
**MEMORIA
FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN
2021**



ÍNDICE



01 Saludo institucional

04 Socios

07 Campañas y otras actividades

10 Internacional

02 Cifras de la enfermedad cardiovascular en España

05 Investigación

08 Programas

11 Agradecimientos

03 Presupuesto de actividad

06 Actividades institucionales

09 Medios de difusión

1

SALUDO INSTITUCIONAL

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte en el mundo occidental, sin embargo, son **prevenibles en más del 80% de los casos**; en España, estas patologías fueron responsables de casi 120.000 fallecimientos en el año 2020, según el Instituto Nacional de Estadística (INE). En este sentido, la **Fundación Española del Corazón (FEC)**, entidad promovida por la **Sociedad Española de Cardiología (SEC)**, tiene un claro compromiso con la salud cardiovascular y la población: esforzarnos cada día para acercar, a través de la prevención y la promoción de la salud cardiovascular, la mejor información a la población general y a los pacientes.

Así, el objeto social de la FEC, y cito textualmente, es **“promover la educación, la prevención y la investigación de la salud cardiovascular en la sociedad civil y el fomento y difusión de hábitos de vida cardiosaludable en la población española”**.

Tres pilares fundamentales: la promoción del ejercicio físico, junto con una alimentación variada y equilibrada, y el abandono del hábito tabáquico. Dos canales: la población general y el sector empresarial; y dos medios: la comunicación directa y la “virtual”. En estos parámetros se mueve la FEC para tratar de cumplir con el fin que la SEC le encomendó en su creación.

Debido a la pandemia de la COVID-19, la FEC ha trabajado este año más que nunca, si cabe, en impulsar actividades de concienciación para contrarrestar los efectos nocivos del confinamiento en los distintos grupos de población.

Además, me gustaría destacar actividades tan consolidadas como la Semana del Corazón y la Carrera Popular del Corazón, así como los Programas de Alimentación y Salud (PASFEC), de Empresas Cardiosaludables (PECS), de Áreas Cardiosaludables y la Escuela Paciente-Experto.

Quiero que mis últimas palabras como presidente FEC sean de agradecimiento a todos los que me han acompañado en este camino y, sobre todo, a nuestros 13.000 socios, que son el valor de nuestra Fundación. Gracias por la confianza y fidelidad depositada a lo largo de estos seis años. Es un honor para mí que sea el **Dr. Andrés Íñiguez Romo**, amigo y compañero, quien me suceda en el cargo y le deseo los mayores éxitos en su etapa como presidente de la FEC. Soy conocedor de su ilusión, dedicación y empeño en el ambicioso proyecto de concienciar a la población del impacto tan negativo que tienen las enfermedades cardiovasculares.

Y para finalizar, permitidme una última reflexión: **la prevención y la promoción de la salud cardiovascular debe ser nuestro fin último**.

Dr. Carlos Macaya Miguel
Presidente



“La prevención y la promoción de la salud cardiovascular debe ser nuestro fin último”

1

PATRONATO

La representación, gobierno y administración de la FEC residen en su Patronato*

- **Presidenta de Honor** S.A.R. Infanta Dña. Margarita de Borbón
- **Presidente FEC** Dr. Carlos Macaya Miguel
- **Vicepresidente FEC** Dr. José Luis Palma Gámiz
- **Secretaria General FEC y Vicesecretaria SEC** Dra. Marta Farrero Torres
- **Presidente SEC** Dr. Ángel Cequier Fillat
- **Presidente electo SEC** Dr. Julián Pérez-Villacastín Domínguez
- **Presidente anterior SEC** Dr. Manuel Anguita Sánchez
- **Vicepresidente SEC** Dr. Héctor Bueno

- **Secretaria General SEC** Dra. Beatriz Díaz Molina
 - **Vicepresidente electo SEC** Dr. Juan José Gómez Doblas
 - **Tesorero SEC** Dr. Rafael Vidal Pérez
 - **Editor Jefe Revista Española de Cardiología (REC) SEC** Dr. Ignacio Ferreira González
 - **Vocal Representante Sociedades Filiales SEC** Dr. Nicolás Manito Lorite
 - **Vocal Representante de Jóvenes Cardiólogos SEC** Dra. María Thiscal López Lluva
 - **Presidenta de la Asociación Española de Enfermería en Cardiología (AEEC)** Dña. Silvia Pérez Ortega
 - **Vocal** D. José María Martínez García
-

(*) De acuerdo con lo previsto en el artículo 17 de los estatutos rectores de la FEC, en noviembre de 2021 cambió esta composición del patronato.

1 COMITÉS DE EXPERTOS



ÁREAS DE ESPECIALIZACIÓN

La FEC ha constituido un grupo formado por profesionales (médicos cardiólogos relacionados con el área de la prevención y expertos de otras disciplinas), especializados en las **7 áreas** más relevantes desde el punto de vista de las enfermedades cardiovasculares y de su prevención.

Por la significación especial del ámbito de la alimentación, existe adicionalmente un **Comité específico de expertos en nutrición** centrado en esa área.

Este equipo de expertos participa de forma directa y continua en la implementación efectiva de los programas y actividades desarrolladas por la FEC.

La misión de los Comités de Expertos de la FEC es innovar, marcar recomendaciones y proponer soluciones en la prevención de enfermedades cardiovasculares en todos los aspectos esenciales que conforman el estilo de vida actual, tanto en el ámbito personal/familiar como en el laboral.

01 Factores de riesgo cardiovascular

02 Actividad física

03 Mujer

04 Tabaquismo

05 Estrés y gestión de las emociones

06 Resucitación cardiopulmonar

07 Alimentación y salud

→ Comité de Nutrición de la FEC

2

CIFRAS DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN ESPAÑA

Las enfermedades del sistema circulatorio siguen siendo la primera causa de muerte en España. En 2020, el año de la pandemia de la COVID-19, **murieron en España 119.853 personas por causa cardiovascular, lo que supuso el 24,3% de los fallecimientos totales.** Los tumores, con 112.741 defunciones (22,8%), fueron la segunda causa de muerte en nuestro país; y las enfermedades infecciosas y parasitarias, entre las que se encuentra la COVID-19, se situaron como la tercera causa de muerte con 80.796 fallecimientos (16,4%).

Son datos de la estadística de defunciones según causa de muerte correspondientes a 2020, publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) y analizados por la SEC y la FEC. Ese año la mortalidad cardiovascular subió un 2,8% respecto a 2019, cuando fallecieron un total de 116.215 personas por esta causa. Tras dos años a la baja en el número absoluto de fallecimientos por enfermedades del sistema circulatorio, en el contexto de la pandemia de la COVID-19 se produjo un aumento de las muertes por enfermedades cardiovasculares.

El coronavirus ha sido más agresivo entre aquellos que tenían patologías previas, como las cardiovasculares.

La tasa media estandarizada de mortalidad cardiovascular en 2020 fue de 219,4 fallecimientos por cada 100.000 habitantes. Las ciudades autónomas de Ceuta, con 321,6 fallecimientos por cada 100.000 habitantes, y Melilla, con 298,5 fallecimientos por cada 100.000 habitantes, registraron las tasas más altas de todo el país.

Por comunidades autónomas, Andalucía (282,3), la Región de Murcia (260,9) y Extremadura (245,4) son las regiones donde se produjeron más fallecimientos por enfermedades del sistema circulatorio y otras cuatro más (Comunidad Valenciana, Principado de Asturias, Canarias y Castilla-La Mancha) registraron tasas estandarizadas de mortalidad cardiovascular por encima de la media.

Un total de 10 comunidades autónomas tuvieron ese año tasas estandarizadas de mortalidad cardiovascular por debajo de la media.

Y, en concreto, la Comunidad Foral de Navarra (172,8), la Comunidad de Madrid (173,2) y el País Vasco (186,3) son los territorios donde menos muertes se produjeron por enfermedades del sistema circulatorio.

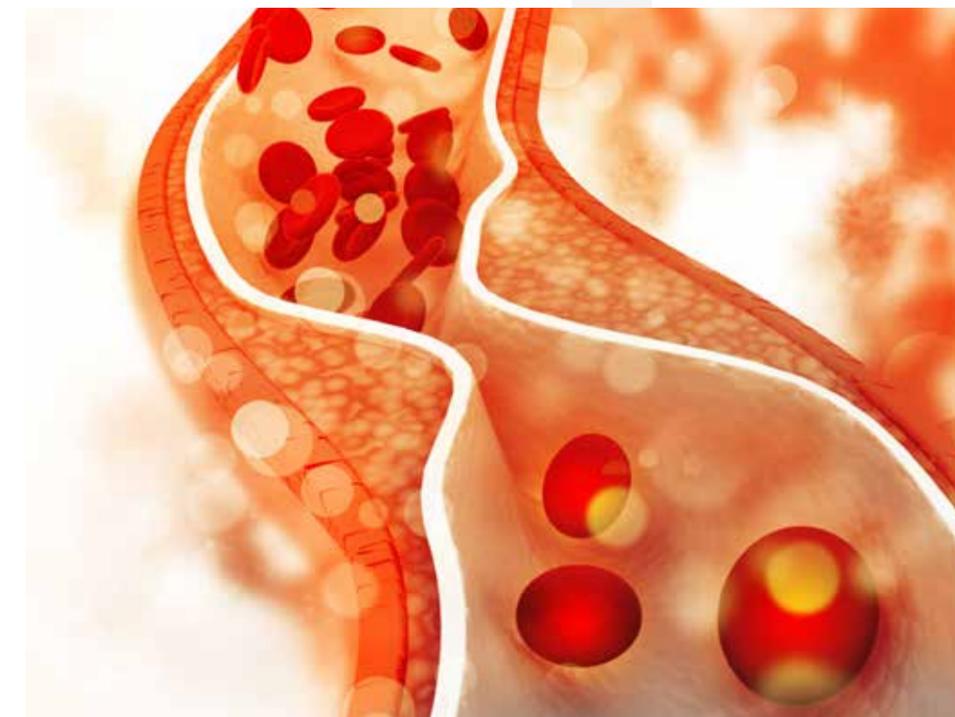
Aunque los fallecimientos por enfermedades cerebrovasculares van en descenso en los últimos años, estas siguen siendo la principal causa de muerte dentro del grupo de enfermedades del sistema circulatorio, tanto en hombres como en mujeres.

Por otro lado, destaca el incremento de muertes por enfermedades hipertensivas que se produjeron en 2020 (14.271) respecto al año anterior (11.854). En los últimos 15 años, la mortalidad por esta causa no ha parado de crecer hasta el punto de que, en la actualidad, hay el doble de fallecimientos por esta causa que en el año 2006.

Además, **siguen muriendo más mujeres que hombres por enfermedad cardiovascular.** En concreto, en 2020 fallecieron casi 8.000 mujeres más que varones por esta causa.

Del total de fallecimientos por enfermedades del sistema circulatorio, el 53,32% fueron mujeres y el 46,67%, hombres.

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte en nuestro país por delante del cáncer y las enfermedades respiratorias



3

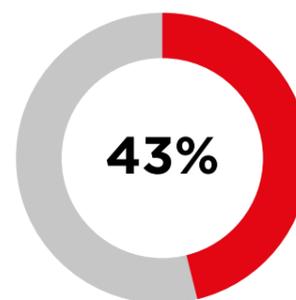
PRESUPUESTO DE ACTIVIDAD



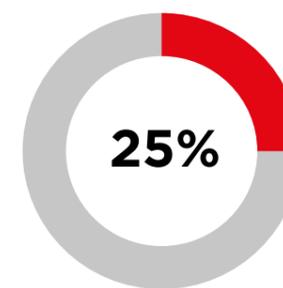
El presupuesto de 2021 ascendió a 1.319.000 € y fue principalmente aplicado en el desarrollo de campañas y actividades institucionales de prevención (43%)

La implementación de programas empresariales -alimentación saludable, empresas cardiosaludables y cardioprotección 25%; la difusión de mensajes e información en distintos canales -revista Ciencia Cardiovascular, página web, redes sociales 18% y otras acciones -colaboración internacional en promoción de salud cardiovascular 6% y aportación para becas de investigación a través de la SEC 8%.

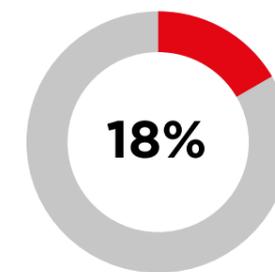
Por lo que se refiere a la procedencia de las fuentes de ingreso, el 36% fue aportado por particulares (una vez deducidos los gastos por la captación), un 58% por empresas y un 6% por participación en proyectos con distintas entidades.



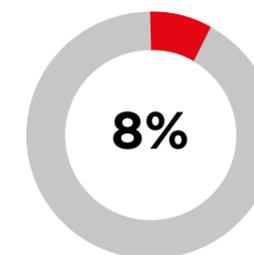
43%
Campañas y actividades institucionales



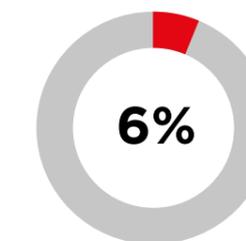
25%
Programas



18%
Medios de comunicación propios (sostenimiento de la página web y revista Ciencia Cardiovascular)



8%
Becas para investigación



6%
Internacional y otros

4 SOCIOS

La FEC cuenta con más de **7.000 miembros** con perfil profesional relacionado con las enfermedades cardiovasculares (entre ellos cardiólogos, pero también otros perfiles profesionales, y enfermería en cardiología) y lo más valioso, más de **6.000 ciudadanos afiliados como socios particulares**.

La FEC agradece a sus socios y a las personas anónimas, que tanto regular como puntualmente han ayudado a promocionar la salud de las personas y, por tanto, a evitar o mitigar lo que es también la primera causa de muerte en España, así como a investigar en las causas y soluciones de la enfermedad cardiovascular.

TOTAL SOCIOS: 13.527

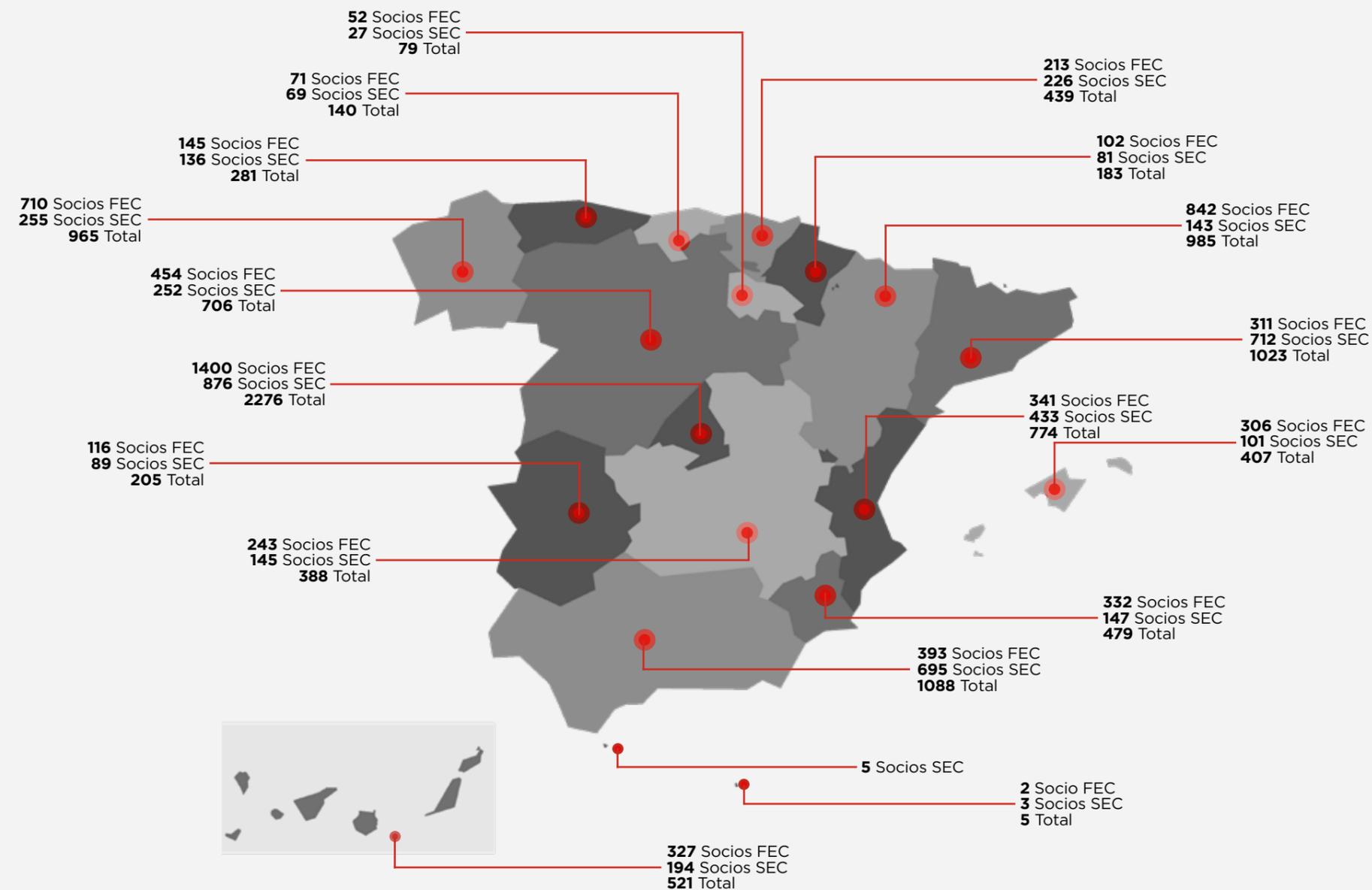
Socios FEC (no profesionales): 6.361

*Extranjeros: 1

Socios SEC (profesionales): 7.166

* Cardiólogos en activo, jubilados y residentes: **4.589** (desglose por CC.AA).

*Extranjeros activos, jubilados, otras especialidades, asociados, nacionales en otras especialidades y afiliados: **2.577**



5 INVESTIGACIÓN



01

Nuestro país se sitúa en el **puesto 22 entre los 34 países de la OCDE en apoyo público a la investigación**, según la Declaración sobre la financiación y gestión de la investigación científica en España.

02

Tanto la FEC como la SEC realizan esfuerzos con un objetivo decidido de apoyo a la investigación clínica en torno a lo que es la primera causa de muerte en España. Así, cada ejercicio destinan una parte de los recursos obtenidos a la concesión sistemática de **becas a la investigación cardiovascular. En 2021 se invirtieron 1.250.000€ en becas y premios.**

03

La **Agencia de Investigación de la SEC (AISEC)** tiene como objetivo coordinar, promover y facilitar la investigación, tanto básica como aplicada, en el terreno de las enfermedades cardiovasculares en España. En 2021, en la AISEC se gestionaron 7 estudios de investigación (proyectos, ensayos, estudios clínicos) y 21 Fondos de Gestión para socios. Esto se traduce en becas mensuales o planes de mejora en hospitales.

6

ACTIVIDADES INSTITUCIONALES



MES DEL CORAZÓN

Cada año en torno al **Día Mundial del Corazón (29 de septiembre)**, promovido por la **Federación Mundial del Corazón (World Heart Federation, -WHF-**, por sus siglas en inglés), la FEC organiza la **Semana del Corazón** y la **Carrera Popular del Corazón**, así como otras acciones dirigidas a dar mayor difusión en materia de prevención cardiovascular.

Además el 29 de septiembre de 2021, enmarcado en la celebración del Día Mundial del Corazón, la FEC presentó en rueda de prensa datos sobre la prevalencia de los factores de riesgo cardiovascular en la población adulta española. En ella participaron el presidente FEC, el **Dr. Carlos Macaya Miguel**, y con el **Dr. Javier Aranceta Bartrina**, presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y miembro del Comité de Nutrición de la FEC.

De las cifras obtenidas quedaba patente que el 22,2% de los españoles tenía hipertensión, el 22,8% hipercolesterolemia, el 7,1% diabetes, el 33,8% sobrepeso, el 16,7% obesidad, el 19,4% sedentarismo, el 17,4% estrés, el 15,9% tabaquismo y el 36,2% falta de sueño. Los datos, extraídos de la **Encuesta de Salud de la FEC (ESFEC) 2021 realizada con la colaboración Sigma Dos**, ponían de manifiesto que casi el 60% de los españoles, en concreto el 57,3%, tenía dos o más factores de riesgo cardiovascular. Por sexos, un 58,7% de los hombres presentaba varios de estos factores, frente al 56,1% de las mujeres.

Carrera Copular del Corazón

Con el objetivo de promocionar el ejercicio físico en todas las edades como pilar fundamental para mantener una buena salud cardiovascular, en 2021 se celebró **XII Carrera Popular del Corazón y II Virtual**.

Cualquier persona, con independencia de su estado de forma o edad pudo sumarse a esta fiesta del deporte. Tanto la **carrera de 10 kilómetros** como la **marcha** se realizaron de forma presencial en la Casa de Campo con un máximo de 2.000 participantes por prueba. Además, se mantuvo el formato virtual, puesto en marcha en la edición anterior debido a la pandemia sanitaria, de forma que todos aquellos que lo desearan y desde cualquier punto de España pudiesen participar. Para ello, cada participante tan solo tuvo que descargar de forma gratuita la aplicación oficial del evento y elegir su recorrido.

Por otra parte, los más pequeños pudieron participar en la modalidad virtual con distancias recomendadas para cada edad entre los 500 y los 1.500 metros, lo que convirtió a esta actividad un año más en un buen ejemplo de la promoción del ejercicio físico en familia.

Cualquier persona, con independencia de su estado de forma o edad pudo sumarse a esta fiesta del deporte



6

ACTIVIDADES INSTITUCIONALES



Semana del Corazón

Con el respaldo de la SEC, la Semana del Corazón es un evento que tiene como objetivo **informar a la población sobre la necesidad de desarrollar hábitos de vida saludables como medida de prevención de las enfermedades del corazón.**

Durante el 2021 la **XXXVII Semana del Corazón** se realizó, por segundo año consecutivo, virtualmente para continuar garantizando la seguridad en tiempos del COVID-19. Para ello, se llevaron a cabo los siguientes directos:

- **“Hábitos alimentarios, actividad física y equilibrio emocional, pilares de la prevención”.**

Tanto lo que come una persona como la actividad física que lleva a cabo son aspectos clave en el equilibrio de su corazón. Y hay evidencias científicas de ello: la dieta mediterránea y la práctica de ejercicio frecuente ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares. Por ello, inculcar hábitos saludables desde la infancia es una apuesta segura para la salud. De ello hablaron el **Dr. Carlos Macaya Miguel**, presidente de la FEC; el **Dr. Javier Aranceta Bartrina**, presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC); la **Dra. Araceli Boraita Pérez**, coordinadora del Grupo de Trabajo de Deporte de la SEC; y **Rafael Urrialde**, experto en alimentación, seguridad alimentaria, nutrición y sostenibilidad.



- **“Cuidando tu boca, cuidas tu corazón”.** La salud bucal y la cardiovascular están relacionadas, por lo que debemos prestar especial atención a determinadas afecciones. De hecho, el tratamiento periodontal podría ayudar a reducir el riesgo de padecer un trastorno cardiovascular. Y de eso hablaron el **Dr. Rafael Alvarado Botev**, coordinador del área funcional de implantología y cirugía bucal de Grupo Vitaldent; el **Dr. Juan José Gómez Doblas**, cardiólogo del hospital Universitario Virgen de la Victoria de Málaga y el **Dr. Gustavo Camañas**, coordinador del área funcional de odontología general de Grupo Vitaldent.



- **“Alimentación saludable: ¿Sabemos elegir bien? El papel de las empresas y las necesidades del consumidor”.** Para que la dieta sea nutricionalmente beneficiosa para tu organismo hay un paso previo fundamental: una compra inteligente y responsable.

Se trata de conseguir un equilibrio en la elección de los distintos grupos de alimentos y aprender a descifrar el etiquetado de los productos. De ello charlaron la **Dra. Petra Sanz Mayordomo**, cardióloga y miembro del Comité de Expertos en Nutrición de la FEC, y la **Dra. Teresa Partearroyo Cediell**, también miembro del Comité de Expertos en Nutrición de la FEC y profesora titular de Nutrición y Bromatología en la Universidad CEU San Pablo; **Enrico Frabetti**, director de Política Alimentaria, Nutrición y Salud de la Federación Española de Industria de Alimentación y Bebidas (FIAB), e **Itziar Martín**, presidenta de la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU).



- **“Cómo combatir el colesterol con innovación”.**

Un estilo de vida saludable es la base fundamental para combatir el colesterol, gracias a una dieta equilibrada y a la realización diaria de ejercicio. En este sentido, han ido apareciendo innovaciones en ambas áreas que nos ayudan más directamente a combatir el colesterol. Es el caso de los alimentos funcionales en la alimentación, y de los dispositivos electrónicos en el ejercicio. Moderado por la nutricionista, dietista y experta en nutrición clínica, **Ana G. Cantos**, el encuentro contó con la participación del **Dr. Leopoldo Pérez de Isla**, cardiólogo del Hospital Clínico San Carlos (Madrid), **Mónica Cabrera**, entrenadora personal, y **Jesús García**, asociado en More than Research.



- **“Cómo reducir los fallecimientos por muerte súbita”.** La muerte súbita causa en España cada año más de 30.000 fallecimientos, una cifra que supera las muertes provocadas por el cáncer de mama, de pulmón, de colón, el VIH y el ictus juntos. Pero si actuáramos rápido cuando se produce la parada cardíaca, la cifra podría reducirse. Esa actuación pasa por reconocer la situación y llamar al 112, comenzar a hacer RCP y localizar un desfibrilador, para lo que es clave #AriadnApp. Para esto se reunieron en este directo el **Dr. Pablo Jorge Pérez**, cardiólogo del Hospital Universitario de Canarias y coordinador del Grupo de Trabajo de Reanimación Cardiopulmonar de la SEC; el **Dr. Pablo Loma-Osorio Ricón**, cardiólogo del Hospital Universitario de Girona Doctor Josep Trueta; y el **Dr. Miguel Corbí Pascual**, cardiólogo del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete.



- **“Alimentación y gastronomía cardiosaludables: del teletrabajo a comer fuera de casa”.** Gran parte de la población rompió con unas rutinas saludables debido a la pandemia. Recuperar esos hábitos que benefician nuestra salud cardiovascular, haciéndolos compatibles con los cambios en buena parte consolidados como el teletrabajo, supone un esfuerzo necesario.

Y de ello conversaron el **Dr. José Luis Palma Gámiz**, vicepresidente de la FEC; el **Dr. Gregorio Varela Moreiras**, presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN) y miembro del Comité de Expertos en Nutrición de la FEC; **Lourdes Plana**, presidenta de la Real Academia de Gastronomía (RAG); **Juan Pozuelo**, cocinero; y **Laura de la Vega**, directora de fidelización y RSC de Serunion.



7 CAMPAÑAS Y OTRAS ACTIVIDADES

La FEC realizó diferentes actividades encaminadas a la prevención de la enfermedad cardiovascular a lo largo de todo el 2021. En colaboración con otras entidades, el objetivo final fue la promoción de hábitos cardiosaludables que ayuden a combatir los principales factores de riesgo o a controlar la enfermedad en caso de que ya se padezca

www. 

Directos Online

• **“5 minutos que salvan una vida”**. Con motivo del Día Europeo de Concienciación del Paro Cardíaco, que se celebra cada 16 de octubre, la FEC habló del papel de las empresas en su labor entorno a la prevención de los fallecimientos por parada cardíaca. La implantación de soluciones de cardioprotección en las mismas es un servicio de cara al público y a sus trabajadores, cada día más necesario, ya que supone un mayor número de personas formadas en las técnicas de RCP y la disponibilidad de un desfibrilador que ayuda a actuar con rapidez en caso de emergencia cardíaca. Abogar por la prevención y la atención de un paro cardíaco es vital para disminuir los riesgos y concienciar a toda la sociedad de su importancia.

Para hablar de todo ello, la FEC contó con una representación de entidades que aportaron su experiencia como empresas cardioprotegidas y con dos cardiólogos: el **Dr. Pablo Jorge Pérez**, del Hospital Universitario de Canarias y coordinador del Grupo de Reanimación Cardiopulmonar de la SEC, y el **Dr. Ignacio Fernández Lozano**, del Hospital Universitario Puerta de Hierro (Madrid).

www. 

• **“Fibrilación auricular: una arritmia creciente en nuestra población”**. Sobre qué es la fibrilación auricular, cómo afecta al organismo y qué podemos hacer para prevenirla hablaron la **Dra. Clara Bonanad Lozano**, cardióloga del Hospital Universitario de Valencia y el **Dr. Héctor García Pardo**, cardiólogo del Hospital Universitario Río Hortega (Valladolid).

www. 

Foro de Salud Cardiovascular para Pacientes y Familiares

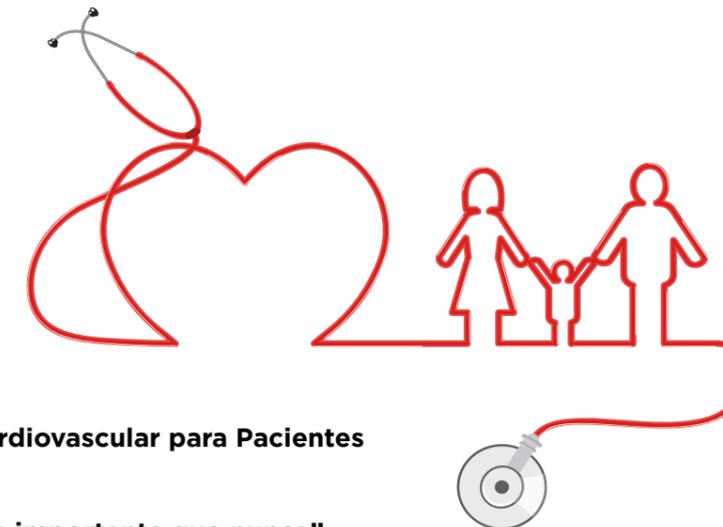
En 2021 se llevaron a cabo 3 sesiones del **VIII Foro de Salud Cardiovascular para Pacientes y Familiares**.

La primera de ellas, titulada: **“La prevención cardiovascular: más importante que nunca”**, estuvo enfocada en el impacto que ha tenido la COVID-19 en la prevención cardiovascular, tanto en la prevención primaria como en secundaria. En ella participaron la **Dra. Clara Bonanad Lozano**, cardióloga del Hospital Clínico Universitario de Valencia y presidenta de la Asociación de Cardiología Geriátrica de la SEC, y la **Dra. Marisol Bravo Amaro**, cardióloga clínica y coordinadora de la Unidad de Prevención de Riesgo Cardiovascular y Rehabilitación Cardíaca en el Hospital Álvaro Cunqueiro (Vigo).

El segundo encuentro tuvo por título **“La insuficiencia cardíaca desde la perspectiva del paciente”**, y contó con el **Dr. Julio Núñez Villota**, cardiólogo del Hospital Clínico Universitario de Valencia, y el **Dr. Ramón Bover Freire**, cardiólogo del Hospital Universitario Clínico San Carlos (Madrid), quienes repasaron junto a un paciente experto la historia natural de la enfermedad y discutieron sobre las necesidades no cubiertas en su cuidado.

Y la tercera sesión, **“Decálogo para mantener la anticoagulación bajo control”**, contó con la participación del **Dr. Juan José Gómez Doblas**, cardiólogo del Hospital Universitario Virgen de la Victoria (Málaga); y la **Dra. Ana María Peset Cubero**, cardióloga del Consorcio Hospitalario Provincial de Castellón. Durante el encuentro, hablaron sobre salud cardiovascular y anticoagulación en la mujer.

www. 



7

CAMPAÑAS Y OTRAS ACTIVIDADES

Déficit de hierro



Con motivo de la celebración del **Día Mundial del Déficit de Hierro**, la FEC recordó en 2021 la importancia de controlar los niveles en sangre, ya que se trata de un micronutriente esencial para la formación de la hemoglobina y los glóbulos rojos que actúa como fuente de energía para toda la función celular. En este sentido, con el objetivo de dar a conocer sus síntomas y para concienciar sobre las graves consecuencias del déficit de hierro (ferropenia), la FEC lanzó en redes sociales la campaña **“Que no se ponga Feo”**.

Recordemos que esta campaña se puso en marcha en 2020 a través de una web App para concienciar sobre las graves consecuencias de este déficit y ayudar a conocer sus síntomas, entre los que se encuentran: la caída del cabello, dificultad para respirar, presencia de uñas quebradizas, cansancio y fatiga, intolerancia al frío o palidez.



Gastrofestival

La FEC participó un año más en Gastrofestival, la cita gastronómica anual promovida por el Ayuntamiento de Madrid, que en 2021 celebró su **duodécima edición**.

Por este motivo, la FEC organizó un encuentro online en el que el **Dr. José Luis Palma Gámiz**, vicepresidente de la Fundación, y el chef **Óscar Ureña**, del grupo El Pradal, hablaron de cocina y salud para promover unos buenos hábitos alimentarios en la población.

Con esta nueva edición la FEC continuó prestando su apoyo a la hostelería, apostando por los encuentros seguros y de calidad entre las personas como una forma esencial para vivir mejor, siempre animando al ocio y la sensibilización responsable. Por otra parte, la FEC reconoció como cardiosaludables 12 platos de 12 restaurantes participantes en 2021.

Protege tu corazón, no descuides tu colesterol

La FEC organizó en 2021 una campaña itinerante para realizar pruebas de detección de colesterol alto a pie de calle y ofrecer pautas de alimentación y estilo de vida cardiosaludables que ayuden a regular los niveles de este lípido en sangre. La campaña, **“Protege tu corazón: no descuides tu colesterol”**, que arrancó en la plaza de Callao de Madrid, buscó no solo ayudar a la sociedad, sino también dar visibilidad a la problemática, ya que el colesterol elevado es corresponsable del 60% de las enfermedades del corazón según el estudio Euroheart II, algo muy preocupante teniendo en cuenta que uno de cada dos adultos lo padece, tal y como concluye el Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España (ENRICA).

Recorriendo **Madrid, Toledo, Sevilla, Murcia, Valencia, Barcelona, A Coruña y Valladolid**, la FEC quiso lograr que la población no olvide mantener siempre a raya los niveles de colesterol, más aún si cabe en el contexto de la COVID-19. Y es que, según estudios recientes, las personas con enfermedad cardiovascular podrían tener un peor pronóstico en caso de contraer COVID-19, desarrollando síntomas y consecuencias más graves. Por ello, debemos mantener a raya los factores de riesgo cardiovascular, como el colesterol elevado.

Es por ello que unos buenos hábitos y un estilo de vida saludable son fundamentales para combatir el colesterol elevado. Y una adecuada elección de los alimentos es clave para implementar una dieta cardiosaludable.



Actividades de libre acceso al público en general a través de la página web y el canal de Youtube de la FEC

8 PROGRAMAS

Con el fin de proporcionar herramientas concretas para promocionar la salud cardiovascular de la población en todos los ámbitos, la FEC promueve una serie de programas que desarrolla en colaboración con empresas y particulares



PROGRAMA DE EMPRESAS CARDIOSALUBLES (PECS)



Tiene como objetivo **fomentar mejores hábitos de vida e impulsar medidas cardiosaludables en el ámbito laboral**, para ayudar a reducir la exposición de los trabajadores a las enfermedades cardiovasculares favoreciendo el desarrollo personal y un mayor rendimiento profesional.

En 2021, el programa llegó a **28.641 trabajadores de diferentes empresas**.

• **IV Ciclo formativo a empresas: apuesta por la prevención cardiovascular en el ámbito laboral.** En el marco del programa PECS, la FEC puso en marcha la IV edición de su ciclo formativo a empresas para promover la salud cardiovascular desde el entorno laboral, con la colaboración de la **Asociación de Mutuas de Accidentes de Trabajo (AMAT)**. La edición de este año se desarrolló a través de tres jornadas virtuales centradas en la importancia de alimentarse bien dentro y fuera de casa, en el bienestar emocional del trabajador y en la promoción y educación en técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP) en el medio de trabajo.

Todas ellas moderadas por el **Dr. Pere Plana**, coordinador del programa PECS, y en las que participaron expertos de reconocido prestigio en alimentación, gestión emocional y muerte súbita; además de pacientes expertos, que proporcionaron una visión práctica y personal sobre cómo afrontar cada uno de los temas analizados.



PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y SALUD (PASFEC)



Tiene como objetivo **sensibilizar a la población sobre la importancia de seguir una alimentación saludable**, ofreciendo información práctica en este sentido.

Además, mediante un sello en los productos adheridos al programa, facilita al consumidor la identificación de aquellos más saludables, o menos perjudiciales, e incentiva a la industria a que investigue en favor de la salud cardiovascular.

En 2021, el programa llegó a **327 referencias de productos adheridos**.



Descárgate la "Guía de compras para una alimentación saludable".

8 PROGRAMAS



PROGRAMA DE ÁREAS CARDIOSEGURAS (PACS)



Para promover la cultura de la cardioprotección, este programa **fomenta y reconoce a aquellas áreas o espacios físicos que cuentan con los elementos materiales y el personal necesario para atender una parada cardíaca de manera satisfactoria**. Paralelamente, promueve la aplicación **Ariadna**, cuyo objetivo principal es mejorar la tasa de supervivencia del paro cardíaco. Para ello, mediante un mapa colaborativo permite a sus usuarios localizar y validar desfibriladores ubicados en todo el territorio nacional.



PROGRAMA ESCUELA PACIENTE EXPERTO



Tiene como objetivo principal la atención de pacientes y sus familiares o cuidadores cuyas enfermedades evolucionan a la cronicidad.

En este sentido, el conocimiento por parte del paciente de su propia patología promueve la instauración de comportamientos y conductas saludables que redundan en la mejora de la evolución de su enfermedad.

El programa contó en 2021 con un total de **429 pacientes expertos inscritos**.

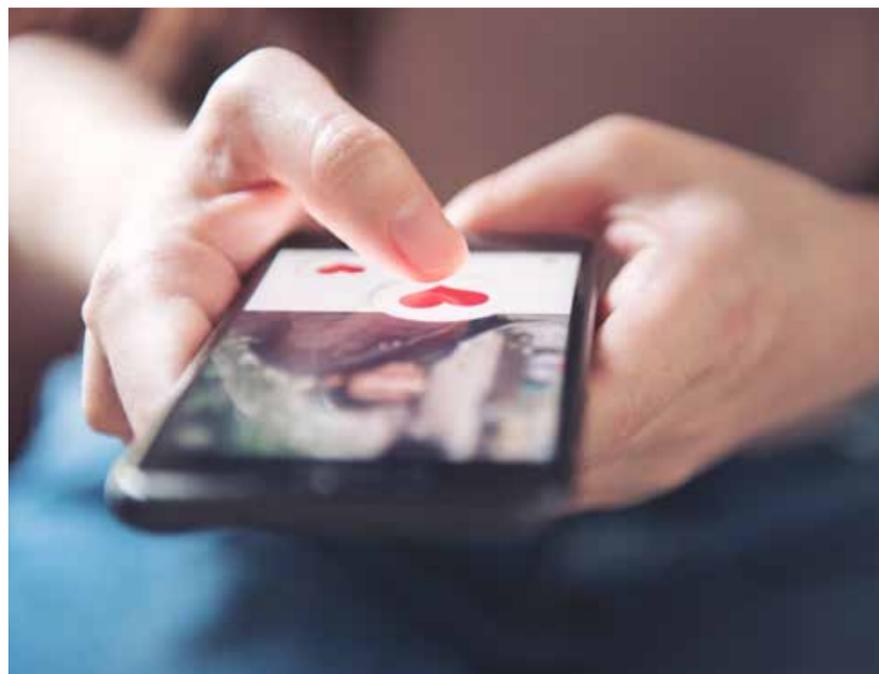
• **I Foro de Paciente Experto**. En este Foro, celebrado bajo el paraguas del Programa Escuela Paciente Experto, se dio cabida a temas de interés relacionados con los pacientes, donde tanto ellos como los profesionales sanitarios, pudieron compartir experiencias e intercambiar puntos de vista acerca de cómo mejorar y potenciar la comunicación.

El encuentro estuvo moderado por la **Dra. Almudena Castro Conde**, del Hospital Universitario La Paz (Madrid) y la **Dra. Raquel Campuzano Ruiz**, del Hospital Universitario Fundación Alcorcón (Madrid), y contó con la participación del **Dr. Manuel Anguita Sánchez**, del Hospital Reina Sofía (Córdoba), el **Dr. Alberto García Lledó**, del Hospital Universitario Príncipe de Asturias (Alcalá de Henares, Madrid), y **María Asunción Mendiola**, enfermera del Hospital Universitario Fundación Alcorcón (Madrid).



9

MEDIOS DE DIFUSIÓN



La página web de la FEC, sus diversas redes sociales y su revista Ciencia Cardiovascular, ofrecen un contenido completo y constantemente actualizado sobre temas de prevención, patologías cardiovasculares así como de las diferentes acciones desarrolladas para el conjunto de la sociedad

Ciencia Cardiovascular

La revista Ciencia Cardiovascular, publicación trimestral científica pero de divulgación general, acerca a todos los públicos el conocimiento sobre el corazón y las enfermedades cardiovasculares, con contenidos redactados y supervisados por cardiólogos, así como por profesionales de la salud en general y expertos en ejercicio físico y nutrición.



Página web

11,500 millones de usuarios

20,300 millones de páginas vistas

13,800 millones de sesiones

Redes Sociales

-  **Facebook** (Fundación Española del Corazón): 56.394 seguidores
-  **Twitter** (cuidarcorazon): 30.402 seguidores
-  **LinkedIn** (Fundación Española del Corazón): 580 seguidores
-  **Instagram** (cuidarcorazon): 3.760 de seguidores
-  **Youtube** (Fundación Española del Corazón): 2,8 de visualizaciones

Premio Periodístico SEC-FEC

Tiene como objetivo reconocer a aquellos periodistas que con su trabajo contribuyen a ampliar la difusión del conocimiento de las enfermedades cardiovasculares entre la población general y los sectores especializados.

En 2021 se recibieron **53 candidaturas**.

10 INTERNACIONAL



La FEC es miembro de dos de las más prestigiosas entidades a nivel internacional en el ámbito cardiovascular: la Federación Mundial del Corazón (**World Heart Federation -WHF-**, por sus siglas en inglés), y la Red Europea del Corazón (**European Heart Network -EHN-** por sus siglas en inglés)

Paralelamente, y desde 2018, la FEC colabora con la Alianza Europea de Salud Pública (**European Public Health Alliance -EPHA-**, por sus siglas en inglés), en temáticas sobre calidad del aire y salud cardiovascular

World Heart Federation (WHF)



La WHF es el principal organismo representativo de la comunidad cardiovascular a nivel mundial y cuenta con más de 200 fundaciones del corazón, sociedades científicas, sociedad civil y organizaciones de pacientes de más de 100 países.

Como cada 29 de septiembre, se ha colaborado con ellos en dar mayor difusión al **Día Mundial del Corazón**, con el objetivo de concienciar y tener presente que la enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en todo el mundo, pero que podría dejar de serlo si se controlan adecuadamente los factores de riesgo.



European Heart Network (EHN)



La EHN es una alianza de fundaciones y asociaciones dedicadas a la prevención de las enfermedades cardiovasculares, el apoyo a los pacientes, la representación de sus intereses y la financiación de la investigación en toda Europa.

European Public Health Alliance (EPHA)



LA FEC colabora con la EPHA en la sensibilización sobre la importancia que la calidad del aire tiene en la salud cardiovascular de las personas. Junto con entidades de otros países promueve la realización y difusión de estudios que pongan en evidencia la trascendencia de espacios libres de contaminación.

En 2021, la FEC trabajó en el inicio del **“Clean Heating Project”**, incidiendo en los efectos perjudiciales de la mala calidad del aire en las enfermedades cardiovasculares a través de las calefacciones centrales y las cocinas industriales.

11

AGRADECIMIENTOS



Durante 2021 muchas han sido las empresas u organizaciones que han contribuido al fomento de la prevención de las enfermedades cardiovasculares, poniendo su granito de arena al servicio de los objetivos fundacionales de la FEC. A todos ellos les agradecemos enormemente su colaboración y apoyo a una causa tan significativa.
