de síntomas, la capacidad para elegir la forma en la que se camine o corra", apunta Emilio Luengo. Los síntomas a los que se refiere el cardiólogo son: "La dificultad para respirar inapropiada al ejercicio realizado, la aparición de dolor torácico, las palpitaciones llamativamente rápidas o alcanzar una frecuencia cardiaca limitante. En algunas ocasiones, aún en ausencia de síntomas, el riesgo de sufrir un episodio cardiovascular puede ser lo que limite la actividad física de ese tipo. Aunque esta última situación es realmente excepcional", advierte.

PARA INICIARSE EN LA CARRERA, el primer paso es hacer un examen médico que evalúe las condiciones cardiovasculares del sujeto. Samuel Valcárcel Ballesteros, director de Entrenamientos Personales Madrid, considera que el segundo paso que hay que dar es ponerse en ma-

CAMINAR?

nos de un entrenador: "Él será quien se encargue de hacer la planificación progresiva. Así como de realizar el test en el que se tengan en cuenta la frecuencia cardiovascular, la respiratoria y las lesiones que se hayan sufrido". A pesar de estar bien entrenado, no siempre se puede continuar con la actividad de correr. Hay casos en los que lo más adecuado es la caminata: "A menudo, la relación entre calorías gastadas y esfuerzo es más favorable en la marcha que en la carrera", apunta el entrenador. En cuanto al ritmo que debe llevarse al caminar, el cardiólogo sugiere: "El que exija cierto esfuerzo. Que canse. La duración suele aconsejarse que sea de al menos media hora diaria. Cuantos más días a la semana, mejor.

30%

De los españoles son corredores habituales, según la Encuesta de Hábitos Deportivos en España, realizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

30'

Diarios de caminata, como mínimo, es lo aconsejado para obtener beneficios en la salud. Y cuantos más días a la semana se practique, mucho mejor.

Una buena opción para los principiantes en la carrera es combinarla con la marcha: intervalos cortos de runnig con intervalos largos de caminata, e ir invirtiéndolo en el tiempo

ALTERNAR CARRERA Y MARCHA, UNA MEZCLA SALUDABLE

Existe una nueva modalidad que alterna carrera y caminata. Se denomina "Caco" y es habitual en neófitos de la carrera. Es decir, aquellos que no han corrido nunca. "Es una buena introducción. Consiste en practicar ambos ejercicios en intervalos: cada vez las carreras serán más largas que las marchas, hasta que se alcance el tiempo adecuado de carrera. Entonces se dejará la marcha para ir aumentando poco a poco la intensidad de la carrera", comenta el entrenador personal. Para el cardiólogo es una buena idea: "Intercalar entre el ejercicio de mayor intensidad fases de intensidad algo menor, cortas y periódicas, se puede considerar correcto, especialmente para facilitar la eliminación de productos catabólicos generados durante el metabolismo celular intenso que produce la marcha rápida y la carrera. Así se mantendrá también una buena irrigación sanguínea a los músculos". En ambos casos hay beneficios cardiovasculares similares. "Varían en intensidad según la persona y sus condicionantes. Por ello, no se puede dar una recomendación única", concluye Luengo.

RETOMAR EL DEPORTE *tras las vacaciones*

TRAS UN TIEMPO sin realizar ejercicio físico, el entrenador personal Samuel Valcárcel Ballesteros recomienda los siguientes consejos para retomarlo:

Comenzar a entrenar de menor a mayor intensidad tanto en número de días y horas por sesión, como en intensidad de los ejercicios, y siempre con el asesoramiento por un profesional de la actividad física.

Una vez consolidado el entrenamiento semanal, comenzar a **cambiar hábitos de alimentación:** modificar los errores de la alimentación sin hacer dieta.

Romper con los malos hábitos de manera progresiva: dejar de fumar o de beber alcohol paso a paso, no de un día para otro. Si modificamos nuestros hábitos de salud paulatinamente, mantendremos la motivación adecuada y evitaremos la frustración y decepción que nos llevan a abandonar nuestros objetivos.

Comprar ropa técnica y adaptada a las rutinas de los ejercicios realizados; se trata de un refuerzo positivo por alcanzar los objetivos de manera adecuada.

CUATRO ERRORES A EVITAR

1. Entrenar todos los días y el mayor tiempo posible.
2. Aplicar la máxima intensidad de entrenamiento.
3. Comprar toda la ropa técnica del mercado.
4. Romper con todos los malos hábitos al mismo tiempo: fumar, comer mal, no beber alcohol.

Se estima que tenemos 19.000 genes, un mundo en el que aún hay mucho por explorar y que encierra las claves de muchas enfermedades

Genes DELATORES

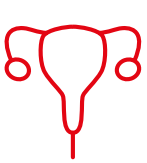
El análisis genético ya es capaz de predecir un cáncer de mama antes de que suceda e incluso anticipar si un fármaco no va a funcionar. En cardiología puede ayudar a identificar factores de riesgo de arritmias o miocardiopatías que causan muerte súbita.

Olga Fernández Castro

LAS ESTIMACIONES PREVIAS a la secuenciación del genoma humano calculaban que había unos 100.000 genes. Cuando el Proyecto Genoma Humano se hizo realidad, reveló que el número era sustancialmente menor de lo esperado: entre 30.000 y 35.000. Con el paso de los años, la investigación ha ido restando genes, de manera que el último estudio, llevado a cabo en el Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas y publicado en *Human Molecular Genetics*, estima que son 19.000. En este mundo aún sin explorar, se esconden las claves para tratar con éxito muchas enfermedades que, por el momento, son incurables, e incluso para anticiparse a su aparición.

LA FARMACOGENÉTICA estudia cómo determinadas mutaciones genéticas influyen en la respuesta del organismo ante un medicamento. Por ejemplo, se ha comprobado que los pacientes con una determinada mutación genética no deben ser tratados con estatinas, fármacos para reducir el colesterol, porque presentan un mayor riesgo de sufrir efectos secundarios, como mialgias (dolor muscular) y miopatías (enfermedad inflamatoria en los músculos). Algo similar ocurre en oncología: existen mutaciones en algunas personas que impiden que el tratamiento sea eficaz, de manera que el análisis genético ya se incluye en la práctica clínica como una parte más del tratamiento. Este es el caso del oncogén RAS –presente en pacientes con cáncer colorrectal–, que delata a quienes no van a responder a los anticuerpos monoclonales anti-EGFR.

LOS ANÁLISIS GENÉTICOS también se utilizan para predecir determinadas enfermedades. Por ejemplo, las mujeres portados de las mutaciones BRCA1 y BRCA2 tienen alto riesgo de desarrollar cáncer de mama y ovario. Un tipo de mutaciones que, si aparece en el hombre, también se relaciona con cáncer de próstata, según el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos. Los criterios para indicar un estudio de los genes BRCA1 y BRCA2 están basados en la historia personal y familiar: "Entre ellos, que



15%

CÁNCER DE OVARIOS
EL 15% se considera que es debido a una mutación heredada de los padres.

50%

COLESTEROL FAMILIAR
Las personas con hipercolesterolemia familiar tienen el 50% de probabilidades de transmitir el gen anormal a sus hijos.

57%

CÁNCER DE MAMA
Las mujeres portadoras de la mutación BRCA1 tienen un 57% de riesgo de desarrollarlo.

haya tres o más casos de cáncer de mama o de ovarios en la familia", se apunta desde la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM).

PREVENIR LA MUERTE SÚBITA. "Hemos diseñado un estudio que analiza de forma paralela 140 genes que están implicados en dos grupos de enfermedades que producen muerte súbita: las miocardiopatías y las arritmias. Lo que hacemos es leer la secuencia de estos genes para buscar alteraciones. Por ejemplo, el gen que mayoritariamente aparece alterado en los pacientes con miocardiopatía hipertrófica es el MYBPC3", explica Rosa Rivero Álvarez, adjunta al Servicio de Genética del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz (Madrid). Los pacientes candidatos a este tipo de estudio son los que ya han sufrido un episodio de muerte súbita al que han sobrevivido y también los familiares de primer grado (padres, hermanos, hijos). "Cuando se detecta la alteración, el cardiólogo valora la implantación de un desfibrilador automático (DAI)", dice Rivero. "En obesidad hay genes de susceptibilidad o predisposición, pero no es una prueba que se realice en la práctica clínica. Sí se hacen pruebas genéticas de hipercolesterolemia familiar, que tiene un componente hereditario y lleva asociado riesgo de accidente cerebrovascular", señala la genetista.

"Secuenciar los genes es la parte fácil, pero interpretar los resultados es lo más complicado"

Rosa Rivero Álvarez
Servicio de Genética del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz

El niño que no necesitaba un desfibrilador

La interpretación de las pruebas genéticas es vital. Famoso es el caso del niño americano de 8 años al que le colocaron un desfibrilador como medida de prevención de muerte súbita porque uno de sus hermanos (11 años) había fallecido por esta causa mientras dormía. El estudio genético encontró en ambos hermanos una variante en un gen asociada a un tipo de arritmia (síndrome de QT largo).
La familia pidió una segunda opinión en la Clínica Mayo (Minnesota), que desveló que la variante encontrada en el estudio genético del niño era benigna. "La implantación del DAI fue completamente innecesaria", apostilla la genetista.

Great Place To Work.

Best Workplaces™

EUROPE 2018

www.bms.com/careers

WORKING TOGETHER FOR *Patients*™

Bristol-Myers Squibb

BMS, patrocinador de la Carrera Popular del Corazón 2018

IX CARRERA POPULAR DEL CORAZÓN

29 DE SEPTIEMBRE DE 2018
MADRID RIO/CASA DE CAMPO

MENÚS *con corazón*

VIEIRAS EN SALSA *MEUNIÈRE* DE NUECES CON TALLARINES

Receta de Cayetana Guillén-Cuervo.

Para 4 personas
Tiempo de elaboración: 45 minutos
Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- 12 vieiras grandes
- 200 g de tallarines
- Una pizca de sal
- Aceite de oliva virgen extra

Para la salsa *meunière*
- 50 g de margarina
- 2 dl de vino blanco
- 2 ramitas de perejil
- 2 dientes de ajo
- 50 g de alcaparras
- 20 g de harina
- 80 g de Nueces de California
- Zumo de 1 limón

Elaboración:

Para la salsa *meunière*
Pelar y picar los dientes de ajo y el perejil, picar las nueces.

Dorar el ajo en una sartén con margarina. Añadir las alcaparras y la harina, y mezclar. Agregar el vino blanco sin parar de remover. Cuando espese, añadir las nueces, el perejil picado y el zumo de limón. Poner a punto de sal y cocer 2 minutos.

Para el resto de la receta
Cocer los tallarines en abundante agua, según las indicaciones del fabricante y reservar.

Sacar las vieiras de su concha y lavar bien con agua fría y escurrir. Escaldar durante 1 minuto las conchas en agua hirviendo, sacar y escurrir.

NUEZMOREJO SALMOREJO DE NUECES, SIN PAN

Receta de Jorge Brazález.

Para 4 personas
Tiempo de elaboración: 20 minutos
Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- 1 kg de tomates maduros
- 150 g de Nueces de California
- 1 diente de ajo
- 150 g de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal

Elaboración:

Pelar los tomates y disponerlos en el vaso de una batidora. Añadir el ajo, y triturar hasta que no queden grumos.

Añadir las nueces, dos cucharadas de aceite y la sal, y volver a poner en marcha la batidora hasta conseguir una masa homogénea y lisa.

Refrigerar unos minutos. Servir en un bol y decorar con un chorrito de aceite.

En la 14ª edición del recetario, te invitamos a cocinar en familia con los Menús con Corazón que han preparado el talentoso Chef Jorge Brazález y la popular actriz y presentadora Cayetana Guillén-Cuervo. Más de 20 recetas con nueces para planificar el desayuno, la comida y la cena semanal en tu hogar, con recomendaciones para llevar un estilo de vida saludable en familia y prevenir las enfermedades cardiovasculares.

POLLO ESPECIADO A LA PARRILLA CON HUMMUS DE NUECES

Receta de Jorge Brazález.

Para 4 personas
Tiempo de elaboración: 45 minutos
Dificultad: Fácil

Ingredientes:

Para el pollo
- 4 muslos deshuesados de pollo
- 10 g de pimentón dulce
- 10 g de pimienta negra
- 10 g de comino
- Una pizca de sal

Para el hummus
- Zumo de 1/2 limón
- 80 g de Nueces de California
- 50 g de garbanzos
- Aceite de oliva virgen extra
- Miel

Elaboración:

Especiar el muslo de pollo con el pimentón, la pimienta y el comino, y dejar marinar unos 30 minutos.

En una parrilla dorar los muslos pollo a fuego fuerte por ambas caras hasta que estén crujientes y jugosos.

Verter en una batidora las nueces, los garbanzos, dos cucharadas de aceite, una cucharadita de miel, una pizca de sal y limón. Batir hasta que la mezcla sea uniforme.
Servir cada muslo en un plato sobre una base de hummus de nueces.

Consulta o descarga el recetario completo de manera gratuita en nuecesdecalifornia.com ¡También disponible en iBook Store!

ESPÁRRAGOS Y SETAS SALTEADAS CON ROMESCO DE NUECES

Receta de Cayetana Guillén-Cuervo.

Para 4 personas
Tiempo de elaboración: 80 minutos
Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- 24 espárragos verdes
- 200 g de setas variadas

Para la salsa *romesco*
- 120 g de Nueces de California
- 1 tomate
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de jerez
- Una pizca de sal

Elaboración:

Para la salsa *romesco*
Lavar el tomate y el pimiento. Colocar en una bandeja de horno junto con la cebolla y los dientes de ajo con su piel, y hornear durante 45 minutos a 180ºC. Pasado este tiempo, añadir las nueces y hornear durante 10 minutos más. Sacar del horno y dejar enfriar para poder manipularlo.
Pelar la cebolla y los dientes de ajo, y recuperar la pulpa. Pelar el tomate y el pimiento, y quitar las semillas.

Verter toda la verdura en el vaso de la trituradora con las nueces tostadas, 3 cucharadas de aceite de oliva, 20 ml vinagre de jerez y una pizca de sal. Triturar hasta obtener una salsa homogénea de textura granulosa.

Para el resto de la receta
Lavar los espárragos, cortar el pie, partir por la mitad y escaldar en agua hirviendo durante 1 minuto.

Lavar muy bien las setas con agua fría y escurrir.

Calentar una sartén con aceite de oliva. Añadir las setas y los espárragos escaldados, y saltear a fuego fuerte durante 3 minutos, condimentando con una pizca de sal y pimienta negra recién molida.

Emplatar al instante y servir con la salsa *romesco* de nueces.

CONSULTA *abierta*

En esta sección, diferentes especialistas aclaran las dudas de los lectores. Si desea formular alguna pregunta, envíela a 'SALUD Y CORAZÓN responde', indicando la especialidad que necesite. Puede hacerlo por email, escribiendo a la siguiente dirección: fec@fundaciondelcorazon.com

Y MÁS EN LA WEB...
Puede seguir toda la actualidad en:
www.fundaciondelcorazon.com

¿DIETA CON SAL EN ENFERMOS CARDIOVASCULARES?

Mi marido padece una miocardiopatía dilatada con disfunción ventricular. ¿Qué cantidad de sal al día debe tomar? Actualmente el consumo es cero, según me indicó la nutricionista, pero no sé si estoy haciendo lo correcto. ¿Es la ausencia de sal contraproducente en enfermos de corazón?
Victoria (Barcelona)

Una dieta "sin sal" ya incluye al menos 3 gramos de sal. Si consume una dieta exenta de sal puede continuar haciéndolo porque obtendrá un beneficio para su corazón. Añadir sal a las comidas no es necesario. En el planeta Tierra hay pueblos como los amazónicos, que desconocen la sal y también la hipertensión o el infarto agudo de miocardio. En cambio, países muy consumidores de sal como Japón o Finlandia tienen tasas elevadas de morbimortalidad cardiovascular. Un exceso de sal se relaciona con hipertensión arterial, infarto agudo de miocardio, ictus, insuficiencia renal y fallo cardiaco.

DR. JOSÉ LUÍS PALMA GÁMIZ, vicepresidente de la Fundación Española del Corazón (FEC).

MENSTRUACIÓN MÁS LARGA TRAS INFARTO

Mi madre sufrió un infarto de miocardio y a los veinte días comenzó a menstruar, coincidiendo con una gripe. Estuvo con hemorragias toda la semana y le recetaron hierro. En la actualidad, sigue menstruando, se marea y no se encuentra con fuerzas. ¿Existe algún complemento vitamínico que pueda tomar para solventar estos síntomas? **Jorge (Cádiz)**

Los pacientes que sufren un infarto de miocardio toman medicamentos antiagregantes que hacen que aumente el riesgo de hemorragias y el sangrado de la menstruación. Por este motivo, es normal que dure más el tiempo de la menstruación.

Si tiene reglas muy abundantes o muy largas, habría que realizar una analítica para descartar que tenga anemia. Si tiene anemia, habría que pautar tratamiento con hierro y, en caso de anemia severa, habría que plantear transfusión de sangre.

DRA. PETRA SANZ MAYORDOMO, jefa de sección del Servicio de Cardiología del Hospital Rey Juan Carlos (Móstoles, Madrid).

¿EL ZUMO DE FRUTAS ES MALO PARA LOS NIÑOS?

La Academia Americana de Pediatría publicó recientemente en la revista científica *Pediatrics* unas recomendaciones que decían que los niños menores de un año no deben consumir ningún tipo de zumo de frutas, aunque sean naturales. ¿Es eso cierto?
Mario (Ciudad Real)

La AAP es como el Papa: a veces bendice para "la urbe" y otras veces para "el orbe". Otras veces "urbi et orbe". Personalmente creo que lo de los zumos en el primer año de vida va más para los niños americanos que para los mediterráneos. Nosotros, hasta ahora, no solemos tenerle al niño el "tetero" de zumo de frutas en la boca continuamente. Esto induce obesidad. Es necesario que los niños tomen la fruta entera porque si le damos zumo le estamos dando sobre todo el azúcar de la fruta y no el resto que es tan importante como el zumo solo. De todas formas, si lo dice la AAP, por algo será.

DR. MANUEL REIMUNDE, pediatra de la Clínica Reimunde (Ferrol, A Coruña)

¿QUÉ DEPORTE PUEDO HACER PARA LA ESPONDILITIS ANQUILOSANTE?

He probado natación, pilates y yoga pero no acabo de sentirme cómoda, pues suelo tener molestias en la zona sacro-lumbar. ¿Qué tipo de ejercicio físico recomiendan para esta enfermedad? **Esther (Gijón)**

Uno de los pilares fundamentales en el tratamiento de la espondilitis anquilosante es el ejercicio físico, pero hay que tener muy en cuenta que no todos los pacientes tienen las mismas áreas afectadas ni la misma gravedad de las lesiones. Por tanto, lo más adecuado es programar ejercicios de forma individual. Globalmente, recomendamos ejercicio aeróbico, no solo para mejorar el estado de la enfermedad sino también para mejorar el estado de salud global, incluido el cardiovascular. Igualmente se deben evitar deportes de contacto o con alto riesgo de traumatismo. Dicho esto, lo más correcto es adaptar el ejercicio a las condiciones particulares de cada uno, y la mejor forma de conseguirlo es ponerse en manos de profesionales con un acercamiento multidisciplinar. El reumatólogo debe indicar el tipo de afectación que presenta el paciente y otros especialistas, como rehabilitadores o profesionales de la actividad física y el deporte, programar los ejercicios que le van a aportar mayor beneficio.

DR. JESÚS SANZ,
Servicio de Reumatología del Hospital Universitario Puerta de Hierro-Majadahonda (Madrid).

¿PUEDE MI HIJA EMBARAZADA HEREDAR UN CÁNCER DE TIROIDES?

Recientemente me han diagnosticado un cáncer de tiroides en un estadio muy temprano. Actualmente tengo una hija embarazada. ¿Es esta forma de cáncer de tiroides hereditaria? ¿Debe realizarse las pruebas? **Inés (Madrid)**

En primer lugar, existen muchos tipos de cáncer de tiroides. Dependiendo del tipo de tumor, el riesgo de que fuera hereditario puede ser mayor. El cáncer de tiroides ocurre con más frecuencia en algunas familias y se suele observar a una edad más temprana que en casos esporádicos. Con relativa frecuencia, el cáncer papilar de tiroides suele ocurrir entre las personas de una misma familia. Globalmente, el riesgo de padecer un cáncer de tiroides aumenta si un pariente de primer grado lo tiene, incluso sin que haya un síndrome hereditario. Existen unidades de cáncer familiar y consejo genético que evalúan los riesgos individuales dentro de una familia y que pueden dar consejos específicos teniendo en cuenta la información clínica y genética de la familia. El cáncer de tiroides está asociado con varios síndromes hereditarios en los que los hijos tienen riesgo muy elevado de padecerlo. Aun así, la mayoría de las personas que padece cáncer de tiroides no presenta una afección hereditaria o un antecedente familiar de la enfermedad.

DR. GUILLERMO DE VELASCO,
secretario científico de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM).

Descubre lo que happylegs puede hacer por tu salud

- Fortalece tus piernas
- Aumenta tu movilidad
- Actívate sin esfuerzo
- Combate el sedentarismo
- Eficacia clínicamente probada

Tel. +34 976 390 800
www.happylegs.es

ANTE LA MUERTE SÚBITA

'Late Madrid' hace una llamada a la acción

Cerca de 6.000 personas han aprendido a salvar vidas con "Late Madrid", un programa de educación y sensibilización para la atención al paro cardiaco desarrollado por la Fundación Española del Corazón (FEC) y la Fundación Philips, con la colaboración de Philips, que ha recorrido una veintena de municipios de la Comunidad de Madrid.

Bajo el lema "Si un Corazón se para mueve el tuyo", esta iniciativa ha acercado la salud cardiovascular a los ciudadanos a través de un autobús informativo, en el cual se han impartido talleres de reanimación cardiopulmonar y uso de desfibriladores.

"Es muy importante que el ciudadano se dé cuenta de que su papel es clave para revertir las altas cifras de muerte súbita en nuestro país. Es necesario ayudarle a saber realizar una reanimación cardiopulmonar (RCP) o a entender que un desfibrilador externo automatizado (DEA) es un dispositivo seguro y sencillo de utilizar. Se trata de que la cultura de la cardioprotección vaya calando en nuestra sociedad", explica el doctor Carlos Macaya, presidente de la FEC. En España, se producen cerca de 30.000 casos de paro cardiaco súbito al año, con una supervivencia fuera del hospital entorno al 11%. Además, cada minuto que pasa sin actuar tras una parada cardiaca, las posibilidades de supervivencia se reducen un 10%, por lo que la rapidez es clave.

Esta campaña nace con la voluntad de extenderse a más ciudades de España.

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y SALUD DE LA FEC

SANDIA FASHION RENUEVA SU ACUERDO Y TRES NUEVOS PRODUCTOS ENTRAN A FORMAR PARTE DEL PASFEC

Sandia Fashion ha renovado por octavo año consecutivo su acuerdo con la FEC, adhiriendo este producto a su Programa de Alimentación y Salud (PASFEC) por su bajo contenido en sodio. Tres nuevas empresas se han adherido recientemente a este programa: COVAP, con su leche desnatada con Omega 3, Nico Jamones, con su jamón curado reducido en sal y los mangos de TROPS.

NUEVAS EMPRESAS

MÁS ADHESIONES AL PECS

La Fundación Española del Corazón (FEC) y la empresa GENERALI España han firmado un acuerdo a través del cual la aseguradora se adhiere al Programa de Empresas Cardiosaludables de la FEC (PECS). Asimismo, otras dos empresas, Votorantim Cimentos y Laboratoires Quinton se unen a este programa.

PROYECTO MIMOKIDS

ENSEÑA A LOS NIÑOS EL NEXO ENTRE SALUD BUCODENTAL Y CARDIOVASCULAR

El Colegio Nuestra Señora del Pilar de Madrid acogió la presentación de la obra de teatro 'Una aventura dental' de Mimokids, un proyecto enmarcado dentro del programa Mimocardio de la FEC que cuenta con la colaboración de Sanitas dental y que tiene por objetivo acercar la prevención de las enfermedades cardiovasculares a los más pequeños. 'Una aventura dental' pone el foco en la relación existente entre la salud dental y cardiovascular, después de que los integrantes de la Patrulla de la Salud, como se conoce a sus protagonistas, centraran sus andanzas en los factores de riesgo cardiovasculares en 'Aventura en un corazón', primera obra del proyecto Mimokids.

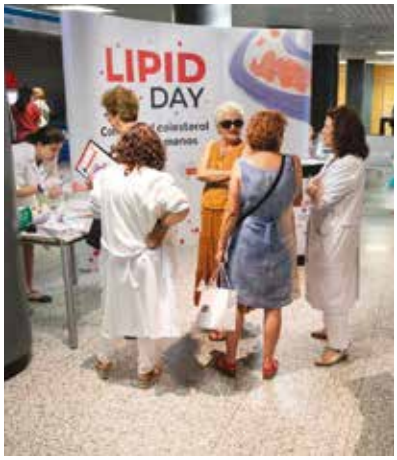
"El objetivo de Mimokids es lograr que los niños integren en su día a día hábitos de vida saludables para su corazón, y que entiendan y transmitan la importancia de esos hábitos a sus familias, previniendo así posibles enfermedades cardiovasculares en el futuro", indica la Dra. Almudena Castro, directora de Mimocardio.

CAMPAÑA LIPID DAY

Treinta hospitales conciencian sobre los riesgos del colesterol

Treinta hospitales españoles acogieron en sus vestíbulos principales la campaña 'Lipid Day. Controlar el colesterol está en tus manos', una jornada informativa para concienciar sobre los riesgos del colesterol alto y la necesidad de adquirir conductas saludables. Más de 500 personas midieron su colesterol LDL durante esta jornada que contó con el apoyo de profesionales sanitarios y Pacientes Expertos. Asimismo, la población que se acercó hasta los hospitales recibió diversos materiales informativos.

Se trata de una iniciativa impulsada por la FEC, dentro de su proyecto Mimocardio, junto a la Fundación Española de Arteriosclerosis (FEA) y con la colaboración de Amgen.



ESCUELA PACIENTE EXPERTO

LOS TOLEDANOS CONOCEN LOS SÍNTOMAS DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA

Coincidiendo con la Reunión Anual de la Sección de Insuficiencia Cardiaca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), que tuvo lugar en Toledo, la FEC organizó, con la colaboración de Novartis y Vifor Farma, un encuentro en el que se enseñó a la población a reconocer los síntomas de la insuficiencia cardiaca. Así, en la Plaza de Zocodóver, los toledanos se sometieron a un sencillo test para conocer sus niveles de hierro, pues su descompensación podría ser un síntoma de insuficiencia cardiaca. Además, un grupo de Pacientes Expertos del programa Mimocardio de la FEC asistió al evento para dar apoyo a otros pacientes con insuficiencia cardiaca u otras enfermedades cardiovasculares. Del mismo modo, numerosos cardiólogos se acercaron hasta el evento para compartir experiencias con los asistentes.

SOBRE HÁBITOS CARDIOSALUDABLES

JORNADA DE FORMACIÓN PARA EMPLEADOS

La Casa del Corazón acogió la primera jornada del programa de formación en hábitos cardiosaludables dirigido a empresas puesto en marcha por la FEC con la colaboración de la Asociación de Mutuas de Accidentes de Trabajo (AMAT). Cerca de 100 asistentes aprendieron cómo funciona el corazón y qué es la coherencia cardiaca (armonía física y emocional) de la mano del doctor José Luis Palma, vicepresidente de la FEC, y de Emilio Manuel Muñoz, *coach* y Paciente Experto del programa Mimocardio de la FEC. La segunda jornada se ha realizado en Málaga. El resto, que se celebrarán en Valencia, Barcelona y Bilbao, tratarán la reanimación cardiopulmonar, la salud cardiovascular en la mujer, la incorporación al trabajo tras un episodio cardiaco y la dieta cardiosaludable.

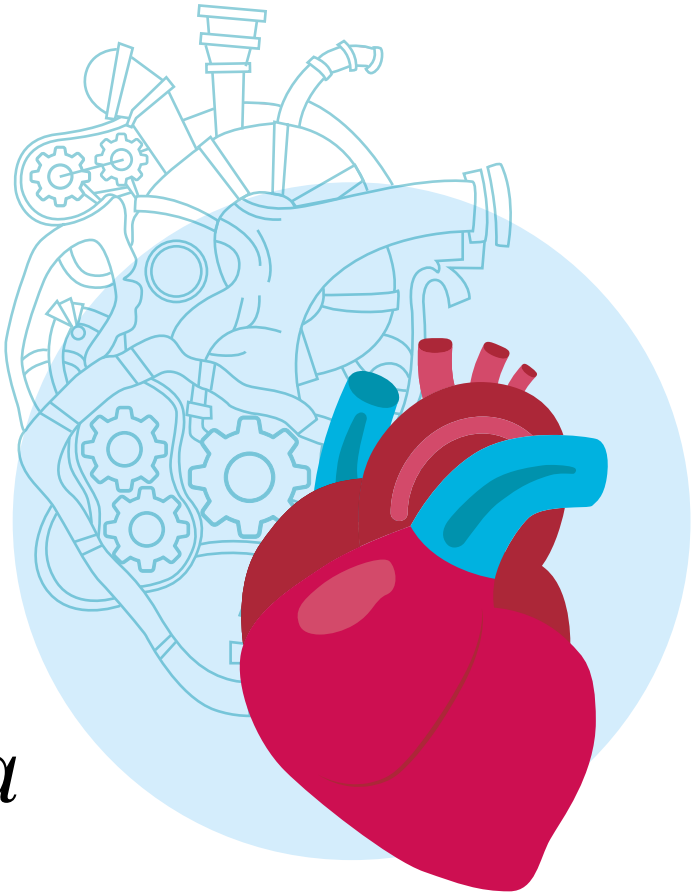
SE BENEFICIARON 1.200 CIUDADANOS

CHEQUEOS MÉDICOS EN EL DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN

En el Día Mundial de la Hipertensión y gracias a la campaña "Sigue el ritmo de tu corazón" puesta en marcha por los laboratorios HARTMANN, con la colaboración de la FEC, 1.200 ciudadanos de cuatro capitales españolas se sometieron a pruebas médicas (tensión arterial, electrocardiograma, índice de masa corporal, densidad ósea y porcentaje de agua). De estos, a un 23% se le detectó hipertensión, una enfermedad silenciosa que causa más de 12.000 muertes anuales en España y cuyos síntomas son casi inapreciables. Asimismo, la población que se acercó hasta el camión cardiosaludable recibió de la mano de profesionales sanitarios recomendaciones nutricionales y de actividad física para mejorar sus parámetros y disfrutar de una vida más saludable.

BEATRIZ DÍAZ MOLINA
HOSPITAL UNIVERSITARIO
CENTRAL DE ASTURIAS

Un "corazón artificial" para recuperar la calidad de vida



O.F.

ENTRE UN 1 Y UN 10% de los pacientes con insuficiencia cardiaca presenta síntomas severos a pesar de recibir el tratamiento más adecuado, un problema que merma considerablemente su calidad de vida. "Cuando el ventrículo izquierdo está muy dañado, se dilata y bombea con menos fuerza la sangre; esto hace que no llegue bien a las distintas partes del cuerpo. El paciente sufre entonces diferentes síntomas: cansancio, fatiga al caminar, dificultad para concentrarse, retención de líquidos, que empeoran su calidad de vida. Son personas con un pronóstico desfavorable, ya que suelen tener una mortalidad del 50% a los dos años", explica la doctora Beatriz Díaz Molina, cardióloga en el Hospital Universitario Central de Asturias.

EL "CORAZÓN ARTIFICIAL" puede suplir la función del ventrículo dañado. Se trata de un dispositivo de última tecnología que, aunque no sustituye por completo al corazón, sí apoya la función de la parte dañada. "Consiste en una bomba que extrae la sangre del ventrículo izquierdo, le imprime fuerza, y la devuelve a la aorta para que llegue a todos los órganos", detalla la cardióloga. Inicialmente, este tipo de dispositivo era extracorpóreo, lo que obligaba al paciente a permanecer ingresado en el hospital, pero actualmente va colocado dentro del cuerpo. Esto eleva la calidad de vida del enfermo porque puede irse a casa, pero requiere unos cuidados especiales: "Llevan un cable fuera del cuerpo que va conectado a un monitor y a unas baterías, por lo que ese punto de salida del cable necesita unas curas periódicas y una vigilancia constante por parte del paciente para evitar infecciones. Por ejemplo, no se puede sumergir en el agua", explica Díaz Molina.

ESTA EXPERIENCIA PILOTO, que comenzó en 2017 en el Hospital Universitario Central de Asturias, ya ha implantado la tecnología de asistencia ventricular a largo plazo en seis pacientes. "En España, hay 14 hospitales que la utilizan", señala Beatriz Díaz. Requieren controles semanales durante los tres primeros meses tras la implantación del "corazón artificial" y, cuando están estables, acuden a revisión una vez al mes. "Gracias a esta tecnología, la supervivencia al año es del 80% en los registros internacionales", concluye la cardióloga.

BEATRIZ DÍAZ MOLINA
es cardióloga en el Hospital Universitario Central de Asturias y secretaria general de la Fundación Española del Corazón

Campofrío
Cuida-t+
¿TE GUSTA CUIDARTE
SIN RENUNCIAR AL SABOR?
Referida a los productos loncheados de la gama Cuidat+: jamón cocido, pechuga de pavo y pechuga de pollo.
La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada.
Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud.
Las autoridades sanitarias aconsejan consumir un máximo de 5 g de sal al día.
Reducido en sal
CONTENIDO REDUCIDO EN SAL
Un menor consumo de sodio contribuye a mantener la tensión arterial normal.
Reducción mínima del 25% de sal respecto a la media del mercado de productos de la misma categoría.
(Loncheados de jamón cocido, pechuga de pavo y pechuga de pollo).

1 de cada 2 adultos tiene el colesterol alto*

Alimento reconocido por la Fundación Española del Corazón

A través de su Programa de Alimentación y Salud (PASFEC)