

REVISTA

OTOÑO 2026



FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

MUÉVETE POR TU CORAZÓN.

LAS
ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES
PUEDEN ESCONDERSE
A SIMPLE VISTA.
CONOCE LAS SEÑALES
DE ALARMA.



**DÍA
MUNDIAL
DEL CORAZÓN**
29 SEP

#MuévetePorTuCorazón

#DíaMundialDelCorazón

fundaciondelcorazon.com
worldheartday.com



SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN



**MUÉVETE
POR TU
CORAZÓN**

Queridos lectores,

Coincidiendo con el inicio del curso escolar, queremos incidir en la importancia de **fomentar hábitos saludables desde la infancia**. Factores de riesgo como la obesidad, la hipertensión o el sedentarismo comienzan a desarrollarse a edades tempranas. De hecho, uno de cada cinco niños en España tiene obesidad. El tema principal de este número aborda esta realidad y presenta iniciativas orientadas a la prevención, una herramienta clave para favorecer una vida adulta más sana.

Asimismo, en los próximos meses dará comienzo la campaña de vacunación. Por ello, en la Revista hemos querido recordar cuáles son las **vacunas esenciales** para los pacientes con enfermedad cardiovascular.

Otro de los temas que abordamos son las **nuevas guías de alimentación** de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, publicadas recientemente. Estas orientan sobre qué alimentos incluir en la dieta, cómo prepararlos y cómo realizar una compra no solo saludable, sino también sostenible. Además, de cara a la vuelta de las vacaciones de verano, incorporamos un artículo con **cinco menús saludables para llevar en táper a la oficina** y las recomendaciones de un experto para **mantenerse activo cuando se dispone de poco tiempo**.

También hemos querido destacar el **efecto de la contaminación acústica** en la salud cardiovascular. ¿Cómo nos afecta y qué podemos hacer para combatirlo o minimizar sus efectos? Respondemos a estas cuestiones.

En el ámbito de la salud de la mujer, abordamos la terapia hormonal sustitutiva durante la menopausia, analizando en qué casos está indicada y cuáles son sus beneficios y riesgos. Y, para finalizar, explicamos **qué es la ablación**, una técnica utilizada para el tratamiento de las arritmias. En España se realizan más de 30.000 procedimientos al año. Repasamos los distintos tipos de ablación y en qué pacientes están recomendados.

Confiamos en que estos contenidos os resulten de interés y os acompañen en el cuidado de vuestra salud cardiovascular.

Un afectuoso saludo.



Dr. Andrés Íñiguez
Presidente de la Fundación
Española del Corazón



PRESIDENTE: **Andrés Íñiguez Romo**

SECRETARÍA GENERAL: **Rocío García Orta**

COORDINADORA CIENTÍFICA: **Teresa López Fernández**

COORDINACIÓN EDITORIAL: Izaskun Alonso Obregón y Linda Ontiveros Guarín

REDACCIÓN: Beatriz González Fernández

MAQUETACIÓN Y DISEÑO: María Somonte Linde

SECRETARÍA TÉCNICA: Cristina López Herranz

HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO: Antonio Chamorro Comesaña, Leire Goicolea Güemez, María González Rodríguez, Cristina Lozano Granero, Ana Martín Sanz, Armando Oterino Manzanás, Teresa Partearroyo Cediell, Javier Ramos Maqueda y Gregorio Varela Moreiras.

Dirección: C/Nuestra Señora de Guadalupe 5-7, 28028, Madrid. Tel. 91 724 23 70

IMPRESIÓN: GRÁFICAS JOMAGAR, S.L.
DEPÓSITO LEGAL: M-41683-2021
ISSN: 2255-3541

En esta página la redacción de la **Revista** quiere compartir el proceso interno que ha llevado a la elección de la portada monográfica, presentando las cuatro imágenes que fueron consideradas. Asimismo, se explican las connotaciones de cada una de ellas, los mensajes transversales sobre el tema y la justificación de la decisión final.

Puedes votar por tu favorita en nuestras redes sociales



Aunque comparte con la portada seleccionada el uso del color y la referencia al juego en el entorno escolar, esta propuesta deja en un segundo plano la actividad física, uno de los principales mensajes que queremos poner en valor en este número.



Esta portada transmite juego, movimiento y dinamismo, valores alineados con el contenido del número. Sin embargo, optamos por evitar la presencia de personajes para apostar por una propuesta más conceptual, abierta a diferentes interpretaciones y con mayor fuerza simbólica.



El juego tradicional también está presente en esta propuesta, pero su planteamiento resulta más convencional y cercano a imágenes habitualmente utilizadas para ilustrar contenidos sobre infancia. Buscábamos una portada más sugerente y diferenciadora, capaz de despertar la curiosidad del lector sin recurrir a una interpretación tan explícita.



La rayuela simboliza el valor del juego activo como una herramienta sencilla y eficaz para fomentar la actividad física en el entorno escolar desde edades tempranas. Con esta imagen queremos destacar la importancia de promover hábitos saludables desde la infancia y el papel de los centros educativos en su desarrollo, sentando así las bases de una mejor salud en el futuro.

SUMARIO



6. CUIDAR EL CORAZÓN DESDE LA INFANCIA

Una salud cardiovascular óptima se empieza a construir mucho antes de lo que pensamos. Te contamos cómo.

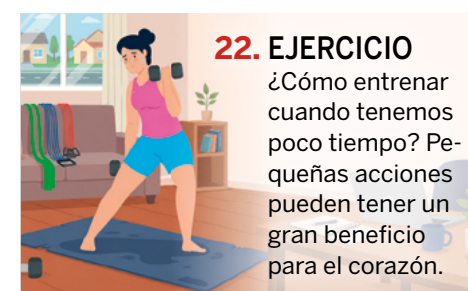


12. VACUNAS

Las guías internacionales y el sistema de salud recomiendan cinco vacunas para cuidar el corazón de los pacientes cardiovasculares.

16. GUÍAS ALIMENTARIAS

No solo orientan sobre qué incluir en el plato, sino también cómo vivir mejor, con más salud y calidad de vida.



22. EJERCICIO

¿Cómo entrenar cuando tenemos poco tiempo? Pequeñas acciones pueden tener un gran beneficio para el corazón.

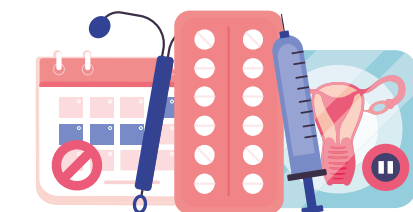
26. CONTAMINACIÓN ACÚSTICA

El ruido puede activar los sistemas de estrés, alterar el sueño y contribuir al riesgo cardiovascular.



30. TERAPIA HORMONAL SUSTITUTIVA

Puede ser una opción segura y eficaz en la menopausia, pero debe hacerse una valoración individualizada.



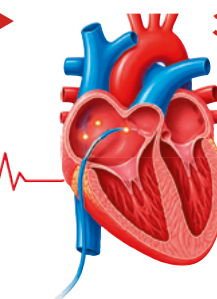
34. CINCO MENÚS DE TÁPER

Estas recetas son perfectas para seguir una alimentación cardiosaludable también fuera de casa.



38. ABLACIÓN CARDIACA

En España se realizan más de 30.000 ablaciones al año para tratar arritmias. Te contamos cuándo es necesaria.



40. LAS NOTICIAS DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

Más espacios cardioprotectidos, una campaña para controlar la hipertensión arterial, la integración de Ariadna RCP en los servicios de emergencias... Descubre las últimas iniciativas de la FEC.

El daño que provocan en nuestras
arterias los factores de riesgo
no espera a que seamos mayores
para empezar a producirse

HA COLABORADO EN ESTE ARTÍCULO:



Dr. Armando Oterino Manzanar
Vocal de la Asociación de Cardiología
Preventiva de la SEC, presidente de la
Sociedad Española de Medicina Digital
y cardiólogo del Hospital Universitario
San Pedro de Alcántara (Cáceres)

APRENDER A CUIDAR EL CORAZÓN DESDE **LA INFANCIA**

S olemos imaginar el corazón de un niño como fuerte y lleno de energía. Sin embargo, en silencio y sin mostrar síntomas, sus arterias ya pueden estar comenzando a sufrir el impacto de hábitos diarios poco saludables. Cuando llegue a ser adulto, la salud cardiovascular de ese niño puede sufrir las consecuencias. Porque aunque existe la falsa creencia de que el riesgo cardiovascular llega con las canas, la evidencia científica demuestra lo contrario.

Distintos estudios lo han comprobado. Entre ellos, el estudio ASAP, publicado en *Nature*, que afirma que la aterosclerosis, la conocida como enfermedad de las arterias, se origina ya durante la primera década de vida, y que factores de riesgo como el sobrepeso y el sedentarismo aceleran su progresión. “El daño en nuestras arterias no espera a que seamos mayores para empezar a producirse. Una salud cardiovascular óptima se empieza a construir mucho antes de lo que pensamos”, asegura el doctor Armando Oterino Manzananas.

Pero, ¿cómo lograr esa base para mantener un corazón fuerte y sano en el futuro? La respuesta de los cardiólogos es unánime: siguiendo hábitos saludables desde la infancia, la única herramienta con la que contamos para detener la enfermedad cardiovascular. “Es fundamental porque es en esa etapa, en la infancia, donde se moldean rutinas como comer

sano, realizar ejercicio, dormir adecuadamente o cuidar la salud emocional, y eso marcará el estado del corazón que tendremos a los 50 o 60 años. Los hábitos saludables que adquirimos desde niños tienden a mantenerse en la edad adulta, y son la base para un corazón sano en el futuro”.

¿QUÉ MUESTRAN LAS ENCUESTAS?

Por eso preocupa el escenario que muestran encuestas como la realizada por la Fundación Española del Corazón para conocer los hábitos de quienes residen en España. Según sus resultados, el 35% de los menores (de 1 a 15 años) tiene dos o más factores de riesgo cardiovascular, y apenas el 6,9% de los menores presenta una alta adherencia a la dieta mediterránea. “Con más de un tercio de nuestros menores acumulando múltiples factores de riesgo y una alarmante desconexión de la dieta mediterránea, proteger su salud del mañana exige transformar radicalmente su presente”, sostiene el cardiólogo.

La razón es que, según investigaciones como ‘Factores de riesgo cardiovascular en la infancia y eventos cardiovasculares en la edad adulta’, publicada en *The New England Journal of Medicine*, la obesidad, la hipertensión, los niveles de colesterol y/o triglicéridos elevados y el tabaquismo en la niñez y adolescencia aumentan la posibilidad de eventos cardiovasculares en adultos, manifes-

EL **20,5%** DE LOS NIÑOS ESPAÑOLES TIENE SOBREPESO.

BALANZE, UN JUEGO DE MESA PARA LUCHAR CONTRA LOS ENEMIGOS DEL CORAZÓN

Para ayudar a que los más pequeños sepan cuáles son los enemigos de su corazón y cómo combatirlos, la Fundación Española del Corazón lanza BalanZe, un juego de cartas para aprender en familia o con amigos cómo los hábitos saludables influyen en nuestra salud. Durante la partida, los jugadores tendrán que proteger a su personaje cuidando cuatro pilares fundamentales: la salud cardiovascular, la alimentación, la actividad física y el bienestar emocional. Si quieres hacerte con él, visita la Tienda FEC.



Visita la
Tienda FEC



¿CÓMO CUIDAR EL CORAZÓN DE LOS MÁS PEQUEÑOS?



ALIMENTACIÓN

La base es seguir el patrón de la dieta mediterránea, reduciendo el ultraprocesado y el azúcar añadido, que se ha colado en el desayuno y la merienda de forma patente. También es importante poner el acento en las legumbres, la fruta entera, el aceite de oliva y el pescado.

ACTIVIDAD FÍSICA

El objetivo no es tanto el deporte federado como recuperar el movimiento como parte de la vida cotidiana: recreos activos, desplazamientos a pie o en bici al colegio, reducir el tiempo de pantalla... La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada-vigorosa en niños y adolescentes.



SALUD EMOCIONAL

Cuidarla es clave para la salud cardiovascular. El estrés crónico y la ansiedad tienen una correlación fisiológica real y pueden provocar alteraciones del sueño y tendencia a patrones dietéticos poco saludables, impactando directamente en el riesgo cardiovascular a largo plazo.



DESCANSO

Es un pilar que solemos infravalorar, pero un sueño insuficiente o de mala calidad en la infancia se asocia a mayor riesgo de obesidad, alteraciones metabólicas y peor regulación de la tensión arterial. Con el uso de pantallas antes de dormir, el descanso infantil se ha deteriorado de forma notable en la última década.



PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO QUE COMIENZAN A DESARROLLARSE EN LA INFANCIA



tándose ya a partir de los 40 años. Sin embargo, cuando estos factores de riesgo se mantienen controlados en la infancia, el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular en la edad adulta es menor.

EL CORAZÓN VA AL COLE

Una de las principales herramientas para reducir ese riesgo es la educación, que juega un rol fundamental en

la prevención de enfermedades cardiovasculares (ECV). “Creo que la clave está en la continuidad y en la implicación de toda la comunidad educativa, no en charlas puntuales. Talleres que aborden los cinco pilares fundamentales —alimentación, actividad física, tabaquismo, salud emocional y descanso—, pero en horas lectivas, no a través de talleres aislados”, dice el doctor Armando Oterino Manzananas. “Es importante enseñar de forma sencilla cómo funciona el

EL **39,1%** SIGUE UNA MALA ALIMENTACIÓN.

EL **8,7%** PRESENTA OBESIDAD.

Visita la web
'El corazón
va al cole'



corazón y por qué es importante cuidarlo, porque lo que se entiende se interioriza mejor. También realizar talleres prácticos de etiquetado nutricional, porque una etiqueta es una herramienta de prevención tan potente como cualquier campaña. Y, sobre todo, implicar a las familias, ya que el niño puede recibir el mensaje en el colegio, pero si no se refuerza en casa, el impacto no será el mismo”, añade.

Con ese objetivo, el de ayudar a colegios y familias a que los niños incorporen desde la infancia rutinas que protejan su corazón ahora y en el futuro, nace el proyecto de la Fundación Española del Corazón ‘El corazón va al cole’. A través de su web (elcorazonvaalcole.fundaciondelcorazon.com), pone a disposición de centros educativos y familias materiales, actividades y recursos didácticos para integrar la salud cardiovascular en la vida escolar de forma práctica, divertida y transversal.

Así aprenden que el corazón es un auténtico “atleta infatigable”, sabrán cómo funciona y por qué es tan importante mantenerlo sano. Y también, que hay factores que pueden perjudicar la salud del corazón, como el tabaquismo, la obesidad, la hipertensión, el exceso de pantallas o la contaminación. Todo a través de preguntas, retos, recursos descargables, vídeos y dinámicas para que sea una experiencia interactiva con la que adquirir hábitos saludables que les acompañarán durante toda la vida.

“El mensaje que me gustaría transmitir es que la prevención cardiovascular no empieza a los 40 años, y que es el activo más importante que tenemos como población. Debemos cuidar el corazón de los niños y es responsabilidad de las familias, colegios y del sistema sanitario”, concluye Oterino Manzananas. 🍎

MEDIDAS DESDE LOS COLEGIOS

Algunos colegios e institutos de toda España ya incluyen talleres de ejercicio y alimentación saludable en sus planes de estudio o como actividades complementarias para cuidar la salud cardiovascular. Carreras matutinas un día a la semana

antes de las clases, rutas deportivas como el *plogging* (correr mientras se recoge basura), talleres prácticos para analizar el azúcar de los alimentos o para estudiar el etiquetado nutricional, sesiones periódicas con nutricionistas para alumnos desde

Infantil hasta Bachillerato, o talleres de cocina saludable enfocados en la elaboración de platos frescos y equilibrados para que los adolescentes aprendan a nutrirse de forma autónoma son algunas de las iniciativas que ya se han puesto en marcha.



HA COLABORADO EN ESTE ARTÍCULO:



Ana Martín Sanz
Enfermera en la Unidad de Rehabilitación
Cardíaca del Hospital Universitario Río Hortega
(Valladolid) y vicesecretaria de la Asociación
Española de Enfermería en Cardiología

Actualmente, las guías internacionales y nuestro sistema de salud recomiendan cinco vacunas fundamentales para proteger el corazón

¿DE QUÉ DEBEN **VACUNARSE** LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR?

La vacunación frente a la gripe es una herramienta clave para prevenir eventos cardiovasculares, pero no es la única que ayuda a proteger el corazón frente a las infecciones. Actualmente, las guías internacionales y nuestro sistema sanitario recomiendan cinco vacunas especialmente relevantes en pacientes con enfermedad cardiovascular: gripe estacional, COVID-19, neumococo, virus respiratorio sincitial (VRS) y herpes zóster.

"Vacunar es una intervención más de prevención, exactamente igual de importante que cualquier otro tratamiento para el control de la enfermedad cardiovascular y los factores de riesgo asociados a ella", dice la enfermera Ana Martín Sanz. La razón es que es una medida preventiva eficaz no solo contra infecciones respiratorias específicas, sino también en un contexto más amplio: la prevención de enfermedades cardiovasculares en pacientes de riesgo cardiológico.

¿POR QUÉ VACUNARSE?

Como explica Martín Sanz, para un cardiópata, una infección respiratoria no es un problema únicamente pulmonar, sino también un desencadenante directo de eventos cardíacos. "La infección provoca una 'tormenta' en el organismo: aumenta la inflamación, eleva la demanda de oxígeno y la frecuencia cardíaca, y puede favorecer la formación de trombos y la rotura de placas de ateroma —acumulación excesiva de lípidos en las arterias—. En definitiva, la vacuna protege al corazón de un esfuerzo que, a veces, no puede asumir".

La vacunación también está especialmente indicada en personas con varios factores de riesgo cardiovascular, como hipertensión, diabetes, obesidad, colesterol elevado o tabaquismo. "Estas personas se encuentran en la antesala de la enfermedad cardiovascular, por lo que las medidas preventivas contribuyen a reducir el riesgo", afirma la enfermera.

VACUNAS RECOMENDADAS

Las guías internacionales y nuestro sistema de salud recomiendan a los pacientes cardiovasculares estas cinco vacunas, fundamentales para proteger el corazón:

Herpes zóster. Más allá del dolor que causa la famosa "culebrilla", la inflamación que genera este virus en el cuerpo puede elevar el riesgo de sufrir un infarto o un ictus en los meses posteriores a la infección, por lo que la vacuna (de dos dosis) es clave a partir de los 50-60 años.

Gripe estacional. Es la vacuna "clásica" y la que tiene más evidencia. Se recomienda una dosis cada otoño para cualquier persona con enfermedad cardiovascular crónica, además de estar recomendada en otros grupos de población.

COVID-19. Se sigue recomendando una dosis en la campaña de otoño-invierno para mantener las defensas actualizadas frente a las nuevas variantes.

Virus respiratorio sincitial (VRS). En adultos con insuficiencia cardíaca o cardiopatía coronaria, la infección por VRS puede provocar descompensaciones y complicaciones graves. "En pacientes con insuficiencia cardíaca, el riesgo de hospitalización aumenta de forma importante si contraen este virus. La vacuna contra el VRS se recomienda especialmente a partir de los 60 años", detalla Martín Sanz.

Neumococo. Protege contra la neumonía bacteriana, que puede ser muy agresiva en pacientes con dolencias cardíacas, con la gran ventaja de la administración única.



LA INFECCIÓN POR EL VIRUS DE LA GRIPE AUMENTA ENTRE **6 Y 10 VECES** EL RIESGO DE SUFRIR UN **INFARTO DE MIOCARDIO**, Y ENTRE **3 Y 8 VECES** EL RIESGO DE **ACCIDENTES CEREBROVASCULARES**, SEGÚN UN ESTUDIO ESPAÑOL.

Por otra parte, se recomiendan también las vacunas tanto para gripe como para COVID-19 a los convivientes y cuidadores de pacientes cardiovasculares. "Es un pilar necesario en lo que llamamos la 'estrategia nido'. Vacunarse uno mismo es, en el fondo, una de las formas más generosas de cuidar al familiar que tenemos en casa. El objetivo es doble: por un lado, protegemos al cuidador para que pueda seguir realizando su labor esencial y, por otro, creamos un cordón de seguridad alrededor del paciente cardíaco".

¿QUÉ RECOMENDACIONES SEGUIR A LA HORA DE VACUNARSE?

En cuanto a las recomendaciones antes de vacunarse, la principal es que la enfermedad cardiovascular esté clínicamente estable y bien controlada. "Lo ideal es vacunarse cuando la cardiopatía esté bien compensada", indica Martín Sanz.

No es necesario modificar ni suspender el tratamiento habitual (antihipertensivos, hipolipemiantes, diuréticos o antidiabéticos). Tampoco deben interrumpirse los anticoagulantes ni los antiagregantes plaquetarios. En estos pacientes, la vacunación puede administrarse con normalidad, adoptando algunas precauciones para redu-

cir el riesgo de hematoma, como utilizar una aguja fina y realizar una presión firme y mantenida sobre la zona de inyección durante unos minutos, sin frotar.

En los pacientes portadores de marcapasos o desfibriladores, puede administrarse la vacuna en el brazo contralateral al dispositivo como medida de precaución. ●

¿CÓMO SOLICITAR LA VACUNACIÓN?

El punto de referencia principal para que el paciente cardiovascular solicite la vacunación es el centro de salud, pidiendo cita con su enfermera. Sin embargo, desde las unidades de rehabilitación cardíaca y las consultas de cardiología están intentando ser mucho más proactivos. El alta hospitalaria y la rehabilitación cardíaca son una oportunidad para concienciar al paciente sobre la importancia de la vacunación como parte del cuidado cardiovascular. "Debemos reforzar esta recomendación y dejarla reflejada en el informe clínico. Vacunar también es cuidar el corazón y debe formar parte de cada revisión", insiste Ana Martín Sanz.

MÁS ALLÁ DEL PLATO: EL ENFOQUE DE LAS NUEVAS GUÍAS PARA UNA **ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE**

No tratan solo de qué comer, sino de cómo vivir
mejor, con más salud y calidad de vida

HAN COLABORADO EN ESTE ARTÍCULO:



Gregorio Varela Moreiras
Catedrático de Nutrición y
Bromatología en la Universidad CEU
San Pablo y miembro del
Comité de Nutrición de la FEC



Teresa Partearroyo Cediel
Catedrática de Nutrición y
Bromatología en la Universidad
CEU San Pablo y miembro del
Comité de Nutrición de la FEC



¿CÓMO HACER UNA COMPRA INTELIGENTE, SALUDABLE Y SOSTENIBLE?

- 1 PLANIFICA**
 Es importante planificar tu cesta de la compra: por salud, ahorro y sostenibilidad.
- 2 REVISAS ANTES DE COMPRAR**
 Para elaborar una lista de la compra estratégica, revisa la despensa, la nevera y el congelador y elabora un menú semanal.
- 3 ROTACIÓN DE ALIMENTOS**
 Añade a la lista solo lo que falte para realizar los menús y reponer lo que necesites. Una buena rotación de alimentos te ayudará a evitar compras innecesarias y desperdicio de alimentos por caducidad o mal estado.
- 4 PRIORIZA ALIMENTOS SALUDABLES**
 En primer lugar, compra los alimentos más saludables de tu planificación. Así será más sencillo mantener buenos hábitos de alimentación a nivel individual y familiar.
- 5 COMPRA CERCANA**
 Las tiendas de barrio, de proximidad y los mercados municipales son tus mejores aliados para hacer la compra con mayor comodidad y apoyando tu entorno.
- 6 ELIGE BIEN EL MOMENTO**
 Es importante no acudir a la compra con hambre o sed, mucha prisa o sin tener claro qué tienes que comprar.
- 7 CONGELADOS, AL FINAL**
 Deja para el final de la compra los alimentos refrigerados y congelados para evitar pérdidas de frío, y lleva una bolsa específica para ellos.
- 8 LEE LAS ETIQUETAS**
 Es importante leer la información nutricional de las etiquetas y priorizar los productos sencillos, con pocos ingredientes, sin azúcares añadidos, muchos conservantes o grasas poco saludables.
- 9 APROVECHA LAS OFERTAS**
 Apuesta por la calidad y evita la compra por impulso.
- 10 ORGANIZA TU NEVERA**
 Coloca los alimentos en la nevera por orden de consumo, poniendo delante los que caduquen antes. No olvides separar los alimentos crudos de los ya cocinados —recuerda cocinar solo las porciones que se vayan a consumir— y congela los alimentos frescos si no tienes previsto un consumo cercano.

● Qué comer para vivir con más salud y calidad de vida? ¿Y cómo hacerlo? Para responder a esas preguntas, hace ya más de tres décadas que la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) planteó por primera vez una guía alimentaria con un conjunto de recomendaciones científicas y prácticas en las que traducían la evidencia sobre nutrición en consejos claros para ayudar a la población a comer de forma saludable, equilibrada y sostenible.

La última de esas guías se publicó recientemente, y en ella la SENC no solo orienta sobre qué poner en el plato, sino también cómo vivir mejor, con más salud y calidad de vida. “Por eso, junto a los alimentos, se da el mismo peso a cuatro pilares que antes quedaban en un segundo plano: la actividad física, el descanso y la higiene del sueño, el equilibrio emocional y el control del estrés. Están todos conectados, y debemos intentar gestionarlos lo mejor posible”, explica Teresa Partearroyo Cediell.

NOVEDADES

En esta nueva edición, hay tres ideas novedosas. La primera es que la sostenibilidad deja de ser un añadido para convertirse en un eje central. “Las guías hablan de productos de temporada y de cercanía, de gastronomía circular y residuo cero, de comercio justo y de respeto y apoyo a quienes producen los alimentos”, afirma Gregorio Varela Morelas. Entre otras razones, porque ese sistema produce alimentos más frescos, más nutritivos, sin elevados niveles de nutrientes críticos —como azúcares añadidos, sal o grasa saturada—, que proporcionan una alimentación de calidad. “La Unión Europea, con su estrategia “de la granja a la mesa”, ya puso de relieve que uno de los aspectos fundamentales es el apoyo y revalorización de los productos alimenticios locales, permitiendo potenciar aspectos que redunden en unas características nutricionales que potencien la alimentación saludable y la gastronomía del territorio”, añade.

La segunda idea novedosa es que una buena alimentación es a la vez placer, cultura, salud y respeto por el entorno. Y la tercera, “el valor que las guías dan a la convivialidad, es decir, comer acompañado, con tiempo, cocinar en compañía, ya que mejora de verdad la calidad de la dieta y refuerza los vínculos, sobre todo en niños y mayores”, sostiene Varela Moreiras.

La nueva edición se planteó porque la última guía alimentaria era de 2018, y desde entonces han cambiado los hábitos de la población, tanto alimentarios como de estilos de vida. Como detalla Partearroyo Cediell, ha crecido el consumo de alimentos procesados en general, y de manera especial los de alto grado de procesamiento, se diagnostican mejor las alergias e intolerancias, y hay más gente interesada en dietas vegetarianas o veganas y en el impacto ambiental de lo que compra. También ha avanzado la

LAS 12 ESES DE LA ALIMENTACIÓN

Es la forma que propone la SENC de recordar que una buena alimentación es a la vez placer, cultura, salud y respeto por el entorno.

- 
Salud. La alimentación saludable es esencial para mejorar la salud de la población y prevenir enfermedades.
- 
Sabor. Mantener el disfrute gastronómico para mejorar la aceptación de opciones saludables.
- 
Sostenibilidad. Minimizar el impacto ambiental reduciendo la huella de carbono.
- 
Seguridad alimentaria. Garantizar la higiene microbiológica para una alimentación segura.
- 
Soberanía alimentaria. Apoyar los cultivos locales y la biodiversidad agrícola.
- 
Solidaridad alimentaria. Fomentar el reparto equitativo y evitar el desperdicio.
- 
Socialización. Comer en compañía, siempre que sea posible, no solo fortalece los vínculos sociales, sino que también favorece una alimentación de mayor calidad al promover una dieta más variada y equilibrada.
- 
Suficiencia. Consumir porciones ajustadas a las necesidades reales de cantidad y contenido.
- 
Satisfacción. Lograr bienestar físico y psicológico con comidas placenteras.
- 
Singularidad. Adaptar los menús a necesidades individuales y estados fisiológicos, respetando la identidad cultural y tradiciones de cada territorio.
- 
Salario justo. Para garantizar la sostenibilidad del sistema alimentario y promover la justicia social, es fundamental que quienes producen los alimentos reciban una compensación económica y social justa por su trabajo.
- 
Sensorialidad. Ser capaces de reconocer el gusto y el impacto organoléptico de los distintos alimentos es importante para la educación del gusto y las preferencias alimentarias.

evidencia científica, tanto sobre la relación entre dieta y enfermedades crónicas como sobre la huella ambiental de nuestra forma de comer.

Además, el objetivo de la nueva edición es que sea más práctica. “Una guía solo sirve si la gente la sigue, podríamos asimilarlo a mayor o menor adherencia a un tratamiento. Cuando las recomendaciones se perciben como algo extraño o impuesto, fuera del contexto real de cada persona, la adherencia es muy baja. Por eso, la SENC ha querido partir de los hábitos, usos y costumbres reales de la población, para proponer mejoras posibles y gratificantes en lugar de imposiciones”, subraya Varela Moreiras.

“El fin que persigue la SENC no es poner a dieta a la población, sino ayudarla a mejorar poco a poco su forma

de comer y de vivir, de un modo sostenible y disfrutando del proceso”, resume Partearroyo Cediell, que afirma que las recomendaciones de las guías están pensadas para promover y mantener la salud en la mayoría de la población sana. En cuanto a personas con alguna enfermedad o necesidades especiales, sirven como marco de partida, sobre el que el profesional sanitario añadirá las indicaciones concretas de cada caso. “La alimentación es una herramienta clave para prevenir y manejar las enfermedades crónicas”, recuerda. 🍎



RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA HIDRATACIÓN



Ingiere líquidos en cantidad moderada en cada comida y algo más entre las mismas.

Prioriza el agua sobre el resto de las bebidas y valora la ingesta de agua con mayor o menor cantidad de componentes minerales (el agua de mineralización débil es ideal para preparar biberones o para personas con problemas de riñón; la de mineralización fuerte o media puede beneficiar a deportistas o a personas que necesitan un aporte extra de calcio o magnesio) y envases (la botella de plástico es cómoda pero contamina más que la de vidrio).



Recuerda que no es necesario esperar a tener sed para beber y reponer líquidos. Los niños y las personas mayores tienen mayor riesgo de deshidratación, especialmente en periodos de calor, por lo que conviene establecer cantidades orientativas de ingesta.



Diez raciones diarias de líquidos o de sus equivalentes alimentarios y culinarios constituyen una buena referencia para mantener una correcta hidratación. Hay que tener en cuenta que una ración equivale a un vaso de entre 200 y 250 ml y que, además del agua que bebemos, también cuentan el agua presente en los alimentos, los caldos y la leche.



Aumenta el consumo diario de fruta entera, verduras, hortalizas y ensaladas variadas aliñadas con aceite de oliva virgen extra.



Es preferible consumir el agua y otras bebidas destinadas a la hidratación a temperatura ambiente o ligeramente frescas.

EL DEPORTE MUNICIPAL CENTRA LA ACTUALIDAD DE ESPAÑA SE MUEVE

El inicio de la campaña ‘Los Ayuntamientos se Mueven’ ha sido el principal protagonista de España se Mueve en el último trimestre. Huelva y Las Palmas han sido las primeras entidades reconocidas por sus innovadoras actividades. También destacan el estudio 2026 sobre la inversión municipal en deporte y la segunda edición del Foro del Deporte Parla.



Los proyectos ‘Sport Challenge’ de Huelva y las jornadas escolares ‘Muévete conmigo... sin barreras’ de Las Palmas de Gran Canaria fueron las primeras iniciativas municipales reconocidas en la campaña ‘Los Ayuntamientos se Mueven’. Esta acción está promovida por el Instituto España se Mueve y la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) y tiene el objetivo de destacar las actividades municipales relacionadas con la práctica deportiva de los ciudadanos.

El primero de ellos fue el ‘Sport Challenge’ de Huelva. Se trata de unas jornadas deportivas intercentros que reunieron a más de un millar de alumnos de 11 centros educativos. Estudiantes de 1.º a 4.º de ESO compitieron en diferentes disciplinas, como fútbol sala, baloncesto, pádel, voleibol, baile o carrera de obstáculos.

Las jornadas ‘Muévete conmigo... sin barreras’, celebradas este año en el Parque Sur de Tamaraceite, de Las Palmas de Gran Canaria, también recibieron el reconocimiento del Instituto España se Mueve. Su objetivo de promover la inclusión de las personas con discapacidad a través del deporte. La actividad reunió a cerca de 200 escolares.

Para participar en la campaña ‘Los Ayuntamientos se Mueven’, pueden enviar información sobre las actividades municipales relacionadas con el deporte, la salud y la inclusión al correo electrónico ayuntamientos@espanasemueve.es

LA INVERSIÓN MUNICIPAL EN DEPORTE SE INCREMENTA UN 12% EN 2026

Precisamente, la revista *Deportistas* publicó en su número 108 el informe anual sobre el informe del dinero que invierten los ayuntamientos en deporte. Las administra-

‘LOS AYUNTAMIENTOS SE MUEVEN’ RECONOCIÓ LAS PRIMERAS INICIATIVAS

ciones locales aumentaron en 2026 un 12,53% su inversión en esta materia, con una media por habitante de 60 euros por ciudadano. Además, al comparar estos datos con los de 2008 (62,35 euros), año con los presupuestos históricamente más elevados para el deporte municipal, se observa que las partidas están a punto de igualarse, representando ya más del 96% de aquella cifra.

Estos datos confirman el buen momento que atraviesa el deporte municipal, cuya inversión va encaminada a mejorar la salud de los ciudadanos y ofrecer unos servicios de calidad, tanto en lo relacionado con la oferta deportiva como en las instalaciones.

II FORO DEL DEPORTE DE PARLA

El ‘Foro del Deporte de Parla’ celebró su segunda edición, convocada por la Fundación Deporte Joven. El objetivo era abordar, analizar y desarrollar varios proyectos estratégicos para el impulso y la mejora del sistema deportivo en nuestro país.

La jornada se planteó como un espacio de trabajo y reflexión conjunta en la que participaron expertos en la gestión deportiva y responsables de deporte de las diversas administraciones locales y autonómicas, así como representantes de entidades privadas del sector, como el Instituto España se Mueve.

CÓMO ENTRENAR CUANDO TENEMOS POCO TIEMPO

Pequeñas acciones, como moverse más y sentarse menos, pueden tener un gran beneficio para el corazón



HA COLABORADO EN ESTE ARTÍCULO:



Antonio Chamorro Comesaña
Fisioterapeuta de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Álvaro Cunqueiro de Vigo y vocal de la Asociación Española de Fisioterapeutas en Cardiología (AEF-Cardio)



Aunque solemos pensar que para realizar actividad física tenemos que disponer de mucho tiempo libre, la evidencia científica dice que cuidar del corazón puede empezar con gestos sencillos en nuestra vida diaria. Caminar a buen ritmo, subir escaleras, levantarse de la silla periódicamente y hacer pequeños ejercicios de fuerza pueden poner nuestro corazón en forma incluso disponiendo de poco tiempo.

La Organización Mundial de la Salud recomienda 75 minutos a la semana de actividad vigorosa o 150 minutos de actividad moderada, lo que permite que con solo 15 o 30 minutos al día y pequeñas acciones cotidianas, transformemos nuestra salud cardiovascular. “El ejercicio físico es una verdadera herramienta terapéutica y preventiva si somos constantes: controla la tensión arterial, la glucosa y el peso, mejora nuestra capacidad funcional y nuestro bienestar emocional. En definitiva, mejora nuestra calidad de vida. No hace falta entrenar una hora diaria. Un ejercicio acumulado de 15 a 30 minutos al día de intensidad moderada o moderada-vigorosa es suficiente para proteger el corazón”, afirma el fisioterapeuta Antonio Chamorro Comesaña.

¿QUÉ TIPOS DE EJERCICIO FÍSICO HACER?

Pero, ¿qué tipo de actividad física hacer en ese tiempo? La respuesta del fisioterapeuta es que lo ideal es combinar distintos tipos de ejercicio. El aeróbico nos dará resistencia para estar activos durante periodos largos; los de fuerza nos ayudarán a mantener la masa muscular para hacer las actividades de la vida diaria; y los ejercicios que trabajan la movilidad y el equilibrio permitirán mantener la agilidad y prevenir caídas.

La clave es la constancia. Pero además, hay que mantenerse activo el resto del día, procurando no permanecer más de una hora sentados de manera continua ni más de 7 horas a lo largo del día. “Los hábitos sedentarios son factores de riesgo cardiovascular que actúan de manera independiente incluso si se hace ejercicio de una manera regular, por lo que pequeñas pausas activas nos ayudarán a evitarlos”, explica Chamorro Comesaña.

OCIO ACTIVO

La actividad física no se limita a la intensidad moderada o vigorosa. Pasear al perro, bailar, jugar con niños o subir

escaleras suman minutos de actividad que se traducen en salud, sin sentirse como una obligación.

“El mensaje más importante que deberíamos transmitir es que se haga ejercicio, pero también que debemos

movernos a lo largo del día. Permanecer muchas horas sentado aumenta el riesgo cardiovascular, incluso cumpliendo las recomendaciones de ejercicio semanal”, sostiene Chamorro Comesaña.●

RECOMENDACIONES PARA UN EJERCICIO FÍSICO SEGURO



1 Debe ser progresivo, sobre todo cuando se está empezando, o si se tuvo que dejar por cualquier circunstancia.



2 Es importante dedicar entre 5 y 10 minutos al calentamiento —con movimientos suaves que no impliquen esfuerzo, como mover las articulaciones— antes de comenzar y al enfriamiento —con estiramientos de la musculatura trabajada— al finalizar. Aunque suelen pasarse por alto, ambas fases son parte del ejercicio, y son fundamentales para realizarlo de forma segura y obtener el máximo beneficio.



3 Mantener una buena hidratación y evitar las horas de calor extremo.



4 Se debe evitar contener la respiración al hacer fuerza. Lo ideal es respirar de forma continua y soltar el aire siempre durante el esfuerzo. De esta manera evitamos aumentos de la tensión arterial.



5 Utilizar ropa y calzado adecuados.



6 Si existe una enfermedad cardiovascular, hipertensión, diabetes u otra patología relevante, el ejercicio debe adaptarse de forma individualizada, especialmente si hay síntomas o limitaciones funcionales. En estos casos, forma parte del tratamiento y debe ser prescrito por un fisioterapeuta.



7 Si tenemos fiebre, dolor o presión en el pecho, es preferible posponer el ejercicio. Durante la actividad, debemos detenernos si aparecen estos síntomas: una fatiga desproporcionada, mareos o palpitaciones. En cualquiera de estos casos, conviene consultar con el médico.

TABLAS DE EJERCICIO



AERÓBICO (20-30 min, 5 días a la semana)

Caminar a paso ligero, subir escaleras, nadar, bailar o andar en bicicleta. Si es necesario se puede repartir en 2 tandas, pero hay que huir de las excusas para no realizarlo. Como regla general sobre la intensidad, debes poder hablar, pero no cantar.

FUERZA (2-3 días a la semana, 1-2 series de 8-12 repeticiones)

Levantarse varias veces de la silla, subir escaleras, elevar los talones o usar mancuernas o kettlebells son ejercicios sencillos que, integrados a lo largo del día incluso en series breves, ayudan a interrumpir los periodos de sedentarismo.

MOVILIDAD, COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO (5-10 min diarios)

Rotaciones de articulaciones, movilidad de cuello y hombros, mantenerse sobre un pie, caminar a cámara lenta o sobre una línea.

LA IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN LA JORNADA LABORAL

Las pausas activas durante el horario de oficina, consistentes en breves descansos físicos y mentales de entre 5 a 10 minutos que incluyen estiramientos y ejercicios de movilidad, son muy recomendables. A nivel cardiovascular, favorecen la circulación y el metabolismo de la glucosa, reducen la fatiga y ayudan a interrumpir los periodos prolongados de sedentarismo.

Conviene realizarlas al menos una vez cada hora. Si no disponemos de 10 minutos, incluso 2 minutos de actividad pueden resultar beneficiosos, mediante ejercicios sencillos y de intensidad moderada que no requieren sudar. Estos son algunos ejemplos:

- Levantarse de la silla o realizar sentadillas (10-15 repeticiones).
- Elevar talones o una rodilla alternando.
- Caminar por la sala de trabajo o subir escaleras.
- Realizar ejercicios de movilidad de hombros, cuello y columna.
- Disponer de una mancuerna o una kettlebell (pesa rusa) cerca del en el escritorio para hacer elevaciones de brazo por encima de la cabeza, alternando ambos lados.
- Estiramientos suaves de piernas y pecho.
- Respiraciones profundas para frenar el estrés.

Más ejercicios





CONTAMINACIÓN ACÚSTICA: EL IMPACTO DEL RUIDO EN EL CORAZÓN

La exposición repetida, sobre todo durante la noche, puede mantener activados los sistemas de estrés, alterar el sueño y contribuir al riesgo cardiovascular

HA COLABORADO EN ESTE ARTÍCULO:



Dra. Leire Goicolea Güemez
Coordinadora del proyecto SEC-FEC Verde y cardióloga en el Hospital Universitario Araba (Vitoria-Gasteiz)

No solo es un ruido molesto que nos ponga de mal humor. La contaminación acústica puede afectar a nuestra salud cardiovascular de varias maneras. Sobre todo, aumentando el riesgo cardiovascular a largo plazo.

Ni siquiera es necesario un ruido ensordecedor. Para ser considerada contaminación acústica basta con que se dé una exposición a sonidos no deseados o perjudiciales que interfieran con el descanso, la comunicación o las actividades cotidianas de manera mantenida. El tráfico rodado, los trenes y los aviones son fuentes muy importantes, pero también pueden serlo determinadas actividades industriales, obras, reformas o locales de ocio.

“La contaminación acústica no se define únicamente por superar una cifra concreta de decibelios ni ha de ser un ruido constante, sino que son importantes su intensidad, el tiempo de exposición, el número y la brusquedad de los episodios y, especialmente, el momento del día”, explica la doctora Leire Goicolea Güemez. “La presencia de múltiples picos puntuales de ruido durante el periodo nocturno puede fragmentar el sueño, incluso si el nivel de ruido promedio a lo largo de la noche se considera dentro de los límites aceptables. También influye el tipo de sonido y el contexto: no es lo mismo un sonido previsible y elegido que uno impuesto, imprevisible y difícil de controlar”, añade.

MEDIDAS INDIVIDUALES PARA COMBATIR EL RUIDO

¿Cómo podemos reducir la exposición en casa, especialmente durante el descanso?

DORMITORIO



Cuando sea posible, conviene elegir como dormitorio la habitación que dé a la fachada más tranquila, alejar la cama de la pared o ventana expuesta y reservar las estancias más ruidosas para actividades diurnas.

AISLAMIENTO

También puede ser útil sellar rendijas y cajones de persiana, instalar ventanas con buen aislamiento acústico y, en casos necesarios, mejorar el aislamiento de fachadas o paredes. Sin embargo, estas medidas no deben afectar a una ventilación adecuada ni a la calidad del aire interior.



TAPONES

Los tapones pueden ser una ayuda si resultan cómodos y no impiden oír alarmas, a niños o a personas dependientes.

RUIDO BLANCO

Los sonidos de enmascaramiento, como el llamado ruido blanco —un sonido constante que contiene todas las frecuencias que es capaz de identificar el oído humano con la misma intensidad al mismo tiempo—, pueden hacer menos perceptibles algunos picos, pero no eliminan la exposición y no deben usarse a un volumen alto.



Si el ruido es persistente, conviene consultar el mapa acústico municipal, documentar horarios y episodios, y trasladarlo al ayuntamiento o a la comunidad, ya que la responsabilidad no debe recaer únicamente en las personas que viven junto a fuentes ruidosas.

MEDIDAS PÚBLICAS NECESARIAS

En los entornos urbanos, es fundamental impulsar medidas regulatorias que favorezcan entornos saludables y protejan a la población de la contaminación acústica.



Tráfico.
Se recomienda reducir el tráfico motorizado y fomentar el transporte público y la movilidad activa, como caminar o ir en bicicleta.

También es importante limitar la velocidad, utilizar asfaltos que generen menos ruido y desviar el tráfico pesado de las zonas residenciales, especialmente por la noche.

Entorno de líneas ferroviarias.

En zonas próximas a líneas ferroviarias, resulta crucial el mantenimiento de las vías y los sistemas de ruedas, así como la gestión adecuada del transporte nocturno de pasajeros y mercancías.



Aeropuertos.

En el caso de viviendas cercanas a aeropuertos, se pueden implementar restricciones a las rutas y procedimientos de vuelo nocturnos.

Planificación urbana.

Promover barreras acústicas y un diseño urbano que proteja las viviendas del ruido, junto con medidas que mejoren el aislamiento acústico de los edificios.



Zonas verdes.

Las zonas verdes contribuyen a proporcionar descanso y distancia entre las fuentes de ruido y los residentes.

Mapas de ruido.

Se recomienda la elaboración de mapas de ruido, la publicación de los datos obtenidos y la evaluación de los resultados, teniendo en cuenta los objetivos de salud pública.



¿CÓMO AFECTA AL CORAZÓN?

Pero, ¿por qué el ruido puede afectar a la salud cardiovascular? La respuesta es que el cerebro interpreta ciertos sonidos como una señal de alerta, incluso cuando no existe una sensación de peligro consciente. “Entonces se activa el sistema nervioso simpático y el eje hormonal del estrés. En respuesta, se liberan hormonas como la adrenalina, noradrenalina y cortisol que aumentan temporalmente la frecuencia cardíaca y la presión arterial, y el organismo entra en modo de vigilancia. Esa reacción es útil ante una amenaza puntual, pero deja de serlo cuando se repite noche tras noche o durante años”, afirma la doctora Goicolea Güemez.

Con el tiempo, la exposición continuada al ruido puede favorecer procesos inflamatorios y de estrés oxidativo que perjudican la salud. Además, puede alterar el funcionamiento del endotelio, la fina capa que recubre el interior de las arterias y ayuda a que se dilaten y funcionen correctamente. “A largo plazo, estos cambios pueden empeorar o generar hipertensión arterial y la formación de placas en nuestras arterias y, de esta forma, favorecer la aparición de eventos cardiovasculares. Otras consecuencias nocivas son la alteración del sueño y la inducción de cambios en nuestro metabolismo”.

POBLACIÓN VULNERABLE

Aunque la contaminación acústica nos afecta a todos, hay grupos de población que merecen especial protección. Son las personas con enfermedad cardiovascular, ya que parten de una menor reserva vascular y de sistemas de regulación ya alterados; las personas mayores, que tienen una mayor carga de enfermedades crónicas y un sueño a menudo más frágil; y los niños y adolescentes, en quienes se ha documentado sobre todo alteraciones del sueño que conllevan dificultad de atención, memoria y aprendizaje.

Además, en las personas con antecedente previo de trastornos del sueño, ansiedad o depresión, un mal descanso y la respuesta de estrés asociada pueden reforzar sus patologías previas. ●

RECOMENDACIONES DE LA OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda mantener el ruido del tráfico rodado por debajo de 53 decibelios (dB) Lden —una media de todo el día que tiene especialmente en cuenta el ruido de la tarde y, sobre todo, el nocturno— y de 45 dB por la noche. Estos valores se calculan en el exterior de la vivienda y no han de interpretarse como una frontera exacta entre lo seguro y lo peligroso, sino como un continuo.



Regalos con buenas co-razones



Accede a nuestra tienda solidaria



FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN



¿PUEDE INFLUIR EN LA SALUD DEL CORAZÓN LA TERAPIA HORMONAL SUSTITUTIVA EN LA MENOPAUSIA?

Esta etapa marca el inicio de una nueva fase en la que se debe prestar especial atención al corazón

HA COLABORADO EN ESTE ARTÍCULO:



Dra. Cristina Lozano Granero
Cardióloga en la Unidad de Arritmias del Hospital Universitario Ramón y Cajal (Madrid)

La llegada de la menopausia marca una etapa importante en la salud de la mujer. La bajada de los estrógenos puede provocar síntomas como sofocos, insomnio, cambios de ánimo o sequedad vaginal, pero también consecuencias más importantes como aumento del riesgo cardiovascular.

Para combatir esos posibles efectos, hace ya más de ocho décadas nació la terapia hormonal sustitutiva

(THS), que utiliza hormonas femeninas como el estrógeno y la progesterona para reponer lo que el cuerpo deja de producir y compensar el descenso que se produce cuando los ovarios dejan de funcionar. Pero, ¿puede este tratamiento tener efectos negativos en la salud?

Un gran estudio publicado en 2002, Women's Health Initiative, alertó sobre un posible aumento del riesgo de cáncer de mama, problemas cardiovasculares y trom-

BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA TERAPIA HORMONAL SUSTITUTIVA (THS)

BENEFICIOS



La THS es muy eficaz para aliviar los síntomas de la menopausia, como los sofocos o la sequedad vaginal, y también ayuda a prevenir la pérdida de masa ósea.



Los estrógenos pueden producir algunos efectos favorables sobre determinados factores de riesgo, como mejorar el perfil lipídico —disminuyendo el colesterol LDL y aumentando ligeramente el HDL— y, en algunos casos, favorecer una mejor función de los vasos sanguíneos. No obstante, esos cambios no se han traducido de forma consistente en una reducción del riesgo de infarto o ictus cuando el tratamiento se utiliza con esa finalidad, por lo que hoy en día no se recomienda la prescripción con el único objetivo de prevenir enfermedades cardiovasculares.

RIESGOS



Dependen del tipo de tratamiento, la dosis, la vía de administración y las características de cada mujer. En algunas pacientes puede aumentar el riesgo de trombosis venosa, especialmente con los estrógenos administrados por vía oral. También puede incrementar ligeramente el riesgo de ictus en mujeres de mayor edad o cuando se inicia muchos años después de la menopausia.



Algunos tipos de tratamiento hormonal, sobre todo cuando combinan estrógenos y determinados gestágenos durante periodos prolongados, pueden aumentar el riesgo de cáncer de mama. Pero hoy sabemos que muchos de estos riesgos pueden minimizarse seleccionando bien a las pacientes y utilizando la menor dosis eficaz durante el tiempo necesario.

bosis. Sin embargo, tras reanalizar los datos, la evidencia científica concluyó que los riesgos dependían de la edad de la paciente y del tiempo transcurrido desde el inicio de la menopausia. Hoy se habla de la "ventana de oportunidad": la terapia es segura y muy útil si se empieza antes de los 60 años o durante los primeros 10 años desde la última regla. Sin embargo, no siempre es aplicable.

"Debe hacerse una valoración individualizada", afirma la doctora Cristina Lozano Granero. "Antes de prescribirlo es fundamental conocer los antecedentes personales y familiares, valorar la presencia de factores de riesgo cardiovascular como hipertensión, diabetes, colesterol elevado, obesidad o tabaquismo, así como descartar antecedentes de trombosis, ictus, infarto o determinados tipos de cáncer, especialmente el de mama".

RECOMENDACIONES

Según la doctora Lozano Granero, la menopausia debería verse como una oportunidad para hacer "un chequeo cardiovascular" y adoptar medidas preventivas antes de que aparezca la enfermedad". Porque esta etapa supone un cambio importante en la salud de la mujer. Con ella suelen llegar, entre otros cambios, modificaciones que favorecen un aumento progresivo del riesgo cardiovascular hasta equipararse al de los varones. "Es frecuente que aumenten el colesterol LDL (colesterol malo), la grasa abdominal y la resistencia a la insulina, mientras que la presión arterial también tiende a elevarse con la edad. Además,

pueden aparecer alteraciones en la función de los vasos sanguíneos que favorecen el desarrollo de aterosclerosis".

Para prevenir esos cambios, la base sigue siendo un estilo de vida saludable: seguir una dieta mediterránea, realizar ejercicio físico de forma regular (combinando actividad aeróbica y ejercicios de fuerza), mantener un peso adecuado y no fumar. A lo que se puede añadir una revisión específica de la salud cardiovascular, siendo recomendable controlar la presión arterial, los niveles de colesterol y glucosa, así como el peso y el perímetro abdominal. En algunas mujeres también puede ser útil valorar antecedentes familiares o realizar una estimación individualizada del riesgo cardiovascular.

En cuanto a la terapia hormonal sustitutiva, las principales sociedades científicas coinciden en que puede ser una opción segura y eficaz para mujeres menores de 60 años o dentro de los diez años posteriores al inicio de la menopausia que presentan síntomas importantes y no tengan contraindicaciones. Pero, según la cardióloga, "hoy en día no se recomienda la prescripción con el único objetivo de prevenir enfermedades cardiovasculares. Creo que lo más importante es saber que la menopausia marca el inicio de una nueva etapa en la que merece la pena prestar una atención especial al corazón. No todas las mujeres necesitarán tratamiento hormonal, pero todas pueden beneficiarse de una buena prevención cardiovascular, porque cuidar hoy los factores de riesgo es la mejor forma de proteger la salud del corazón en las próximas décadas".



Salva una vida: Ariadna te ayuda a actuar a tiempo ante una parada cardíaca

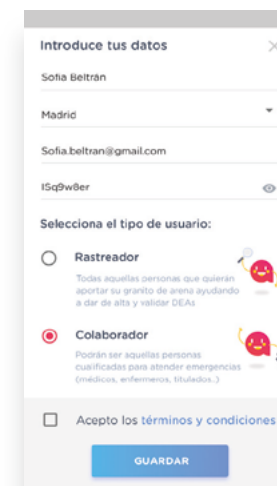
¿Sabías que cada año se producen 30.000 paradas cardíacas en España?

Ariadna es una app que te ayuda a localizar el desfibrilador externo semiautomático (DEA) más cercano. Descárgatela y sube o confirma la ubicación de los DEA. Sé parte de una respuesta rápida en caso de emergencia.

Además, si tienes conocimientos en reanimación cardiopulmonar (RCP), Ariadna te geolocalizará y te enviará un aviso para que puedas ayudar a salvar una vida.

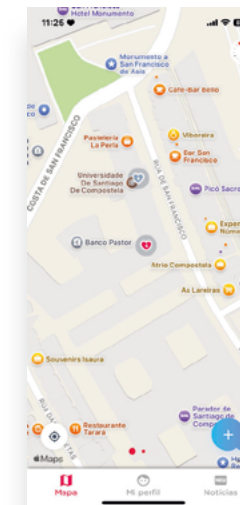
1

Descarga la app y regístrate



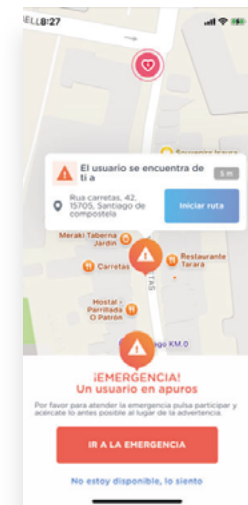
2

Localiza y valida desfibriladores



3

Recibe un aviso y actúa



Descárgate Ariadna y empieza a colaborar:



ariadna.fundaciondelcorazon.com

ARIADNA RCP



5 MENÚS CARDIOSALUDABLES PARA LLEVAR EN TÁPER A LA OFICINA

Planificar las comidas permite seleccionar mejor ingredientes y cantidades

HA COLABORADO EN ESTE ARTÍCULO:



María González Rodríguez
Doctora en Farmacia y nutricionista



La opción más económica y, sobre todo, más saludable, si toca comer fuera de casa durante el horario laboral es preparar el táper en nuestra cocina. Según los nutricionistas, solo tenemos que pensar en menús que combinen verduras u hortalizas, una fuente de proteínas de calidad y alimentos ricos en hidratos de carbono, preferiblemente integrales, como arroz o pasta integrales, legumbres o patata para asegurarnos de que nuestro táper es saludable. Sin olvidar el aceite de oliva virgen extra, que debe ser la grasa principal. “Planificar las comidas permite elegir ingredientes de calidad, controlar mejor la cantidad de sal, priori-

zar grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra y aumentar el consumo de verduras, frutas, legumbres, cereales integrales y otras fuentes de proteínas de calidad”, explica la nutricionista María González Rodríguez.

Estos cinco menús son ejemplos de platos completos, fáciles de transportar y de preparar con antelación, perfectos para seguir una alimentación cardiosaludable también fuera de casa. Lo ideal es completar la comida con una pieza de fruta fresca de temporada o un yogur natural sin azúcares añadidos. Como bebida, el agua es la mejor opción. 💧

ENSALADA DE GARBANZOS CON ATÚN

Ingredientes:

- 150 gramos o una taza de garbanzos cocidos o 1/3 de garbanzos (en seco)
- Una lata pequeña de atún al natural
- Cinco o seis tomates cherry
- 1/3 de pepino
- 1/4 de pimiento rojo
- Cebolla morada (dos cucharadas soperas una vez picada)
- Una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- Limón al gusto

✓ ¿Qué aporta este menú?

Las legumbres son fuente de fibra y proteína vegetal, mientras que el atún proporciona proteínas de alta calidad. La combinación de verduras frescas aumenta el aporte de vitaminas, minerales y antioxidantes, y el aceite de oliva virgen extra completa el plato con grasas saludables propias de la dieta mediterránea.



POLLO CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS

Ingredientes:

- Un filete grueso o una pechuga pequeña de pollo
- 1/3 de taza de arroz integral (en seco)
- Cuatro o cinco ramilletes de brócoli
- Medio calabacín mediano
- Una zanahoria
- Una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

✓ ¿Qué aporta este menú?

Es un plato completo que combina proteínas magras, hidratos de carbono y abundantes verduras. El arroz integral brinda más fibra que el arroz blanco, favoreciendo una mayor saciedad.





SALMÓN AL HORNO
CON BONIATO Y JUDÍAS
VERDES

Ingredientes:

- Un lomo o una rodaja de salmón (120-150 gramos)
- Un boniato mediano asado
- Un puñado grande de judías verdes
- Limón al gusto
- Hierbas aromáticas al gusto
- Una cuchara sopera de aceite de oliva virgen extra

✓ ¿Qué aporta este menú?

El salmón es fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3, mientras que el boniato proporciona hidratos de carbono y fibra. Las judías verdes completan el plato con vitaminas y minerales.

PASTA INTEGRAL CON VERDURAS Y PAVO

Ingredientes:

- Una taza de pasta integral cocida o un tercio de taza de paste integral (en seco)
- 150 gramos de pechuga de pavo fresca cortada en dados o tiras
- Medio calabacín
- Cuatro o cinco champiñones medianos
- Un tomate natural maduro grande o tres cucharadas de tomate triturado natural en conserva
- Cuatro o cinco hojas de albahaca
- Una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

✓ ¿Qué aporta este menú?

La pasta integral proporciona energía y fibra, mientras que el pavo aporta proteínas magras. Las verduras enriquecen el plato con antioxidantes y ayudan a aumentar el consumo diario de hortalizas.



LENTEJAS ESTOFADAS
CON VERDURAS

Ingredientes:

- 1/3 de taza de lentejas (en seco)
- Una zanahoria
- Medio pimiento
- 1/4 de cebolla
- Medio calabacín
- Un puñado de espinacas
- Una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

✓ ¿Qué aporta este menú?

Las lentejas aportan proteína vegetal, fibra y minerales. Preparadas con verduras y sin embutidos constituyen un plato equilibrado, saciante y adecuado para seguir una alimentación cardiosaludable.

EL TÁPER DE VIDRIO, EL MÁS SEGURO

La opción más saludable para llevar la comida al trabajo son los recipientes de vidrio. Aunque son algo más pesados que los de plástico, tienen muchas ventajas sobre ellos: el vidrio no transfiere químicos, sabores ni olores a la comida; soporta altas temperaturas si se calienta en el microondas o el horno; y es fácil de limpiar porque no absorbe la grasa.

CLAVES PARA PREPARAR UN TÁPER
SALUDABLE Y SEGURO



Planifica el menú semanal.

Cocinar con antelación facilita seguir una alimentación equilibrada y evita recurrir a opciones menos saludables por falta de tiempo.



Si vas a recalentar el plato.

Incorpora ingredientes jugosos, como tomate natural, verduras o un poco de caldo, para evitar que se reseque.



Llena la mitad del táper con verduras.

Son la base de una alimentación cardiosaludable y aportan fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.



Refrigera la comida lo antes posible.

Deja que pierda ligeramente el exceso de calor antes de guardarla en el frigorífico y evita mantenerla durante mucho tiempo a temperatura ambiente.



Prioriza las proteínas de calidad.

Alterna legumbres, pescado, pollo, huevo o tofu para conseguir menús variados.



Congela raciones individuales.

Cuando prepares más cantidad si no vas a consumirlas en los días siguientes. Así siempre tendrás una opción saludable lista para llevar.



Elige cereales integrales.

Siempre que sea posible elige arroz, pasta o cereales integrales, ya que aportan más fibra y favorecen una mayor saciedad.



Aprovecha las sobras de una comida saludable.

Un pescado al horno, unas verduras asadas o unas legumbres cocidas pueden convertirse fácilmente en el táper del día siguiente.



Utiliza aceite de oliva virgen extra.

Úsalo como grasa principal. Una pequeña cantidad es suficiente para aliñar o cocinar.



Controla el tamaño de las raciones.

Preparar el táper en casa facilita adaptar la cantidad de comida a las necesidades de cada persona y evita porciones excesivas.



Reduce la sal y potencia el sabor con hierbas y especias.

Orégano, albahaca, romero, tomillo, cúrcuma, pimienta o limón ayudan a realzar el sabor sin necesidad de añadir más sal.



Separa los ingredientes cuando sea necesario.

Transporta aparte el aliño, las salsas y los ingredientes crujientes para añadirlos justo antes de comer.



Mantén la cadena de frío.

Guarda el táper en el frigorífico al llegar a la oficina. Si no dispones de uno, utiliza una bolsa isotérmica con acumuladores de frío, especialmente durante los meses de más calor o si tardarás varias horas en consumirlo.

¿QUÉ ES UNA ABLACIÓN Y CUÁNDO ES NECESARIA?

En España se realizan más de 30.000 ablaciones al año para tratar arritmias

HA COLABORADO EN ESTE ARTÍCULO:



Dr. Javier Ramos Maqueda
Responsable de la Unidad de Arritmias del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa (Zaragoza) y vocal de la Asociación del Ritmo Cardíaco de la SEC

Una ablación cardíaca es un procedimiento destinado a tratar determinadas alteraciones del ritmo del corazón, conocidas como arritmias, que pueden hacer que este lata demasiado rápido o de forma irregular. Para realizarla, un cardiólogo especialista en arritmias (electrofisiólogo) accede al corazón a través de una vena situada en la ingle mediante unos catéteres para resolver el problema.

“Una forma sencilla de entenderlo es imaginar que el corazón es una casa con una instalación eléctrica”, explica el doctor Javier Ramos Maqueda. “Normalmente, la electricidad sigue un recorrido concreto que hace que el corazón lata de forma ordenada. Sin embargo, a veces aparece una especie de ‘cortocircuito’ en una zona de esa instalación eléctrica, provocando que el corazón se acelere o lata de forma irregular. La ablación consiste en localizar ese cortocircuito y desactivarlo para que la electricidad vuelva a seguir el camino correcto”.

El procedimiento está indicado cuando una arritmia cardíaca produce síntomas, afecta a la calidad de vida o supone un riesgo para la salud del paciente. Aunque también puede recomendarse en algunos pacientes cuando el tratamiento farmacológico no resulta eficaz o provoca efectos secundarios importantes. Se trata, además, de un procedimiento cada vez más frecuente: según el último Registro Español de Ablación con Catéter, en 2024 se realizaron en España 32.406 ablaciones, un 23% más que el año anterior.

¿CÓMO SE REALIZA?

El electrofisiólogo accede al corazón a través de la vena femoral, en la ingle, utilizando unos catéteres que registran la actividad eléctrica cardíaca. En muchas ocasiones trabajan con la ayuda de un navegador cardíaco tridimensional, lo que permite reconstruir virtualmente la imagen del corazón y localizar con gran precisión el origen de la arritmia.

“Además, habitualmente contamos con la colaboración de un ingeniero especializado que maneja el sistema de navegación y ayuda al electrofisiólogo a identificar el circuito eléctrico responsable de la arritmia”, añade el doctor Ramos Maqueda.

Una vez localizado el origen de la arritmia, los catéteres permiten aplicar la energía necesaria para eliminar ese tejido anómalo.

Existen distintas técnicas de ablación y, dependiendo del procedimiento, se usa anestesia general o sedación. La decisión depende tanto del tipo de arritmia como de las características del propio paciente.

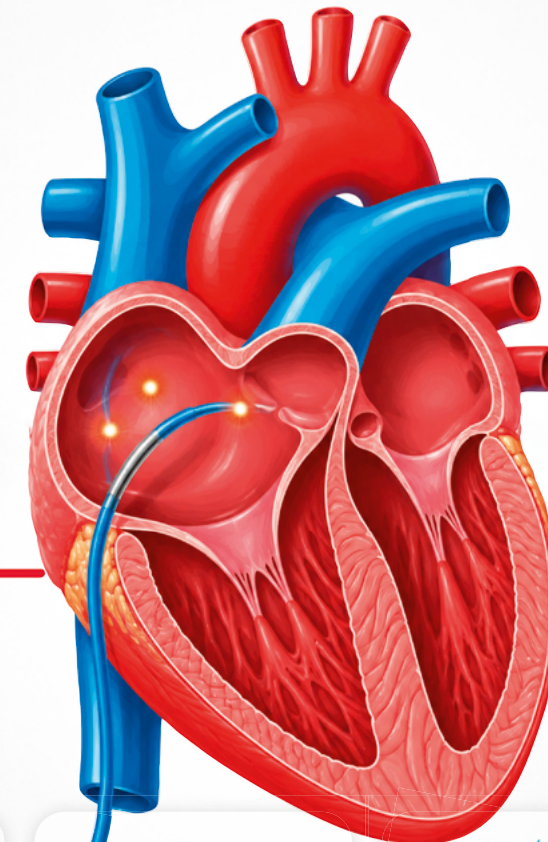
En cuanto a la duración, es muy variable. Algunas ablaciones sencillas pueden completarse en unos 30 minutos, mientras que los procedimientos más complejos pueden prolongarse hasta cinco horas.

¿CUÁNDO SE PUEDE VOLVER A HACER VIDA NORMAL?

En la mayoría de los casos, la recuperación es rápida y el paciente puede retomar progresivamente su actividad

TÉCNICAS DE ABLACIÓN CARDIACA

Hay tres técnicas para realizar la ablación que persiguen el mismo objetivo: crear una pequeña lesión en el tejido que origina la arritmia para impedir que esta se produzca. La diferencia se encuentra en la forma de producir esa lesión.



RADIOFRECUENCIA

Utiliza calor para eliminar el tejido responsable de la arritmia. Es la técnica con mayor experiencia clínica y la más versátil, ya que puede emplearse en prácticamente todo tipo de arritmias.



CRIOABLACIÓN

Se usa frío para congelar el tejido. Su principal aplicación es el tratamiento de la fibrilación auricular, la arritmia sostenida más frecuente.



ABLACIÓN MEDIANTE CAMPOS ELÉCTRICOS PULSADOS (PFA O ELECTROPORACIÓN)

Es la incorporación más reciente. Permite destruir de forma muy selectiva el tejido cardíaco responsable de la arritmia sin dañar apenas las estructuras vecinas. En el tratamiento de la fibrilación auricular ha demostrado un perfil de seguridad superior al de las técnicas térmicas (radiofrecuencia y crioblación), además de permitir procedimientos más rápidos y reproducibles, lo que puede contribuir a reducir las listas de espera.

La elección de una u otra técnica depende del tipo de arritmia, de las características anatómicas del corazón y de las circunstancias de cada paciente.

habitual en pocos días. “Como el acceso se realiza a través de la ingle, esa zona necesita unos días para cicatrizar. Durante los primeros 3 a 7 días se recomienda evitar levantar peso, realizar ejercicio intenso o hacer movimientos bruscos con la pierna. Si la evolución es favorable, aproximadamente una semana después de la intervención la mayoría de los pacientes pueden hacer una vida comple-

tamente normal”, afirma el doctor Ramos Maqueda.

La ablación actúa sobre la zona del corazón responsable de la arritmia. En muchos pacientes el problema desaparece definitivamente, pero en otros pueden aparecer nuevos focos eléctricos o la zona tratada puede recuperar parcialmente su capacidad de conducir impulsos eléctricos, haciendo necesaria una nueva intervención. 📌



ACTUALIDAD
FEC

CANARIAS INTEGRA LA APP ARIADNA RCP EN SU SERVICIO DE EMERGENCIAS PARA AUMENTAR LA SUPERVIVENCIA ANTE UNA PARADA CARDIORRESPIRATORIA

Canarias se ha convertido en la segunda comunidad autónoma en integrar la aplicación Ariadna RCP, desarrollada por la Sociedad Española de Cardiología (SEC), la Fundación Española del Corazón (FEC) y Cruz Roja Española, en su sistema de emergencias a través del Servicio de Urgencias Canario (SUC).

La iniciativa, presentada por la consejera de Sanidad del Gobierno de Canarias, **Esther Monzón**, el representante de la SEC y presidente de la Sociedad Canaria de Cardiología, el doctor **Pablo Jorge Pérez**, y la directora del SUC, **Noemí González**, refuerza el compromiso de las islas con una **respuesta rápida y coordinada ante una parada cardiaca**. Cada año se producen en España **30.000 muertes súbitas fuera del entorno hospitalario** y la rapidez con la que se actúa es determinante. Cada minuto que pasa, las posibilidades de supervivencia se reducen un 10%. Como ha explicado el **doctor Pablo Jorge Pérez**, Ariadna RCP funciona como **un mapa colaborativo**. Cuando se produce una parada cardiaca cercana, la aplicación avisa

mediante una llamada telefónica a los usuarios que la tienen instalada y les indica la ubicación del desfibrilador externo semiautomático (DESA) más próximo, tanto si se encuentra en un espacio público como privado.

MÁS RAPIDEZ

Según ha indicado la **directora del Servicio de Urgencias Canario**, "los coordinadores sanitarios del SUC atienden a diario numerosas llamadas de emergencia por paradas cardíacas que se producen fuera del entorno hospitalario. En estas situaciones, el tiempo de actuación y la implicación de los primeros intervinientes es esencial para minimizar las secuelas y aumentar la supervivencia de los afectados mientras los recursos sanitarios se desplazan al lugar del incidente".

La aplicación se puede descargar a través de Google Play y la App Store.

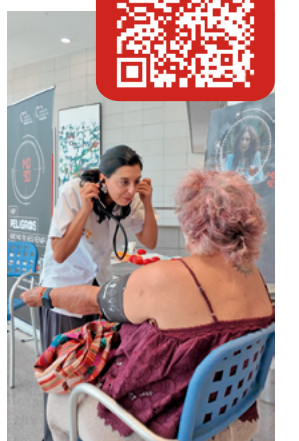
Más información



LA CAMPAÑA 'HAY PELIGROS QUE NO TE VES VENIR' LLEGA A LOS HOSPITALES DE VILLALBA Y CANARIAS

El Hospital General Universitario de Villalba (Madrid) y el Complejo Hospitalario Universitario de Canarias se han sumado a la campaña de concienciación 'Hay peligros que no te ves venir' con el objetivo de **promover la detección precoz de la hipertensión** y concienciar sobre sus riesgos para la salud cardiovascular. A través de mesas informativas, los profesionales sanitarios han ofrecido **recomendaciones sobre el control de la presión arterial** y han realizado **mediciones a pacientes, familiares**

y visitantes para sensibilizar sobre la importancia de medirse la presión arterial de forma habitual.



Más información





EL PROYECTO HEALTHY CITIES DESTINA 500.000 EUROS PARA PROMOVER CIUDADES MÁS VERDES, SALUDABLES Y ADAPTADAS AL CAMBIO CLIMÁTICO

Los ayuntamientos de Leganés, Alhama de Murcia y Salamanca acogerán este año nuevos espacios Healthy Cities tras ganar la tercera edición de estos **premios, impulsados por Sanitas con la colaboración de la Fundación Española del Corazón (FEC), el Comité Olímpico Español, el Comité Paralímpico Español, el Real Madrid y Norman Foster Foundation**, para promover ciudades más verdes, saludables y

adaptadas al cambio climático. Cada consistorio recibirá **70.000 euros en árboles** para desarrollar su proyecto de renaturalización urbana. Además, el Ayuntamiento de Sevilla ha obtenido un accésit especial de 40.000 euros en árboles por su propuesta para proteger del calor a los niños y niñas en los patios escolares. En total, Healthy Cities premiará este año a diez ciudades mediante la donación de árboles. Además, se realizarán

nuevas aportaciones vinculadas a las marchas saludables multitudinarias celebradas en Madrid, Valladolid y Zaragoza y se dará continuidad a proyectos de plantación de arbolado urbano ya iniciados en Barcelona, Valencia y Palma. Asimismo, la SEC y la FEC han recibido la **insignia Healthy Cities** por su compromiso con el programa y por la promoción de hábitos saludables entre su plantilla, contribuyendo a la salud de las personas y del planeta.

CÓRDOBA AMPLÍA SU RED DE CARDIOPROTECCIÓN CON UN NUEVO DESFIBRILADOR PÚBLICO



La ciudad de Córdoba ha ampliado su red de cardioprotección con la instalación de un nuevo desfibrilador público **donado por la Fundación Andaluza del Corazón (FAC) y la Fundación Española del Corazón (FEC)**. El dispositivo, ubicado en la plaza del Triunfo, es el **tercer punto de cardioprotección** instalado en las calles de Córdoba, dentro del proyecto 'Córdoba Ciudad Cardiossegura'. Esta iniciativa es fruto de la colaboración entre ambas fundaciones y el Ayuntamiento, que buscan mejorar la seguridad frente a emergencias cardíacas en el espacio público. El nuevo desfibrilador incorpora una placa solar que garantiza autonomía total sin necesidad de conexión a la red eléctrica. También dispone de un **sistema de monitorización 24 horas** con telecontrol, geolocalización y una llamada directa al 061 para reducir los tiempos de respuesta.

BalanZe

Equilibra tu vida, si puedes...



El juego de mesa de la Fundación Española del Corazón en el que deberás luchar contra los enemigos del corazón.

¡YA A LA VENTA!





SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN

fundaciondelcorazon.com

