

CORAZÓN y SALUD

Nº104

CON EL ASESORAMIENTO CIENTÍFICO
DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

LA GRIPE

TODAS LAS MEDIDAS
para su prevención

CARDIOPATÍA

HEREDITARIA

Mal que viene
de familia

*¡Conéctate
a la salud!*

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

NOS CUIDAN

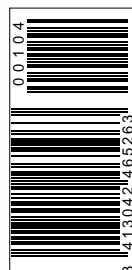


Carmen Jordá

"Comiendo bien,
el cuerpo
reacciona
mejor ante
los esfuerzos"

MANTÉN EL
ORGANISMO

¡fuerte como
el hierro!



CAMPOS

TODO LO BUENO
DEL MAR



www.clubcampos.com



Dra. Nekane Murga

CARDIÓLOGA EN EL HOSPITAL DE BASURTO (BILBAO).

ACTIVIDAD CLÍNICA CON ESPECIAL DEDICACIÓN A LA REHABILITACIÓN Y A LA INSUFICIENCIA CARDIACA.

TOMA PRECAUCIONES

Frente a la gripe

La gripe es una enfermedad, habitualmente de poca gravedad, que produce síntomas respiratorios, dolores musculares y fiebre; es contagiosa y se transmite por un virus. En ocasiones, más frecuentemente en personas de edad avanzada, con enfermedades crónicas o las defensas bajas, la gripe puede complicarse con infecciones más graves (neumonías) o puede descompensar otras patologías que ya padezca el paciente. En las personas de riesgo, la gripe puede presentar mucha gravedad, pudiendo producir incluso la muerte.

El estado inflamatorio que produce la gripe en nuestro cuerpo se asocia a enfermedades coronarias agudas, es decir, se ha descubierto que sufrir la gripe se puede asociar a angina de pecho o infarto en personas que ya habían padecido estas enfermedades con anterioridad.

Habitualmente, la gripe se presenta al principio del invierno en forma de epidemia, y se contagia de persona a persona o a través de objetos que hayan estado en contacto con las secreciones de las personas enfermas. Lavarse las manos de forma frecuente es una medida eficaz para prevenir el contagio de

la gripe, así como evitar ir a sitios cerrados con aglomeraciones de gente. Aún así, la mejor forma de evitar sus complicaciones, especialmente entre los grupos de riesgo, como los mayores de 65 años o aquellos que han sufrido una enfermedad cardíaca, es creando una inmunidad a la enfermedad gracias a la vacunación antigripal, que deberemos realizar en el mes de octubre o noviembre. En su Centro de Salud le informarán sobre el tema.

El Grupo de Estudio de la Gripe (GEG), en colaboración con el Consejo General de Enfermería y 12 sociedades científico-médicas nacionales,

entre las que se encuentra la Sociedad Española de Cardiología, han publicado el I Consenso de vacunación de los grupos de riesgo frente al virus de la gripe realizado en España. Su principal objetivo es el de resaltar la importancia de aumentar la concienciación pública sobre la gripe y sus complicaciones, así como los efectos beneficiosos de la vacunación antigripal no sólo en un individuo, sino a la hora de prevenir su propagación entre las comunidades. Entre los pacientes de los grupos de riesgo, está demostrado que la vacuna de la gripe salva vidas.

“
**LA VACUNA
ES LA MEJOR
SOLUCIÓN
PARA PREVENIR LA GRIPE.**
”

ESTE MES

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS TE CUIDAN

Apps, telemedicina, "ipastillas", etcétera, son muchas las novedades tecnológicas que se están utilizando en la medicina y que están permitiendo que, por un lado, los pacientes estén mejor tratados y, por otro, que el trabajo del médico sea más efectivo.

10



REPORTAJE

HERENCIA GENÉTICA

Como ocurre con otras enfermedades, las cardiovasculares también se pueden heredar.

20



RECETAS

REFUERZA LAS DEFENSAS

Incluyendo ciertos alimentos en tus recetas, puedes aumentar tus defensas.

38



CUÍDATE

EVITA LA GRIPE

Junto con la vacunación, la higiene es la clave para proteger a tu organismo del virus de la gripe.

52

ENTREVISTA

Carmen Jordá

La joven piloto de automovilismo, a pesar de hacer sus pinitos como modelo, es muy rotunda al afirmar que su vida es competir, para lo que necesita estar muy bien preparada: **"Cuando comes bien, el cuerpo reacciona mejor ante los esfuerzos"**.

16

SUMARIO

Editorial.....	3
Flash News.....	6
Tus consultas.....	8
Te explicamos:	
Detectar la diabetes.....	24
¿Qué es?:	
Angioplastia.....	26
Reportaje	
Ejercicio, ¿causa de enfermedad?.....	28
Consejos de vida sana.....	34
De temporada:	
El arroz.....	42
Sugerencias:	
Comidas en tartera.....	44
Alimentación:	
Dieta rica en hierro.....	46
Estar bien:	
Acné en adultos.....	48
Mente sana:	
Superar una muerte.....	54
Vida en pareja:	
Él no quiere tener un hijo.....	56
FEC News.....	58
Agenda.....	62
Próximo número.....	66



Refresca tu día.

SIN CALORÍAS



Coca-Cola light es marca registrada de The Coca-Cola Company.

Light: sin azúcar.

Coca-Cola
light

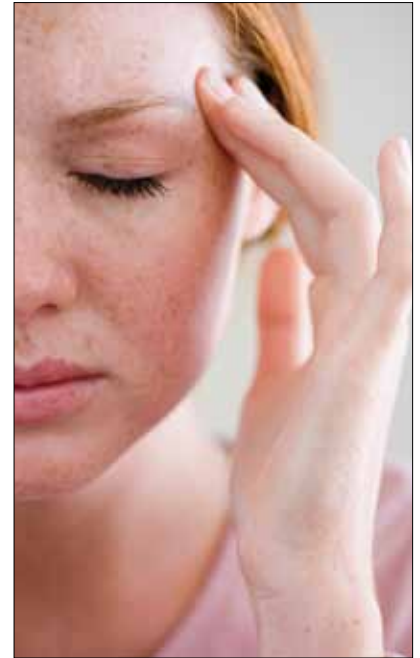


LA ENFERMEDAD RENAL MUY PRESENTE

Durante la celebración del XLII Congreso Nacional de la Sociedad Española de Nefrología (SEN) se dieron a conocer los siguientes datos: más del 10 por ciento de la población española puede sufrir una enfermedad renal en cualquier estadio, y cerca de 50 mil personas necesitan una tratamiento sustitutivo renal. Estas cifras reflejan un problema sanitario, social y económico para el país, ya que los tratamientos para la enfermedad renal crónica consumen el 2,3 por ciento del presupuesto total del Sistema Nacional de Salud (SNS).

SE VAN A LA CAMA SIN LAVARSE LOS DIENTES

Este es el grave error que comente el 40 por ciento de los niños españoles, según el "IV Estudio Anual sobre Hábitos Bucodentales en niños". Es importante hacerles cambiar este mal hábito porque mientras dormimos disminuye la formación de saliva en la boca y, por tanto, estamos menos protegidos frente a las bacterias. Gracias al estudio, también se sabe que el 91 por ciento de los niños se lava los dientes a diario, lo que no significa que lo haga todas las veces que debería. En cuestión de sexos, son las niñas las que están más concienciadas con la higiene bucal.



LA CABEZA NOS DUELE DEMASIADO

En la mayoría de las ocasiones no le damos importancia, pero el dolor de cabeza es una patología que se debe controlar. Como alerta la Sociedad Española del Dolor (SED), las molestias en la cabeza provocan una pérdida considerable de la calidad de vida del paciente, ya que, por ejemplo, le hacen ser menos productivo en el trabajo. De hecho, el 90 por ciento de los pacientes que tiene migraña, se encuentran seriamente incapacitados.

El 20%

DE LOS HOMBRES MAYORES DE 65 AÑOS PADECE INCONTINENCIA URINARIA. Y es que, lejos de lo que se pueda pensar, no se trata de un problema exclusivo de las mujeres, pero los hombres no suelen hablar de esta inconveniencia y, menos aún, acuden al médico.



FISIOTERAPIA CONTRA LA DEPRESIÓN. El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España, con motivo del Día Europeo de la Depresión, quiso recordar que la fisioterapia contribuye a aliviar los síntomas físicos de la depresión y el trastorno de la ansiedad y, por tanto, aplicado junto al tratamiento psicológico, aporta bienestar al paciente.

EL ESTRÉS TAMBIÉN AFECTA A LA SALUD DE LA BOCA. Gracias a diferentes estudios realizados por el Consejo General de Odontólogos y Estomatólogos de España, podemos saber que el estrés puede ser la causa de la caída y la ruptura de los dientes. Y es que, este estado emocional afecta negativamente a la mucosa bucal y provoca patologías dentales.

CABINAS DE BRONCEADO Y CÁNCER DE PIEL. La Universidad de California (EE.UU.) ha sacado a la luz un estudio en el que se demuestra que exponerse a los rayos ultravioleta de las cabinas de bronceado podría ser el origen de cáncer de piel no melanocítico. Además, el riesgo de padecerlo aumenta cuanto antes se comiencen a utilizar.



EL INSOMNIO CAUSA DE ACCIDENTE LABORAL

No son pocas las personas que pasan las noches en vela, en concreto, el 30 por ciento de la población española presenta alguna dificultad para dormir. Según un estudio realizado en el departamento de Política Sanitaria del *Harvard Medical School*, en Boston (EE.UU.), las personas que padecen

insomnio presentan el triple de posibilidades de sufrir un accidente laboral que los profesionales que duermen bien. Observando los resultados, son los hombres de entre 45 y los 64 años los que tienen más accidentes por esta razón, aunque son las mujeres las que presentan más problemas para dormir.

HIDRÁTATE

¡Y A CORRER!

Durante la práctica deportiva se pueden llegar a eliminar hasta dos litros por hora de líquido, a través de la sudoración, perdiendo una importante cantidad de electrolitos.

Para evitar llegar a un estado de deshidratación o padecer otros problemas de salud, el Dr. Pedro Manonelles, presidente de la Federación de Medicina Deportiva, recomienda reponer estas pérdidas con bebidas con hidratos de carbono que, combinadas con electrolitos, mejoran el rendimiento del deportista y la absorción intestinal de sodio y agua.



ALIMENTOS SIN GLUTEN SIN SER CELÍACOS

La Federación de Asociaciones de Celíacos de España advierte que en nuestro país existen 450 mil casos de celíacos, sin embargo, cada vez son más las personas que, a pesar de no tener este problema, prefieren consumir alimentos libres de gluten para evitar ciertas molestias, como hinchazón abdominal tras las comidas, irritabilidad, fatiga, cansancio o problemas en las articulaciones.

MAYORES CON DIABETES. En el 34º Congreso Nacional de SEMERGEN (Sociedad Española de Médicos de la Atención Primaria) se dio a conocer un dato a considerar, la mitad de los pacientes con diabetes tipo 2 tiene más de 65 años. Resulta relevante este hecho, ya que, el paciente anciano diabético presenta ciertas particularidades, como síntomas geriátricos, un mayor riesgo de morbilidad o dificultades para controlar el tratamiento. Es por ello que las principales sociedades científicas involucradas en el manejo del paciente anciano con diabetes han elaborado el "Documento de Consenso sobre el tratamiento del paciente anciano diabético".



EJERCICIO FÍSICO ALIADO CONTRA LA ARTRITIS

Aunque en ciertos momentos, cuando padece un dolor intenso, el paciente de artritis reumatoide tiene muchas dificultades para moverse, los especialistas apuntan que en su día a día el afectado debe realizar ejercicio físico moderado para mejorar su calidad de vida. Este es el mensaje que se quiso transmitir en el "Fitness Day", actividad organizada por ConArtritis (Coordinadora Nacional de Artritis) y UCB, dentro del marco del Día Nacional de la Artritis Reumatoide (1 de octubre).



DRA. PETRA SANZ
CARDIÓLOGA.

HOSPITAL REY JUAN CARLOS DE MÓSTOLES (MADRID).

Ejercicio para bajar la tensión

Soy una mujer de 45 años. Hace unos días me sometí a un reconocimiento médico de empresa y me descubrieron que tenía hipertensión arterial. Mi médico de atención primaria me prescribió un fármaco para bajar la tensión arterial, y me dijo que tenía que suprimir la toma de sal y realizar ejercicio físico. ¿Tengo que caminar rápido o despacio? ¿Cuánto tiempo? ¿Es mejor durante la mañana o por la noche?

(Rosana León / Soria)



Está demostrado que realizar ejercicio físico de forma moderada resulta saludable para controlar la hipertensión arterial. Te recomiendo hacer ejercicio moderado de forma progresiva. Puedes caminar todos los días a un paso ligero, sin llegar a fatigarte, aproximadamente una hora al día. Es muy importante que la realización de este tipo de ejercicio físico lo incorpores a tu rutina diaria y para siempre. Por otro lado, sus beneficios sobre el control de la hipertensión arterial son independientes de la hora a la que lo realices.



Aplicaciones sanitarias

Tengo 53 años y presento un poco de sobrepeso. Mi médico me ha pedido que me haga un seguimiento de la tensión arterial, midiéndomela durante una semana, todos los días. No tengo un tensiómetro en casa, pero dispongo de una aplicación en mi teléfono móvil que es capaz de medir la tensión. ¿Puedo hacer el seguimiento utilizando esta aplicación?, la enfermera me comentó que es válida, pero quiero que me lo confirme.

(Diego Santamaría / Lugo)

En efecto, existe una aplicación para determinados teléfonos móviles que es útil para la medición de la toma de la tensión arterial. Como ya sabrás, estos teléfonos móviles se conectan a un dispositivo que, a su vez, está conectado a un manguito de tensión arterial (similar al del tensiómetro clásico), que se infla automáticamente en el brazo y calcula la tensión. Los datos de la medición aparecen en su dispositivo móvil. Esta aplicación permite realizar un seguimiento y comparativas de varias tomas a lo largo del día o en distintos días, como te ha pedido tu médico. Por otro lado, si tienes sobrepeso, te aconsejo que adelgaces disminuyendo la cantidad de calorías ingeridas y aumentando el ejercicio físico, con estas pautas mejorarán tus cifras de tensión arterial.



Envía tus consultas y dudas sobre cardiología por correo electrónico a:

web@fundaciondelcorazon.com

Más información en:

www.fundaciondelcorazon.com



Anticoagulante y colonoscopia

Soy un varón de 72 años, y tomo un medicamento anticoagulante porque tengo una arritmia. En unos días voy a ser sometido a una colonoscopia, ¿debo suspender la toma del anticoagulante?

(Tomás Pérez / Madrid)

Los pacientes anticoagulados deben suspender esta medicación si van a ser sometidos a un procedimiento que suponga un riesgo de sangrado. En el caso de la colonoscopia, se puede producir un sangrado si es necesario realizar una biopsia del intestino durante el procedimiento. Esta clase de medicamentos tienen un efecto medio-largo, por lo que tendrías que suspender su toma unos tres días antes de realizarte la prueba para no aumentar el riesgo de sangrado. Además, debes consultar con tu médico si durante los días que no vas a tomar el anticoagulante tienes que inyectarte heparina. Tras el procedimiento de la colonoscopia, tendrás que volver a tomar el anticoagulante con la pauta que te indique el médico.

Interferencias por el teléfono móvil

Tengo 68 años, y hace diez me diagnosticaron un problema en las válvulas de mi corazón. Por ello, me implantaron dos prótesis valvulares. Además tengo una fibrilación auricular. Quisiera saber si existe algún problema por llevar el teléfono móvil en el bolsillo de la camisa (que está en el lado izquierdo), ¿puede interferir en las prótesis valvulares y en la arritmia cardíaca?

(Jesús Pacheco / Málaga)

No existe ninguna relación entre las señales de la telefonía móvil y las prótesis valvulares, ni la fibrilación auricular, por lo que tienes que estar tranquilo en este sentido porque el dispositivo no afecta al funcionamiento de tu corazón.



Soy diabético, ¿puedo beber cerveza?

Recientemente me han diagnosticado diabetes, pero controlo muy bien los niveles de glucosa. Sin embargo, siempre me ha gustado beber alguna cerveza cuando salgo con los amigos, ¿su toma podría interferir en el control de la glucosa?

(Carlos Arroyo / Jaén)

La cerveza contiene alcohol, y a los pacientes diabéticos no se les recomienda el consumo de este tipo de bebidas porque elevan los niveles de glucosa. Evidentemente, la cerveza contiene mucha menos cantidad de alcohol que otras bebidas, por lo que el incremento de glucosa será menos que si se toma otra bebida alcohólica de mayor graduación.

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS NOS CUIDAN

¡Conéctate a la salud!

JOSÉ SANCHO

Tanto los pacientes como los profesionales sanitarios pueden y deben sacarle partido a todos los avances tecnológicos que se están dando en los últimos años, para mejorar su salud y la de los demás. Atrévete a hacer clic.

El siglo XXI va a la velocidad de la fibra óptica. En un abrir y cerrar de ojos hemos pasado de recurrir a los remedios caseros de la abuela para intentar solucionar un problema de salud, a disponer de millares de portales web, blogs y apps (aplicaciones para dispositivos móviles) donde buscar respuestas a nuestras enfermedades. Por no hablar de los microchips y sensores que se incorporan en la ropa o en la propia piel para controlar nuestro estado de salud, la cirugía robótica, las “ipastillas” con cámaras incorporadas para afinar en los tratamientos, la realidad virtual aplicada al diagnóstico o a la rehabilitación de diversas patologías, y un sinnúmero de aplicaciones tecnológicas que nos miman como el mejor de los médicos.

Bienvenidos a un nuevo mundo, o mejor dicho, a un nuevo entorno: el de la salud 2.0.

Salud en red

En la actualidad, la facilidad de acceso a las nuevas tecnologías ha convertido la red en un centro de consulta en el que con tan sólo un clic tenemos a nuestra disposición desde portales de noticias especializados en salud, consultorios o bibliotecas médicas a foros de pacientes, servicios de citas online o buscadores de profesionales y centros sanitarios. Según un estudio de la Universidad de Alicante, uno de cada seis pacientes se informa en Internet antes de ir al médico. Algo que, como apunta el Dr. Pedro María Azcárate, cardiólogo de la Clínica Universidad de Navarra, hace que “el paciente esté mejor informado, entienda mejor su patología y el tratamiento de la misma”. Y es que, ¿quién no ha visitado alguna vez portales, como Eroski Consumer, Fistera, Medline, Webconsultas, Tuotromedico, Web MD, la web de la Fundación Española del Corazón o incluso la propia

Wikipedia, para comprobar con qué enfermedad coinciden los síntomas de sus dolencias o cómo prevenir una determinada patología?

Para José María Cepeda, que se define en su blog Salud Conectada como “enfermero de profesión e inquieto de vocación”, el aspecto más positivo del auge de todas estas herramientas tecnológicas es que “está consiguiendo acercar a pacientes y profesionales”. Por un lado “el aumento de recursos de calidad disponibles en la red, a los que cualquier persona puede acceder, facilita que se esté mejor informado y uno se sienta partícipe de todo lo que concierne a la mejora de su salud”. Y es que, como bien dice Cepeda, “hoy en día es relativamente sencillo contactar con otros pacientes y profesionales para compartir experiencias, y avanzar en la mejora de los cuidados de su enfermedad. La relación entre los profesionales de la salud y los pacientes está cambiando hacia un modelo co-participativo, en el que ambos construyen hábitos saludables”. Pero esta comunicación no se da sólo entre médicos y enfermos, sino que también permite una relación horizontal, de tal manera que, como explica José María, “los profesionales tenemos la oportunidad, a través de estas herramientas, de compartir formación y conocimientos con otros profesionales, repercutiendo en una



Ciberbotiquín:

apps recomendadas

Pronto llegará el día en que el médico prescriba apps, pero, de momento, aquí tienes algunas pistas para tener lo imprescindible en el botiquín de tu smartphone:



WHEREVER WORKOUT: contiene ejercicios físicos para hacer en la oficina, en el hotel o en el asiento de un avión (gratis para Android).



RUNKEEPER: lánzate a la carrera con esta aplicación que controla tu ritmo, la distancia recorrida, y las calorías que quemas (gratis para iOS y Android). Y si lo tuyo es más caminar, opta por una app similar: El club del paseo.



MEAL SNAP: si vas a almorzar a casa de tus suegros o sales a cenar con unos amigos, haz una foto al plato y Meal Snap te dice cuántas calorías tiene (2,99€ para iOS).



SMOKERSAFE: puedes descubrir los años de vida que ganarías si dejases de fumar hoy mismo. Ofrece también un cálculo del ahorro económico que obtendrías al romper con el cigarrillo y una selección de atractivas posibilidades en las que emplear ese tiempo y dinero. (gratis para iOS y Android).



GLUCOSE BUDDY: si sufres de diabetes, esta aplicación te facilita el registro, traslado a gráficas y mantenimiento de las listas de tu consumo personal de azúcar (gratis para iPhone).



LIFEWATCH V: colocando dos dedos sobre determinados sensores de la pantalla, permite obtener parámetros vitales como las pulsaciones, la frecuencia cardiaca, el índice de masa corporal, la temperatura corporal e incluso breves trazados electrocardiográficos para detectar posibles alteraciones cardiacas (próximamente).

ESTE MES

► mejora de la calidad”. Igualmente, los pacientes han encontrado en la red una manera de ponerse en contacto entre ellos, a través de foros, blogs, grupos de Facebook o Twitter y de iniciativas como redpacientes.com, una red social dedicada a los enfermos crónicos. En esta comunidad, en la que participan más de tres mil pacientes y más de cien asociaciones, estos “pueden conocer a otras personas como ellos e informarse de noticias sobre su enfermedad, compartir sus experiencias y llevar un seguimiento de parámetros relacionados con su dolencia a través de una aplicación dedicada a ello”, nos explica Santiago Martínez, responsable de comunicación de dicha red social.

Internet también ofrece un lado práctico, del cual no sólo se aprovecha el enfermo, sino también el sistema de salud, que puede ver reducidas sus listas de espera y las salas de Atención Primaria gracias a portales como Webconsultas, que además de explicar cientos de temas prácticos y amenos, proporciona un servicio gratuito de consulta médica respondido por profesionales de manera rápida y personalizada. Y es que la privacidad que ofrece la red ha abierto un camino para aquellas personas que buscan solución a ciertos problemas, pero les da vergüenza resolverlos en persona en una consulta.

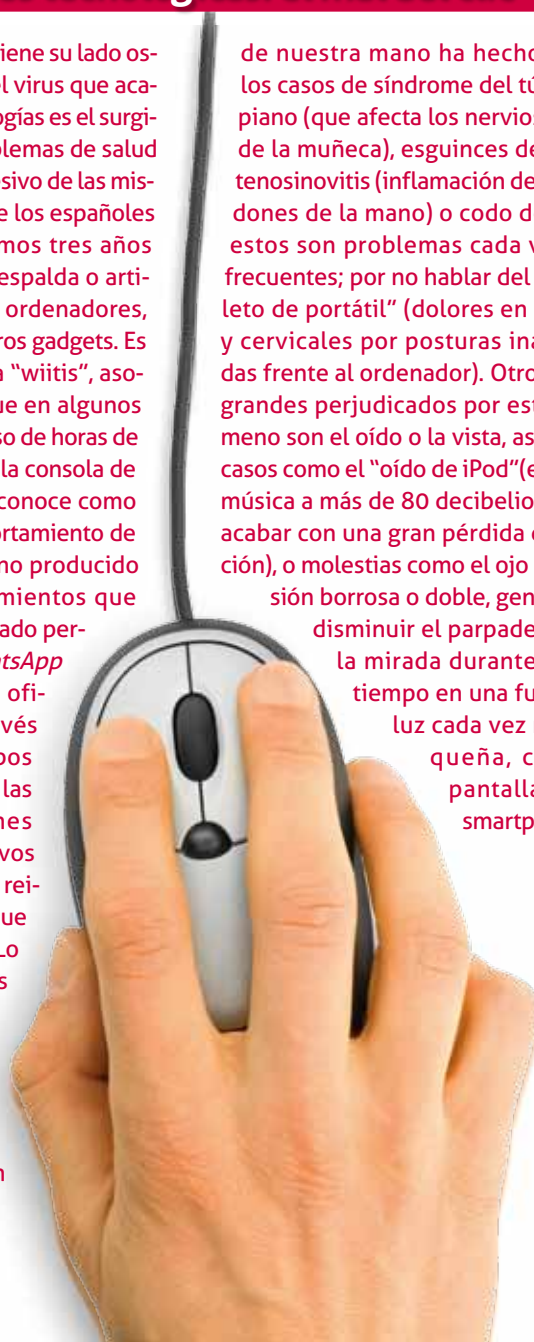
Otro ejemplo de esta vertiente práctica es Doctoralia, que permite buscar médico, centro hospitalario o clínica, de acuerdo con unos criterios básicos, y también ver las opiniones de otros pacientes sobre su experiencia en el sitio (más de cien mil en los 17 países en los que opera). Pero su servicio estrella, tal y como nos explica su cofundador Frederic Llordachs i Marques, “es la posibilidad de pedir cita online directamente. Actualmente en España podríamos acabar con las listas de espera, puesto que ponemos al alcance de nuestros usuarios más de 550 mil citas o pruebas diagnósticas para el próximo trimestre, sin descolgar el teléfono y perder tiempo”.



Enfermedades tecnológicas: el mal del clic

El progreso también tiene su lado oscuro. En este caso, el virus que acarrean las nuevas tecnologías es el surgimiento de nuevos problemas de salud asociados a un uso excesivo de las mismas. El 89 por ciento de los españoles ha sufrido en los últimos tres años diversas dolencias de espalda o articulaciones por utilizar ordenadores, portátiles, tabletas y otros gadgets. Es el caso de la ya famosa “wiitis”, asociada a los estragos que en algunos usuarios causa un exceso de horas de juego con el mando de la consola de Nintendo. O lo que se conoce como pulgar gatillado, un acortamiento de los tendones de la mano producido por los rápidos movimientos que requiere estar enganchado permanentemente al *WhatsApp* o mantener abierta tu oficina las 24 horas a través de la *Blackberry*. Ambos se engloban dentro de las denominadas Lesiones por Esfuerzos Repetitivos (LER), consecuencia de reiterados movimientos que causan estrés o fatiga. Lo que algunos expertos han coincidido en llamar “el mal del clic”. La mayoría afectan al sistema musculoesquelético: que el ratón del PC sea ya una prolongación

de nuestra mano ha hecho crecer los casos de síndrome del túnel carpiano (que afecta los nervios a nivel de la muñeca), esguinces de dedos, tenosinovitis (inflamación de los tendones de la mano) o codo de móvil, estos son problemas cada vez más frecuentes; por no hablar del “esqueleto de portátil” (dolores en espalda y cervicales por posturas inadecuadas frente al ordenador). Otros de los grandes perjudicados por este fenómeno son el oído o la vista, así surgen casos como el “oído de iPod” (escuchar música a más de 80 decibelios puede acabar con una gran pérdida de audición), o molestias como el ojo seco, visión borrosa o doble, generada al disminuir el parpadeo y fijar la mirada durante mucho tiempo en una fuente de luz cada vez más pequeña, como la pantalla de los smartphones.





Mire a la cámara

Lo cierto es que no sólo no desconfiamos de ella, sino que, en la actualidad, la tecnología nos acompaña incluso antes de nacer. Las ecografías han visto como a la par que el 3D se ponía de moda en los cines, el 4D (una opción que nos permite tener la misma sensación de movimiento continuo que experimentamos viendo una película) fascinaba a los padres en las consultas de ginecología, al permitirles, no sólo conocer el estado de salud de su futuro hijo, sino tener una primera impresión, lo más real posible, de su aspecto físico, en particular de su cara.

Y si antes de nacer ya nos han hecho la “primera foto”, el seguimiento del “gran hermano” médico continúa gracias a la llamada telemedicina o e-salud, es decir, el tratamiento a distancia de enfermedades mediante el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Un sector, el de la telemonitorización remota, está especialmente dirigido a personas mayores, pacientes crónicos y enfermos de poblaciones rurales, ya que permite, gracias a la transmisión de imágenes e información en tiempo real, efectuar diagnósticos por Internet o realizar el seguimiento de un convaleciente sin que éste se mueva de su salón.

Tal y como comentaba hace unos días en el periódico El País, Javier Perdiges, de la consultora Ártica Telemedicina, uno de los ejes de la

e-salud serán los pacientes crónicos, la mayoría con más de 70 años, que “consumen el 70 por ciento de los recursos del sistema de salud, ratio que va a aumentar debido a la inversión de la pirámide de población”. La instalación de terminales en sus hogares permite monitorizarlos y tenerlos bajo control médico, sin que tengan que



salir de casa lo que, además de ser cómodo para ellos, contribuye a reducir la saturación en hospitales y centros de salud.

Para el doctor Santiago de Torres, miembro de la empresa especializada en telemedicina eDiagnostic, otra de las ventajas de la e-salud es que “va a ayudar muchísimo a reducir tiempos de espera, ya que ahora hay bastante demora hasta que el paciente recibe un diagnóstico. Con la telemedicina, en 48 horas se pueden tener los informes”. Según los expertos, el uso de la telemedicina podría evitar cien mil muertes cada año en Europa.

Corazones remotos

Respecto a sus campos de aplicación, la telemedicina se usa ya con relativa frecuencia en la dermatología, la oftalmología, la anatomía patológica o el diagnóstico y en el control de enfermedades cardiovasculares. En



Confirma que la información es fiable

En este vasto campo que es la red global hay muchas “malas hierbas” de las que es mejor no recolectar información. Para asegurarnos de que lo que estamos leyendo es útil y fiable, conviene:

- ✗ Tener un conocimiento previo de la fuente consultada.
- ✗ Constatar que la información facilitada esté actualizada, y firmada o avalada por médicos colegiados, una sociedad científica o una asociación de pacientes.
- ✗ Verificar que el portal web en cuestión esté certificado por un sello de calidad otorgado por organismos, como Web Médica Acreditada y Web de Interés Sanitario, que siguen los principios de la normativa HONcode.

▶ lo que al corazón se refiere, la telecardiología tiene un largo recorrido en nuestro país gracias a pioneros como el Centro de Investigación para la Electrocardiología (CIE-Telemedicina), que lleva 35 años desarrollando su actividad. Este servicio requiere de un equipo portátil, que recoge la señal eléctrica cardíaca y la estabiliza, amplía y transforma para poderla transmitir vía Internet al equipo médico que realiza la interpretación y el control de dichos datos, evitando así el desplazamiento del paciente hasta el centro de salud. Un sistema similar ha sido puesto en práctica en el Hospital Clínico Universitario de Valladolid, que sigue de forma telemática a unos 500 pacientes con desfibriladores y otros tantos con marcapasos.

Pero las posibilidades que ofrecen las TICs no se limitan a un aprovechamiento exclusivo por parte de centros médicos, sino que el paciente, desde su teléfono o televisor, puede sacarles partido para cuidar su corazón. Por ejemplo, un estudio del Hospital St. Michael en la Universidad de Toronto (Canadá) ha comprobado que la realidad virtual y otros videojuegos conducen a una mejora significativa en la fuerza de los brazos tras un ictus, y podrían ser una forma asequible, divertida y eficaz para intensificar el tratamiento de estos pacientes.

Otra muestra son los teléfonos

Realidad virtual en la rehabilitación

El EMLABS *virtual games* ha presentado recientemente *VirtualRehab Esclerosis Múltiple* un programa de rehabilitación virtual que combina entornos 3D y tecnología Kinect, un sistema de captura de movimiento mediante el cual los pacientes con esclerosis múltiple pueden ejercitar diferentes movimientos sin necesidad de ningún dispositivo o controlador, con el fin de trabajar diversos aspectos, como el equilibrio, la espasticidad, la fuerza o la fatiga con el componente lúdico que aporta un videojuego.

En la misma línea se enmarca AULA virtual, un test de evaluación que ayuda a diagnosticar el trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Este sistema de realidad virtual, creado por Nesplora y el Grupo de Neuropediatría de la Clínica Universidad de Navarra, sumerge a los niños en una clase, gracias a unas gafas 3D, en la que deberán realizar diversas tareas, pero estarán expuestos a trampas para medir su impulsividad, velocidad de procesamiento, tendencia a la distracción y actividad motora.

móviles, que hoy en día son capaces de ayudar en la realización de diagnósticos médicos. Es el caso del *AliveCor iPhone ECG*, un electrocardiógrafo de bajo consumo que convierte al iPhone 4 en un dispositivo inalámbrico grabador de eventos cardíacos con calidad clínica. Su creador, el Dr. David Albert, cuenta sobre sus virtudes que “todos los días, una persona se puede chequear con el dispositivo en la mano o sobre su pecho, y alguien que sepa interpretarlo, o el propio dispositivo, puede decir si, por ejemplo, se está teniendo una fibrilación auricular”. El objetivo del aparato es brindar mecanismos de vigilancia asequibles para los pacientes cardíacos crónicos y los cuidadores del tercer mundo, ya que su precio no supera los 100





dólares. Y a un nivel más casero, por unos 140 euros puedes hacerte con un tensiómetro *Withings*, que te permite conectarlo a un dispositivo iOS (iPhone, iPad) y controlar tus mediciones de presión sanguínea, e incluso enviárselas a tu médico por email para contrastar su opinión profesional.

Sensores a flor de piel

La tecnología no sólo está a nuestro alrededor para hacernos la vida más fácil, sino que podríamos decir que casi podremos sentirla en nuestras propias carnes. Y es que, los últimos avances anuncian que la llevaremos en la ropa, o incluso incorporada en la piel. Así, por ejemplo, en tan sólo diez años el empleo de chips genómicos al nacer se convertirá en una práctica

¡TOMA NOTA!

UTILIZAR EL SENTIDO COMÚN,

aprender a desconectar y recurrir a estas ayudas o fuentes de entretenimiento sólo en las horas justas, nos permitirá disfrutar de sus beneficios sin enredarnos en sus posibles daños colaterales.

habitual que permitirá secuenciar el genoma de cualquier individuo y detectar todas las mutaciones presentes, prediciendo de una manera bastante precisa su riesgo genético de enfermedades cardiovasculares. En opinión de José María Ordovás, investigador del Centro Nacional de Investigaciones

Cardiovasculares (CNIC), este hito permitirá “detectar algunas cardiopatías antes de su manifestación clínica y actuar en consecuencia con prevención, con fármacos o con intervenciones quirúrgicas”.

Dentro de esta tecnología, podemos hablar también de las pastillas microchips con cámaras, que nos informarán del estado de nuestro sistema digestivo, o sobre cuándo ha sido la última vez que nos hemos tomado la medicación.

En la misma línea podríamos incluir la creación, por parte de un equipo de ingenieros y científicos de la Universidad de Illinois (EE. UU.), de tatuajes electrónicos ultradelgados que, al adherirlos a la piel de un paciente, pueden recoger datos sobre su corazón, las ondas cerebrales y la actividad muscular, todo ello sin el uso de equipos voluminosos, fluidos conductores o pegamentos. Con un fin similar, científicos de la Universidad Carlos III de Madrid han desarrollado una camiseta inteligente, con tecnología e-textil, que monitoriza el cuerpo humano de modo que permite controlar la temperatura, la frecuencia cardíaca y demás constantes vitales de los pacientes ingresados en un hospital, así como localizar su ubicación dentro del centro y enviar toda esta información de forma inalámbrica a un sistema gestor.

Más fino aún han hilado médicos, ingenieros y científicos del Hospital Infantil de Boston y el Instituto de Tecnología de Massachussets, que han recurrido a la nanotecnología y a pequeños cables de oro para diseñar parches cardíacos que permiten conducir mejor la electricidad y estimular de una manera más efectiva las células musculares del corazón, lo que facilita la reparación del tejido cardíaco dañado. Se espera que la tecnología de nanocables podría ser aplicada a la ingeniería de tejidos eléctricamente excitables, incluyendo el tejido cerebral y la médula espinal. 



Carmen Jordá

Piloto

“Cuando comes bien, el cuerpo reacciona mejor ante los esfuerzos”

Cuando Carmen Jordá (Alcoy, 28 de mayo de 1989) comenzó a hacerse un hueco en un mundo tan "de hombres" como es el del automovilismo, a muchos les chocaba que una chica, que perfectamente podría ser modelo por su belleza natural, fuese una piloto competitiva. Sin embargo, gracias a su esfuerzo y constancia ha demostrado que es toda una profesional al volante. Hoy en día compite en la categoría GP3, la antesala de la Fórmula 1, donde sueña correr algún día. En la presentación de unos conocidos cereales de desayuno a los cuales, reconoce, recurre para obtener energía todas las mañanas, nos contó cómo se cuida para rendir al máximo.

MARINA GARCÍA



S e puede decir que llevas toda la vida al volante, ¿eres consciente del momento en el que empezaste a conducir?

Fue mi padre el que me inculcó la pasión por el automovilismo, él también fue piloto durante algunos años. Sin embargo, creo que es algo que llevo dentro porque tengo una hermana y a ella no le gusta nada este mundo. Cada año estoy más entregada a esta profesión porque son mayores los esfuerzos y los sacrificios que hay que hacer para triunfar, pero estoy encantada y doy todo por conseguir mi sueño.

A tu padre, que conocía el automovilismo desde dentro, ¿le parecía bien que su niña entrase en este mundo?

Al principio pensaba que era sólo un hobby temporal y no se preocupaba demasiado, pero con el paso de los

años, y viendo que seguía corriendo, comenzó a darse cuenta de que iba en serio y ya no se lo tomaba tan a risa. Aún así, siempre he contado con su apoyo, y está muy orgulloso de mí. Además, como somos dos hermanas, conmigo tiene una relación especial porque tenemos gustos más afines, digamos que soy como el chico de la familia.

¿Tu infancia fue muy diferente a la de tus amigas?

Un poquito sí. Además, cuando yo era pequeña, el automovilismo no era un deporte tan popular como lo es ahora. Cuando comentaba que tenía que ir a alguna carrera, a mis amigos les extrañaba mucho, no sabían muy bien a qué me refería. Por ejemplo, no entendían que no pudiese salir, o ir al



Su trayectoria

Fue con tan sólo seis años cuando Carmen Jordá se subió a un kart y descubrió su pasión por los coches. Al cabo de cuatro años participó en su primer campeonato de kart, en la categoría cadete, y a los 11 años ya pilotaba en diferentes competiciones de la Comunidad

Valenciana. Fue al año siguiente cuando se subió en el tercer escalón del podio de diferentes carreras. En 2003 comenzó su andadura en el Campeonato de España, en 2009 corrió la *Le Mans Seire*, y en 2010 el *Indy Lights Series*. Ha sido en 2012 cuando ha dado el salto a la GP3.



► cine porque tenía que competir, así que en ese sentido sí que fue un poco diferente.

¿Crees que te ha resultado más complicado crecer en esta profesión, que lo que le puede resultar a un hombre?

Sí, te lo aseguro, sería absurdo decir lo contrario por quedar bien. Me ha costado mucho más que lo que le puede resultar a un chico porque, en la mayoría de los campeonatos en los que he participado, he sido la única mujer. No sólo tienes que competir, sino que también tienes que demostrarles que te puedes dedicar al automovilismo en las mismas condiciones que ellos. Me solían mirar diferente, como diciendo "tú eres mujer, y no puedes", así que tenía que realizar el doble de esfuerzo para hacerles ver que podía competir igual o mejor que ellos.

Aunque para triunfar en el automovilismo es fundamental entrenar y tener talento, también es importante conducir un buen coche, ¿has tenido suerte en este sentido o alguna vez te han cerrado alguna puerta por ser mujer?

Es cierto que es fundamental tener un buen coche. No he notado que me hayan dado un coche peor que al del resto porque es algo que depende, en gran medida, de tu trayectoria deportiva.

Hay quien cree que subidos en un coche no sufrís desgaste físico, pero, ¿cuál es la realidad?

Pilotar supone mucho desgaste físico. Sobre todo depende del coche que pilotes y de la competición en la que se compita. Según se pasa de categoría, el esfuerzo físico es mayor, tienes que estar mejor preparado y más fuerte. Por eso, cada año debemos superarnos y entrenar con mayor intensidad.

¿Qué tipos de ejercicios realizas en tus entrenamientos?

La resistencia física es muy importante, por eso suelo correr unos 10 kilómetros al día, y también entreno con la bicicleta. Por otro lado, hago ejercicios anaeróbicos con pesas, pero

Cada vez estoy más cerca de mi sueño, la Fórmula 1



Muy personal

Una película:

"Cars", de John Lasseter.

Un libro:

"The power of now", de Tolle Eckhart.

Una canción:

"Una palabra", de Carlos Varela.

Un capricho:

Un helado de chocolate.

Un lugar

para perderse:

Alcoy, Alicante.

los alterno con ejercicios de flexibilidad, sobre todo centrados en la zona abdominal porque en el coche, aunque vamos sujetos por los hombros, es muy importante tener fuerte la zona del abdomen porque es con la que se controla todo el cuerpo. Además, también me gusta practicar yoga.

¿Eres muy estricta en los entrenamientos?

Bastante porque debo cuidarme de forma especial, y más aún cuando estoy en plena temporada de competición. Solemos ganar dos o tres kilogramos de masa muscular porque en esos meses debemos reforzar nuestra musculatura, y perder grasa corporal.

¿Varía mucho tu dieta durante la competición en comparación con la que sigues el resto del año?

No varía demasiado porque me gusta cuidarme siempre, imagino que como a cualquier chica, pero sí es cierto que soy más estricta cuando estoy en competición porque se requiere una mejor preparación, y el cuerpo nota cuando te alimentas bien, responde mejor ante el esfuerzo.

¿Qué presencia tienen los hidratos de carbono en tu dieta?

Son muy importantes, especialmente por las mañanas, yo los tomo en forma de cereales. Creo que son más completos que el pan porque aportan más nutrientes, además, cada vez podemos encontrar en el mercado más variedades con menos azúcares, y más vitaminas y minerales. Creo que son una fuente muy sana de hidratos de carbono y que nos ayudan a tener energía desde primera hora del día.

¿Con qué otros alimentos los complementas?

La verdad es que desayuno muy fuerte porque entreno por las mañanas y tengo que ir con las pilas cargadas para rendir al máximo. Los cereales los complemento con zumo o fruta, y bebida de soja.

¿Prefieres este tipo de bebida a la leche?

No es que no sea partidaria de la leche de vaca, lo que pasa es que soy



*Desayuno muy fuerte,
lo necesito para rendir
al máximo*



intolerante a la lactosa y no puedo tomarla.

En los últimos años has compaginado tu profesión de piloto con la de modelo, ¿te sientes cómoda delante de las cámaras?

Bueno, realmente no me considero modelo. Es verdad que he hecho alguna sesión de fotos y he participado en desfiles, pero lo veo como un hobby. Es lo mismo que hacen muchas tenistas, lo que pasa es que como soy piloto choca, no es algo común y llama la atención, pero realmente no puedo decir que me dedique a la moda, soy deportista, y vivo para mi profesión.

¿Siempre te ha gustado cuidarte o te preocupas más por tu imagen desde que eres un personaje popular?

Toda la vida me ha gustado cuidarme, además, es fundamental verse bien, no sólo para mantenerse, sino para estar mejor según pasan los años, y no ir a peor.

¿Tienes algún truco de belleza para esos días que te levantas con peor cara?

Creo que el secreto para estar bien desde por la mañana y mostrar tu mejor cara es desayunar bien, de esta forma todo el cuerpo obtiene la energía que necesita, algo que se nota por dentro y por fuera.

¿Cuál es la próxima meta que quieres cruzar?

Mi sueño desde pequeña ha sido triunfar en la Fórmula 1. Este año estoy en su antesala que es la GP3, un campeonato mundial, donde compito con 26 pilotos de alto nivel y en la que las carreras son muy exigentes. Estoy empezando en este campeonato y estoy muy ilusionada porque me estoy acercando a mi meta. 

Fotografías: Leonardo Castro.

Cardiopatías hereditarias

LA GENÉTICA REVELA SUS CAUSAS



DR. JUAN RAMÓN GIMENO
CARDIÓLOGO

Gracias a los avances que se están produciendo en los estudios genéticos, se espera que en pocos años se pueda conocer la causa de ciertas patologías cardíacas que hoy en día no tienen causa aparente.

La genética condiciona de forma destacada las características externas e internas de una persona, desde el aspecto físico, pasando por su capacidad de desarrollo intelectual hasta la predisposición para el desarrollo de enfermedades y la respuesta a los medicamentos. El estilo de vida, la alimentación y los factores de riesgo cardiovascular, como son la diabetes, la hipercolesterolemia, la hipertensión y el tabaquismo, modulan esta carga genética facilitando el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares. Y es que, ante el padecimiento de estas patologías, no todo el mundo se puede excusar en la genética porque, aunque existen diferentes enfermedades del corazón, la que se da con más frecuencia en los países desarrollados es la que afecta a las arterias coronarias, y en ella son la diabetes, la hipertensión, la hipercolesterolemia y el tabaquismo

los responsables del 80 por ciento del problema. Sin embargo, existen otras enfermedades cardíacas en las que ese 80 por ciento se encuentra en una alteración genética, en las que el estilo de vida tiene poco que ver con el desarrollo de la patología.

Vienen de familia

Bajo el término de cardiopatías familiares se agrupan una serie de enfermedades del músculo cardíaco (miocardiopatías) y enfermedades arrítmicas (canalopatías) que se heredan de padres a hijos. Se estima que una de cada 400 personas padece una de estas cardiopatías, pero muchas de ellas lo desconocen. Si bien es cierto que la mayoría de los afectados por estas enfermedades familiares tienen un pronóstico bueno y realizan una vida normal, hay algunas personas que pueden estar en riesgo de complicaciones





¿Demasiada información?

En nuestro país existen centros privados en los que se realiza la ultrasecuenciación, con la que es posible detectar una gran cantidad de genes relacionados con miocardiopatías, canalopatías y otras enfermedades hereditarias que son causa de muerte súbita. Es posible incluso, con algo más de dificultad, descifrar el código genético completo (los 20.000 genes) a partir de una muestra de sangre de un paciente. El "problema" de esta técnica es que ofrece demasiada información, la cual todavía no somos capaces de interpretar.

En los próximos años se va a obtener una gran cantidad de resultados que provocarán cierta incertidumbre en el cardiólogo clínico y en los pacientes portadores de variantes en genes inexplorados.

serias, como la muerte súbita, si no son tratadas adecuadamente.

Las cardiopatías familiares más frecuentes son la miocardiopatías hipertrófica, la miocardiopatía dilatada, la miocardiopatía arritmogénica o displasia del ventrículo derecho, el síndrome de QT largo, el síndrome Brugada y la taquicardia ventricular catecolamínica. Existen otros síndromes, como el de Marfan o el de Loeys-Dietz, en los que existe una falta de consistencia de la pared de las arterias, debido a un problema genético en la "malla" de colágeno que forma la pared de la aorta y otros sistemas del organismo.

Atención específica

En los últimos años, se han desarrollado en nuestro país unidades específicas de diagnóstico y tratamiento de cardiopatías hereditarias porque precisan un abordaje especializado y ▶

REPORTAJE

► multidisciplinar, requiriendo la colaboración de diversos servicios del hospital (cardiología, cardiología infantil, cirugía cardíaca, genética médica, biología molecular, anatomía patológica, etcétera). El estudio genético es una de las pruebas que se realizan en estas unidades con el objetivo de identificar la alteración que causa la enfermedad. El conocimiento de la causa genética permite saber en qué zonas la cardiopatía puede desarrollarse, y cuáles están libres de enfermedad. En la mayoría de los casos, saber dónde se encuentra la alteración genética no implica cambios en el tratamiento de los afectados, aunque no siempre es así. Hay mutaciones que pueden tener un pronóstico malo, pero esta información puede hacer que el cardiólogo modifique el manejo del paciente.

Una de las dificultades más importantes de los estudios genéticos es que una misma enfermedad puede estar causada por mutaciones en zonas diferentes del gen, o incluso por mutaciones en genes distintos. Por ejemplo, en la miocardiopatía hipertrófica se han identificado más de mil mutaciones distintas distribuidas entre una decena de genes. Las mutaciones, aunque a veces se repiten, suelen ser distintas en diferentes familias. El éxito de los estudios genéticos en las cardiopatías familiares es del 50 por ciento, lo que quiere decir que en la mitad de los afectados no se encuentra la causa al buscar en los genes que se conocen, porque la alteración se encuentra en otros genes desconocidos.

Lectura del ADN

Desde que en 1985 Kary Mullis ideó la manera para copiar el ADN de forma automática miles de millones de veces (reacción en cadena de la polimerasa), lo que le valió el Nobel de Química y supuso una revolución del estudio del código genético, se han producido mejoras tecnológicas de forma más o menos constante, pero ninguna comparable al avance técnico que se ha ido fraguando en los últimos



¡TOMA NOTA!

DE LA MISMA MANERA que en el pasado la colaboración internacional fue vital para completar proyectos muy ambiciosos, va a ser imprescindible el trabajo conjunto de muchos grupos de investigación y grupos clínicos para establecer el papel de los nuevos genes y mutaciones en el desarrollo de las cardiopatías hereditarias.

cuatro años, y concretamente en este último, con el desarrollo de la ultrasecuenciación o secuenciación masiva.

En 1990 se inició un proyecto para descifrar el genoma humano, el cual consta de más de 20.000 genes. Este trabajo se consiguió finalizar 13 años después gracias a la participación de multitud de centros de investigación de Estados Unidos, Reino Unido, Alemania, Francia, Japón y España. Estos 20.000 genes se encuentran distribuidos en los 23 cromosomas, dentro del

núcleo de todas las células humanas. Para el estudio de todos estos genes fue preciso analizar más de un millón de fragmentos de ADN de pequeño tamaño, empleando una técnica bastante antigua, pero muy fiable, de secuenciación denominada técnica de Sanger. A grandes rasgos, esta técnica consiste en añadir a las “letras” que componen el código genético (denominadas nucleótidos) una sustancia que emite una luz de un determinado color dependiendo de la letra que se incorpore a la cadena que se está copiando. Una vez finalizada la reacción, se alinea la cadena de letras que ha resultado (“la palabra”) y se le pasa un fino capilar que analiza la secuencia de colores que emite. Esta secuencia de 200 a 300 letras que compone un fragmento o “palabra” se compara con un patrón normal; de esta forma es posible identificar las alteraciones que pueden ser la causa de una enfermedad genética.

Teniendo en cuenta que un gen está compuesto por entre 10 y 100 fragmentos, el número de test de Sanger necesarios para completar



Variantes difíciles de detectar

El código genético de dos personas no es exactamente igual. Existen variantes genéticas (cambios en alguna letra dentro de los genes) que no producen cambios relevantes en la función de la proteína que se forma a partir de la información contenida en dicho gen. Estas variantes benignas se denominan polimorfismos. Por otro lado, hay variantes que producen un cambio importante en la función de la proteína y que se denominan mutaciones. El saber si una variante en el código genético es benigna o maligna es algo que no siempre está claro. En las cardiopatías hereditarias, los genes donde se encuentran las mutaciones intervienen en la contracción

del músculo cardíaco, en la estructura de la célula o en la transmisión del impulso eléctrico. Con la técnica clásica de secuenciación Sanger, analizando unos pocos genes, es posible identificar mutaciones causales en aproximadamente un 50 por ciento de los pacientes con una de estas enfermedades cardíacas hereditarias. Dentro de éstas, en la miocardiopatía hipertrófica el éxito es mayor, con un 60 por ciento. Sin embargo, en el síndrome de Brugada, el éxito del estudio genético es inferior al 20 por ciento, lo que quiere decir que en el 80 por ciento de los pacientes que presenta dicho síndrome no se sabe donde se encuentra la alteración genética que produce la enfermedad.

La ultrasecuenciación permitirá identificar nuevos genes candidatos que alberguen mutaciones que produzcan éstas y otras enfermedades cardiovasculares, hecho que puede ser particularmente importante en aquellos casos de muerte súbita en los que no se consigue identificar la causa del fallecimiento, después de revisar minuciosamente el corazón del fallecido. Quizá la genética nos de la respuesta al diez por ciento de casos de estos fallecimientos inesperados en personas jóvenes y sanas, y establecer el papel de síndromes arrítmicos recientemente descritos, como el síndrome de QT corto o el síndrome de elevación del punto J.

Con la ultrasecuenciación, o secuenciación masiva en paralelo, es posible descifrar miles de fragmentos de ADN de una sola vez. Esta técnica ha supuesto una revolución en los tiempos y costes de los estudios genéticos, ya que, en el mismo tiempo en el que hace un año se realizaba el estudio de los cinco genes más importantes relacionados con la miocardiopatía hipertrófica, hoy en día es posible examinar más de cien genes. 

el genoma humano es impresionante (de medio a un millón de pruebas). A partir de los fragmentos que se iban descifrando, y como si se tratara de un puzzle, se fueron completando gen a gen todos los genes y regiones reguladoras que componen el código genético humano.

Un paso más, la ultrasecuenciación

Mientras que en la técnica de secuenciación clásica de Sanger la reacción se produce en un líquido y la lectura es posterior a través de un capilar en una sola dimensión; la ultrasecuenciación se realiza en una plataforma aprovechando las tres dimensiones, y la lectura se hace en el momento en el que se están produciendo las reacciones, gracias a una cámara que graba los destellos de color que surgen cada vez que se incorpora un nucleótido ("letra"), en cada una de los miles de cadenas ("palabras") que se están copiando. Esta grabación es analizada por un ordenador que los transforma en secuencias de ADN.



LA HEMOGLOBINA GLICADA

¿La clave para detectar la diabetes?



DR. JAUME BARALLAT
ESPECIALISTA EN BIOQUÍMICA.



DRA. ROSER CASAMITJANA
ESPECIALISTA EN BIOQUÍMICA Y GENÉTICA MOLECULAR.

Diagnosticar un caso de diabetes a tiempo es fundamental para que la enfermedad no vaya a más y no afecte a ciertas partes del organismo. Para ello, es necesario realizar ciertas pruebas de detección.

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica frecuente, que actualmente afecta a más de 250 millones de personas en todo el mundo. En España, cerca de un 13 por ciento de la población es diabética, lo que supone uno de los mayores problemas sanitarios.

Esta enfermedad se produce cuando nuestro organismo es incapaz de generar cantidades adecuadas de insulina, la hormona que regula el metabolismo de los azúcares, o cuando la acción de esta hormona es insuficiente. Su principal consecuencia es un control deficiente de los niveles de glucosa en sangre, que aumentan por encima de los valores normales, condición conocida como hiperglucemia.

Detectarlo a tiempo

Los estudios epidemiológicos consideran que muchos de los pacientes que se encuentran en las fases

iniciales de la enfermedad no alcanzan un diagnóstico hasta pasados, aproximadamente, cinco años desde el comienzo de esta patología.

La diabetes puede producir numerosas complicaciones a largo plazo, las cuales afectan, principalmente, al sistema circulatorio y al sistema nervioso. Algunos de los ejemplos más conocidos son la retinopatía diabética y el pie del diabético. Asimismo, se ha demostrado que los pacientes aquejados

La prueba más efectiva

Adía de hoy, tanto la determinación de la glucosa como de la hemoglobina A1c están ampliamente aceptadas para el diagnóstico de la diabetes. Dado que ambas pruebas presentan ventajas y desventajas, debe ser el médico especialista quien decida cuál es la más apropiada en cada caso. Generalmente, en pacientes con sospecha de diabetes se realizan ambas determinaciones, aprovechando que en muchos casos proporcionan información complementaria. Tanto la determinación de la glucosa como de la hemoglobina A1c, debe realizarse en un laboratorio clínico para garantizar la fiabilidad diagnóstica adecuada.





Seguimiento del paciente

La hemoglobina A1c constituye una buena orientación para conocer el nivel de glucosa en sangre que hemos tenido en los últimos tres meses, por lo que desde hace tiempo se utiliza para el seguimiento de esta enfermedad.

La gran utilidad demostrada en el seguimiento de los pacientes diabéticos, así como la mejora de los métodos analíticos para su determinación, han propiciado que la hemoglobina A1c se haya incluido como herramienta diagnóstica de la diabetes.

de esta enfermedad presentan un riesgo cardiovascular entre dos y cuatro veces superior al del resto de la población. Estos problemas se pueden minimizar mediante una intervención terapéutica, ya sea regulando la dieta y la actividad física, o con un tratamiento farmacológico. Debido a estas consideraciones, todos los profesionales sanitarios coinciden en que un diagnóstico precoz de la enfermedad es fundamental.

Su presencia en la sangre

Los hematíes (glóbulos rojos) son las células encargadas de distribuir el oxígeno por el organismo, función que realizan mediante la hemoglobina. Cuando estos entran en contacto con la glucosa que circula por el torrente sanguíneo, este azúcar reacciona con la hemoglobina, uniéndose a

ella de forma estable, generando lo que se conoce como hemoglobina A1c, o hemoglobina glicada. Ésta es indicativa del nivel de azúcar en sangre que hemos tenido durante el tiempo de vida del hematíe, que es de aproximadamente 120 días. Cabe destacar que todo el mundo tiene un pequeño porcentaje de su hemoglobina en forma A1c, pero este porcentaje es mayor en los pacientes diabéticos, debido a sus problemas para regular el metabolismo de los azúcares.

Nuevo parámetro de diagnóstico

Hasta hace poco tiempo, el diagnóstico de la diabetes se basaba exclusivamente en la determinación del nivel de glucosa en sangre. Esta prueba se realiza por medio de una

analítica de sangre en ayunas, o tras la administración de una cantidad conocida de azúcar. Sin embargo, esta determinación presenta una gran variabilidad, incluso para una misma persona, y se ve afectada por algunos procesos agudos, como pueden ser las infecciones, lo que puede contribuir a una mala interpretación de los resultados.

Es por ello que, actualmente, las sociedades médicas más importantes y la Organización Mundial de la Salud han acordado incorporar la hemoglobina A1c entre los criterios diagnósticos para la diabetes. Algunas de sus principales ventajas son que la prueba no requiere un periodo de ayuno previo a la extracción, se ve menos afectada por los procesos agudos y su variabilidad es menor. 

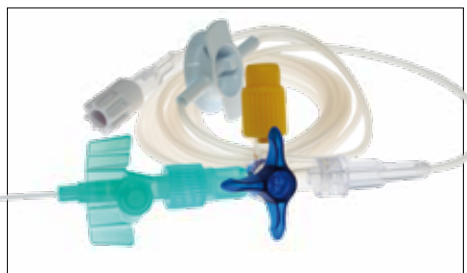
¿QUÉ ES?

Una angioplastia



DR. PEDRO MARÍA AZCÁRATE
CARDIÓLOGO

Es una técnica que se utiliza para tratar la enfermedad coronaria. Con ella se facilita la llegada de sangre al músculo cardíaco, de tal forma que se pueden mejorar los síntomas producidos por la falta de riego coronario, como es la angina.



¿Cómo se realiza?

Al comienzo del procedimiento, tras haber anestesiado la zona (anestesia local), se introduce un pequeño tubo flexible (catéter) a través de una arteria del brazo o de la ingle. El médico que realiza la técnica utiliza el contraste radiológico y un aparato de rayos X para dirigir el catéter hacia la zona enferma. Posteriormente, es necesario atravesar la lesión introduciendo en la misma un pequeño balón deshinchado. El balón de angioplastia se hinchará poco a poco, para que la placa de colesterol que obstruye la arteria se comprima contra la pared de la misma, de esta manera se restaura un flujo de sangre adecuado. Actualmente, en la mayoría de los casos, se coloca también un stent para evitar que la obstrucción coronaria vuelva a aparecer.

Fase previa

Antes de llevar a cabo una angioplastia, se debe realizar una coronariografía para saber cuáles son las zonas afectadas de las arterias coronarias.

La angioplastia coronaria es un procedimiento que se realiza de forma percutánea, es decir, por medio de una pequeña punción en una arteria periférica.



Sus comienzos



En 1977, Andreas Roland Grüntzig, cardiólogo y radiólogo alemán, realizó con éxito la primera angioplastia con balón. En aquel entonces este procedimiento sólo podía utilizarse en menos del 10 por ciento de los pacientes con enfermedad coronaria sintomática, ya que su uso estaba limitado a lesiones coronarias focales, proximales, no calcificadas y de un sólo vaso. Posteriormente, debido a la mejora de los materiales y al desarrollo técnico, su realización se ha expandido de forma importante.

¿Sabías que...?

Esta técnica forma parte de lo que se denomina intervencionismo percutáneo coronario, es decir, se incluye en el grupo de los diversos tratamientos que se pueden aplicar en la aterosclerosis coronaria sin necesidad de entrar al quirófano.



No quiero tener dudas ni inseguridades... **QUIERO PERDER PESO** y para mí es una decisión muy importante...

Con PronoKal® no estás solo

El médico prescriptor junto con el equipo multidisciplinar de profesionales formado por dietistas-nutricionistas, asesores en actividad física y coach resolverán tus dudas y te ayudarán durante todo el proceso de pérdida de peso para que consigas tu objetivo y no recuperes el peso perdido.



En la pérdida de peso no estás sólo. En PronoKal® estamos a tu lado

PronoKal®

Rigor y ciencia para la pérdida de peso

Consúltanos en:

Tel. 901 100 262

www.pronokal.com

Ejercicio físico

¿ORIGEN DE UNA ENFERMEDAD?



DR. EDUARDO ARANA
CARDIÓLOGO

Realizar ejercicio físico es beneficioso para la salud, aunque hay quien piense lo contrario al conocer casos de deportistas profesionales con problemas cardíacos. Vamos a aclarar esta falsa idea.

Es conocido que el ejercicio regular provoca efectos beneficiosos en la salud y, particularmente, en el corazón. Sin embargo, todos hemos podido ver y nos han conmovido los casos de deportistas profesionales que han tenido que retirarse de la práctica deportiva por problemas cardíacos, o incluso han muerto repentinamente mientras llevaban a cabo su profesión. En nuestra sociedad, los deportistas de élite representan un ejemplo de salud, por lo que estos accidentes crean confusión, haciendo pensar que el deporte de alto nivel puede ser perjudicial. Por ello, es importante aclarar algunas cuestiones sobre este tema.

Los efectos del ejercicios

La función principal del corazón es impulsar la sangre oxigenada al resto del organismo en cada latido, así el corazón moviliza unos diez mil litros de sangre al día. Cuando realizamos

ejercicio físico aumentan las demandas de sangre en los músculos, por lo que el corazón incrementa la frecuencia y la fuerza de sus latidos para satisfacer estas necesidades. Cuando el ejercicio se realiza de forma regular, el corazón presenta una adaptación progresiva que le permite trabajar de una manera más eficiente, como ocurre con el resto de músculos cuando se entrenan. En esa adaptación es típico que disminuya la frecuencia cardíaca en reposo, aumente la capacidad de

bombeo durante la práctica de ejercicio y se facilite la circulación para la alimentación del propio músculo cardíaco, consumiendo así menos energía para trabajar.

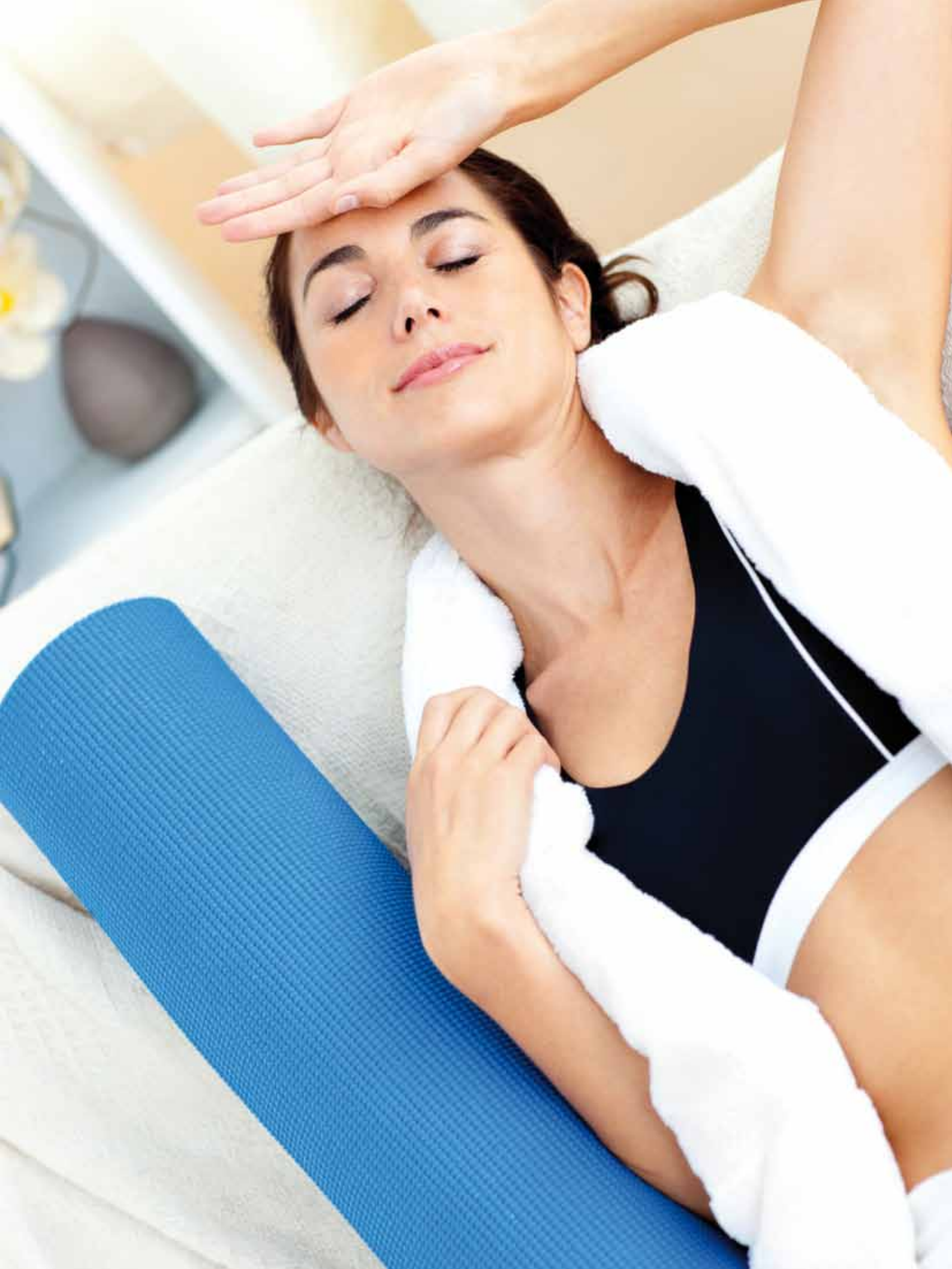
También se producen cambios en el resto del organismo, como son la disminución de la presión arterial y la mejoría de la circulación en general, evitando la formación de coágulos en las arterias y previniendo así, tanto los infartos del corazón como los cerebrales. Además, la práctica de deporte



Siempre con cuidado

El deporte es una práctica saludable, no sólo para el corazón sino para todo el organismo. La muerte súbita del deportista es rara y suele ocurrir en personas con enfermedad cardíaca previa no detectada. La presencia de mareos o pérdida de conocimiento durante el esfuerzo

debe alertarnos, por lo que debemos consultarlo con un especialista. Se suele recomendar una valoración médica en las personas que van a realizar deporte a nivel competitivo, y en aquellas que poseen factores de riesgo cardiovascular, sobre todo si son mayores de 50 años.



■ tiene efectos beneficiosos sobre otros muchos aspectos, como la regulación del colesterol perjudicial o la mejora de las articulaciones, los huesos, el metabolismo y de la salud mental entre otros.

Intensidad más alta

Cuando se lleva a cabo una práctica deportiva intensa y regular de forma competitiva, como lo hacen los deportistas de élite, estos cambios son más marcados, ya que el corazón está sometido a un mayor esfuerzo constantemente. Esta adaptación da lugar a lo que se conoce como “corazón de atleta” y tiene unas características diferentes, según el tipo de deporte que se realice.

Uno de los cambios más destacados que experimenta es la disminución de la frecuencia cardíaca en reposo. Esta disminución es más acusada en deportes de resistencia, como el ciclismo o el atletismo de larga distancia, donde es común encontrarse con casos de deportistas con frecuencias en reposo menores de 40 latidos por minuto. Este enlentecimiento se produce como respuesta al entrenamiento intenso, y se debe a un predominio del sistema nervioso parasimpático (relajador) sobre el simpático (excitador) siendo, por tanto, normal y no supone ninguna enfermedad.

Otros cambios que se producen en el corazón del atleta son el aumento de las cavidades del corazón y de sus grosores, siendo todos ellos reversibles cuando se cesa la práctica deportiva. Sin embargo, actualmente es objeto de investigación médica el hecho de que la práctica de ejercicio físico de gran intensidad, llevado a cabo durante muchos años, pueda provocar cambios en la estructura del corazón irreversibles y que faciliten las arritmias a largo plazo.

Cambio de ritmo

Las arritmias cardíacas son alteraciones del ritmo cardíaco que surgen por el aumento de los latidos (taquiarritmias), o por su disminu-

Un problema escondido

La muerte súbita (repentina) en el deportista es un hecho raro, pero devastador, estimándose en dos por cada cien mil atletas al año. La mayoría de los casos ocurren como consecuencia de una arritmia maligna en personas aparentemente sanas, pero que padecen una enfermedad cardíaca no detectada hasta ese momento. La práctica de un ejercicio físico no es en sí el origen de la arritmia pero, en determinados casos, el aumento de forma intensiva del trabajo cardíaco puede actuar como precursor de ésta.

La enfermedad subyacente en pacientes con muerte súbita varía según la edad (menores y mayores de 35 años):

■ EN LOS JÓVENES: lo más común es que haya enfermedades del músculo cardíaco desde el nacimiento, las cuales provocan engrosamiento y distorsión progresiva de las paredes del

corazón o, en menor medida, enfermedades puramente arrítmicas.

■ EN MAYORES DE 35 AÑOS: lo más frecuente es que haya una enfermedad de las arterias coronarias, que es la que origina la angina de pecho o el infarto.





Definir las pruebas previas

Las sociedades científicas están muy preocupadas por definir el tipo de control médico recomendable a realizar antes de practicar un deporte a nivel competitivo. Evidentemente, estas pruebas deben basarse en la edad de la persona, y en el tipo y el nivel de ejercicio que va a realizar (competición o de recreo).

Por lo general, se recomienda una valoración médica antes de iniciar deportes a nivel competitivo, realizando, al menos, un electrocardiograma. Si fuese necesario,

también se llevarán a cabo otras pruebas, como son un ecocardiograma, o una prueba de esfuerzo. En cuanto al deporte a nivel de aficionado, no hay una pauta establecida. Generalmente se recomienda una valoración médica, sobre todo en pacientes mayores de 50 años con múltiples factores de riesgo cardiovascular (obesidad, hipertensión, diabetes, dislipemia o fumador) por el riesgo que presentan de padecer enfermedad de las coronarias.



ción (bradiarritmias). Sus síntomas más frecuentes suelen ser las palpitaciones (percepción incómoda del latido cardíaco, habitualmente más rápido de lo normal), pero también puede apreciarse como latidos irregulares o intermitentes, presión en el pecho, sensación de desmayo o pérdida de conocimiento. La mayoría de las arritmias son benignas, y pueden tratarse de forma adecuada sin problema. Sin embargo, hay determinadas arritmias que pueden ser graves, y suponer un riesgo para quien las padece. Éstas suelen surgir en personas que no tienen un corazón normal y, generalmente, poseen una enfermedad de las arterias coronarias, del músculo cardíaco o un problema eléctrico del corazón. Lo más frecuente es que se manifiesten previamente en forma de mareos o pérdida de conocimiento durante el ejercicio, por lo que estos síntomas son de alerta debiendo ser valorados por un especialista. ♥

¡TOMA NOTA!

UN ESTUDIO REALIZADO por cardiólogos de la Sociedad Española de Cardiología reveló que hay un parámetro que aumenta hasta en 30 veces el riesgo de sufrir una muerte súbita. Se trata de tener la fracción de eyección (capacidad del corazón de bombear la sangre) muy disminuida.

Consigue nuestros

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

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

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

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

5 COLESTEROL Y CORAZÓN del Dr. Ignacio Plaza. En la actualidad se habla mucho de esta sustancia. Pero, ¿cómo afecta el colesterol a tu corazón? Si

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

6 DIABETES Y CORAZÓN de los Dres. José Luis Palma, Alberto Calderón y Hermenegildo Montero. La repercusión de la diabetes sobre el corazón ha crecido de manera importante en la sociedad. Y no es para menos, ya que las personas diabéticas tienen entre dos y cuatro veces más posibilidades de sufrir una patología del corazón. Además, incluye cómo debe ser la dieta de una persona diabética. PVP: 6 euros.

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

8 COMPAÑEROS DEL CORAZÓN del Dr. Eduardo Alegría. ¿Qué tiene que saber una persona que cuida de un paciente cardíopata? Este manual es una perfecta ayuda para personas que, normalmente, son poco conocidas y que ejercen una gran labor.

Así, se tocan temas como las peculiaridades del cuidado según la pato-



productos

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

logía o cómo debe ser la relación entre cuidador, paciente y servicio sanitario, entre otros muchos. PVP: 6 euros.

9 101 PREGUNTAS CON CORAZÓN

de los Dres. Lorenzo López Bescós (coordinador), Petra Sanz y Nieves Tarín. La existencia de enfermedad y sus consecuencias son una fuente de incertidumbre que genera preguntas no sólo a quien la padece, sino también a su entorno. PVP: 6 euros.

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



SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN



10

5



6



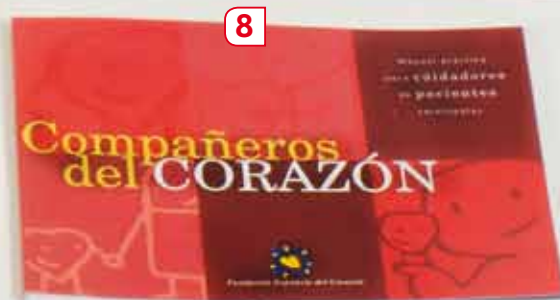
7



9



8



4





MARÍA HERREROS
ENFERMERA.



LA CEBOLLA

Repleta de propiedades curativas

Dicen que quien bien te quiere te hará llorar. Este dicho se puede extrapolar a la cebolla, ya que su consumo proporciona efectos beneficiosos sobre las heridas, los catarros y los estados de fatiga. Pero, además de sus propiedades bactericidas, antiinflamatorias y diuréticas, la cebolla es rica en polifenoles, poderosos antioxidantes que aumentan nuestras defensas, previenen algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas.

Los polifenoles se mantienen casi en su totalidad si freímos o asamos la cebolla. Si la hervimos, al ser sustancias solubles en el agua, deberemos consumir el caldo para aprovecharlos.

Un remedio casero: pon una cebolla cortada en el dormitorio para aliviar los síntomas del catarro mientras duermes.



HIERBA LUISA

Bebe sus beneficios

También llamada verbena de indias o citrón, esta planta es conocida por su olor, parecido al del limón. En infusión presenta propiedades digestivas, carminativas y antiespasmódicas, siendo capaz de aliviar digestiones pesadas y dolores de estómago. También favorece la relajación, por lo que es considerada un sedante suave; y se le atribuyen efectos antidepresivos y ansiolíticos.

Con una cucharada de flores y hojas secas por taza, podemos preparar una infusión de hierba luisa. Se puede tomar una taza después de cada comida para mejorar la digestión, dos al día para evitar casos de aerofagia, y una taza media hora antes de dormir para descansar mejor.

DECÁNTATE POR EL ROJO



Y benefíciate del licopeno

De la familia de los carotenoides, el licopeno es un pigmento vegetal que le da color rojo a ciertas frutas y hortalizas, como son la sandía o los tomates. Según se ha investigado, su acción podría ser beneficiosa en la prevención de algunos tipos de cáncer (próstata, pulmón o colon), y favorecer la disminución de los niveles del "colesterol malo" (LDL). Su absorción es más rápida si al tomarlo se combina con aceite y a temperatura alta, por lo que se recomienda ingerirlo en forma de salsa.



CABELLO SANO Y BRILLANTE

Sin productos químicos

Para evitar que tu pelo esté reseco y mate puedes aplicarte una mascarilla hidratante natural que puedes elaborar fácilmente. Coge un plátano maduro, aplástalo y añádele una cucharada de limón y otra de aceite de girasol. Mezcla bien todo hasta que tenga una textura homogénea y aplícatela la mascarilla sobre el cabello. Déjala actuar durante media hora. Transcurrido este tiempo, aclárate el pelo con abundante agua.



La manzana, ¿la fruta más completa?

La fruta prohibida, el símbolo del pecado original puede considerarse como la más completa. Con un aporte elevado de vitaminas y minerales, ofrece múltiples beneficios para nuestra salud.

Rica en pectina y polifenoles, ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer, y a regular los niveles de azúcar en sangre. Además, estudios recientes han revelado que favorece la disminución del colesterol "malo" y el incremento del "bueno".

Si a estos beneficios le unimos su efecto saciante (por la pectina) y su bajo aporte calórico, resulta de gran ayuda a la hora de perder peso. "Una manzana al día y el médico en la lejanía", sabio refrán.



FENG-SHUI

Remedio contra la crisis

Este ancestral sistema de estética chino, basado en la doctrina taoísta, ofrece consejos para mejorar la calidad de vida de las personas. Según sus principios, el área que representa la prosperidad de nuestra casa se sitúa al fondo y a la izquierda, por lo que, para potenciarla, debemos hacer algunos cambios en dicha zona. Por un lado, se debe evitar:

El desorden, objetos rotos o plantas marchitas.

- ✦ Humedades y desconchados en la pintura.
- ✦ Inodoros. Si tenemos alguno en esa zona siempre con la tapa bajada.

Por otro lado se aconseja incorporar:

- ✦ Objetos de color rojo o verde. También morados o violeta.
- ✦ Joyas, mejor en una caja o un cofre para que represente un tesoro.
- ✦ Agua, mejor si está en movimiento. Fuente o cascada.

Si además evitamos espejos frente a las puertas y colocamos alguna moneda de oro como símbolo de salud, la prosperidad está garantizada según el feng-shui.

LA CANELA

Algo más que un afrodisíaco



Además de su supuesta capacidad afrodisíaca, la canela presenta algunos beneficios que sí han sido comprobados.

Su uso habitual reduce los niveles de azúcar en sangre ayudando a las personas diabéticas a controlar sus niveles de glucosa.

Por otro lado, incorporar media cucharadita de canela al café reduce los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Si, además, el café es soluble o de filtro resulta más beneficioso porque el hervido o prensado aporta más cafestol, un compuesto que eleva el colesterol.



CEREBRO ACTIVO

Mantenlo en forma

Además del cuerpo, es muy importante mantener nuestro cerebro en forma, ágil y activo. Para ello:

- ✦ **Aficiónate a los puzzles, crucigramas o sudokus.**
- ✦ **Lee en voz alta**, como si dieras una charla.
- ✦ **Utiliza más tu mano no dominante para realizar acciones cotidianas**, como abrir la puerta, mover el ratón o manejar el mando a distancia.
- ✦ **Diviértete con la familia o los amigos compitiendo** en juegos o videojuegos de lógica, o de entrenamiento mental.
- ✦ **Pon nuevos retos en tu vida**, como aprender otro idioma, tocar un instrumento, intentar escribir un libro, etcétera.

Bebidas con cafeína

SI PUEDES TOMARLAS, SÁCALES PARTIDO

ALEJANDRO GARCÍA

Con moderación, y siempre que no se padezca ningún problema de salud que conlleve que un profesional médico no recomiende su consumo, tomar bebidas con cafeína puede resultar beneficioso.

Son muchos los mitos que circulan en torno a las bebidas con cafeína. Lo cierto es que, por su composición, hay pacientes a los que, por padecer ciertas patologías, no se les recomienda su consumo. Sin embargo, teniendo en cuenta diferentes estudios científicos, se puede decir que no resultan contraproducentes para las personas sanas, siempre que se tomen en cantidades moderadas, y dentro de una dieta equilibrada.

Más activos

Se sabe que la cafeína es un gran aliado a la hora de reducir el cansancio

¡TOMA NOTA!

PARA NO SUMAR azúcares y calorías a tu alimentación, elige bebidas con cafeína bajas en estos dos componentes.

físico y mental, ya que estimula el sistema nervioso central. Nos despeja, nos ayuda a mantenernos en alerta y mejora la concentración. Por esta razón, su consumo puede resultar de gran ayuda para los estudiantes o para las personas que trabajan de noche. Además, según estudios recientes, la cafeína puede contribuir a conservar

en plena forma las funciones cognitivas (capacidad de procesar la información, memoria, etcétera) en las personas mayores. Eso sí, no olvides que la mejor medicina para rendir al máximo es el descanso.

Recuperar la tensión

Una bajada de tensión puede dar lugar a mareos, desmayos, sensación de inestabilidad, etcétera. Ante esta situación, la cafeína favorece la recuperación. Aún así, aunque te encuentres mejor, no dudes en acudir al médico para contarle lo que te ha pasado, él mejor que nadie te dirá qué tienes que hacer si te vuelve a pasar. ❤



Siempre con moderación

La cafeína llega a la sangre entre 30 y 45 minutos después de su consumo. Tras ser metabolizada por el organismo, se expulsa a través de la orina. Aunque su consumo moderado no presenta contraindicaciones, recuerda que cada persona presenta una sensibilidad distinta a las sustancias, por lo que hay quien no deberá tomarla.

Novedad

Adelgacción **AdiproX**

**De la investigación Aboca nace Adiprox,
un producto revolucionario
para el control del peso**

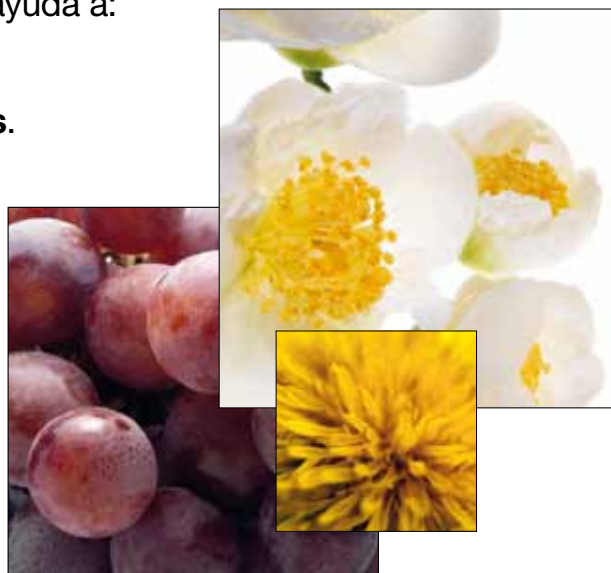
Adiprox es útil para controlar el peso en el ámbito de dietas hipocalóricas gracias a la presencia de **AdiProFen**, complejo molecular 100% natural de **procianidinas y fenoles de semillas de Uva y Té verde**.

AdiProFen es útil para coadyuvar la funcionalidad fisiológica de la microcirculación y del tejido adiposo ya que ayuda a:

- combatir el **estrés oxidativo**;
- apoyar los procesos de **termogénesis y lipólisis**.

Esta acción, que **coadyuva la funcionalidad del tejido adiposo**, es muy importante porque este tejido no es solo un órgano de acumulación de grasas sino que participa activamente en la **regulación del metabolismo lipídico**.

El extracto liofilizado de **Diente de León** completa la acción de **Adiprox** ejerciendo una **acción depurativa** del organismo.



complejo molecular
de procianidinas
y fenoles de Semillas
de Uva y Té verde



Seguir un régimen alimentario hipocalórico y realizar actividad física regularmente. En el caso de realizar una dieta durante periodos prolongados, más de tres semanas, es aconsejable consultar al médico.
Leer atentamente las advertencias.

LA EVOLUCIÓN DE LA FITOTERAPIA
www.aboca.es

Tus defensas

¡MÁS EN FORMA QUE NUNCA!



El invierno cada vez está más cerca, algo que puede repercutir negativamente en el organismo si no está preparado para la bajada de las temperaturas. Para evitar que se resienta de este cambio, es importante seguir una dieta equilibrada en la que estén presentes los nutrientes que ayudan a reforzar las defensas, ¿los conoces?

MARINA GARCÍA



VITAMINA C PROTECTOR NATURAL

No es una leyenda urbana, la vitamina C es uno de los nutrientes que no deben faltar en nuestra dieta, especialmente cuando más probabilidades tenemos de padecer un resfriado o de contraer la gripe. Se puede realizar esta afirmación porque dicha vitamina impide que una amplia gama de virus ataquen al organismo. Ya sabes que se encuentra en los cítricos, pero también en los pimientos, los tomates, y las coles.



Guiso de repollo con almendras

- 1 repollo • 3 patatas • 2 zanahorias • 1 pimiento rojo
- 3 dientes de ajo • 1 puñado de almendras • 1 cucharadita de pimentón dulce • Aceite de oliva virgen • Agua.

Pelar y cortar a rodajas las patatas y las zanahorias, y limpiar el repollo para después cortarlo en juliana. Poner la verdura a hervir en agua, a fuego suave, durante 20 minutos.

A parte, pelar y cortar en láminas los ajos y las almendras, y dorarlos en una sartén con muy poco aceite. Incorporar el pimiento rojo cortado en tiras y, pasados unos minutos, el pimentón. Saltear el conjunto e incorporar a las verduras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 273,2 kcal • Proteínas: 8,19 g (12%) • Hidratos de carbono: 35,33 g (52%) • Lípidos totales: 11,01 g (36%) • Grasas saturadas: 1,35 g (4%) • Grasas monoinsaturadas: 7,24 g (24%) • Grasas poliinsaturadas: 1,82 g (6%) • Colesterol: 0 mg • Fibra: 8 g • Sodio: 50 mg.

Espinacas con tomate y piñones

- Medio kilogramo de espinacas (frescas o congeladas)
- 1 cebolla • 4 ajos • 2 tomates grandes
- Un puñado de piñones • Aceite de oliva virgen.

En el caso de que las espinacas sean frescas, limpiar, cortar y cocerlas en agua durante 15 minutos. Si son congeladas, descongelar lentamente en una cazuela con agua. Escurrirlas. Cortar la cebolla en tiras y rehogarla en una sartén con un poco de aceite. A continuación, añadir los dos tomates rallados y sofreír.

En otra sartén, dorar los ajos laminados y añadir las espinacas, saltear, e incorporar los piñones y el sofrito de cebolla y tomates.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 110 kcal • Proteínas: 5 g (19%) • Hidratos de carbono: 8 g (28%) • Lípidos totales: 7 g (53%) • Grasas saturadas: 0,6 g (5%) • Grasas monoinsaturadas: 2,5 g (22%) • Grasas poliinsaturadas: 3 g (24%) • Colesterol: 0 mg • Fibra: 11 g • Sodio: 130 mg.





Huevos rellenos de marisco

• 8 huevos • 36 langostinos cocidos • 150 g de queso crema bajo en calorías • 16 anchoas • 8 aceitunas negras.

Cocer los huevos en agua durante 12 minutos. Retirar y dejar templar. En un bol echar el queso crema, e incorporar los langostinos muy picados y las anchoas. A continuación, pelar los huevos, cortar por la mitad y reservar la yema. Rellenar cada mitad de huevo con la mezcla de queso, langostinos y anchoas. Para adornar, espolvorear la yema de los huevos, y colocar media aceituna negra encima de cada mitad.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 280,12 kcal • Proteínas: 29,99 g (43%) • Hidratos de carbono: 2,2 g (3%) • Lípidos totales: 16,79 g (54%) • Grasas saturadas: 5,22 g (17%) • Grasas monoinsaturadas: 5,5 g (18%) • Grasas poliinsaturadas: 2,69 g (9%) • Colesterol: 510 mg • Fibra: 0,5 g • Sodio: 690 mg.



Granizado de kiwi con fresas

• 6 kiwis. • 300 g de fresas. • 1 limón. • Agua. • Edulcorante.

En una cazuela, cocer las fresas con el zumo de medio limón y edulcorante al gusto, durante cinco minutos. Cuando se enfríe, batir, colar y reservar en el frigorífico.

Por otro lado, pelar los kiwis y batirlos junto con un vaso de agua, la otra mitad de zumo de limón y edulcorante. Meterlo en el congelador e ir removiéndolo de vez en cuando para que no llegue a solidificarse.

Servir el granizado de kiwi en una copa, con la salsa de fresas por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 130 kcal • Proteínas: 3 g (8%) • Hidratos de carbono: 27 g (88%) • Lípidos totales: 1 g (4%) • Grasas saturadas: 0 g • Grasas monoinsaturadas: 0 g • Grasas poliinsaturadas: 0 g • Colesterol: 0 mg • Fibra: 6 g • Sodio: 10 mg



CAMPAÑA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

SI QUIERES CUIDARTE PODEMOS AYUDARTE



Si estás pensando en hacerte un chequeo o no quieres demorar esa intervención quirúrgica que necesitas, te invitamos a conocer la ciudad balneario de Donostia-San Sebastián, con sus Paseos Cardiosaludables, el prestigioso servicio de chequeos cardiovasculares y generales de Policlínica Gipuzkoa y nuestro menú cardiosaludable en Akelarre.

Pedro Subijana

tres estrellas Michelin



POLICLINICA GIPUZKOA



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN



DONOSTIA 2016
SAN SEBASTIAN

AKELARÉ
PEDRO SUBIJANA

Chequeo cardiovascular 195 €
Chequeo cardiovascular con TAC coronario 727 €

Menú cardiosaludable 120€

DESCUBRE POR QUÉ...

El arroz es la base de muchas dietas



MARTA FIGUERAS
NUTRICIONISTA

Sus destacadas propiedades y la facilidad con la que se puede incluir en cualquier dieta, hacen del arroz uno de los alimentos preferidos por la sociedad a nivel mundial.



La planta del arroz (*Oryza Sativa*) pertenece a la familia de las gramíneas y es conocida por sus nutritivas semillas, los granos de arroz, que son la base de la alimentación de la mayor parte de la población mundial. Oriundo de las zonas más húmedas de Asia, poco a poco fue extendiéndose y adaptándose a otras tierras. Los musulmanes lo introdujeron en España durante su invasión, de aquí se expandió a Francia y, posteriormente, al resto de Europa.

En la mesa de medio mundo

Muchos se preguntarán por qué es tan apreciado a nivel mundial. La respuesta es sencilla, tras su humilde apariencia, se esconden unas cualidades nutricionales y terapéuticas muy importantes para la salud, ya que se trata de un alimento de fácil cultivo, económico, que no contiene gluten ni colesterol, es muy bajo en sodio y grasas, es poco calórico, de fácil digestión y rico en nutrientes esenciales. Por estas propiedades, las cuales facilitan el mantenimiento de un buen estado

de salud, especialmente protegiendo el corazón (favorece el control de la tensión, el colesterol y el sobrepeso), no es de extrañar que sea un producto imprescindible en la mayoría de países de los cinco continentes.

Sin contraindicaciones

Los hidratos de carbono que contiene son complejos (de absorción lenta) y aportan unas 350 kilocalorías por cada cien gramos de arroz cocido. No contiene gluten, por lo que es un alimento fundamental en la dieta



Con legumbres, tándem perfecto

Las legumbres contienen poca cantidad de aminoácidos metionina y cisteína, pero son ricas en lisina; sin embargo, con los cereales ocurre lo contrario, son ricos en metionina y cisteína, pero pobres en lisina. Nuestro organismo no necesita grandes canti-

dades de proteína, pero sí que éstas sean de alta calidad, por ello, si combinamos cereales y legumbres (por ejemplo arroz con lentejas) obtendremos proteínas de alto valor biológico, junto con el aporte de todos los aminoácidos esenciales.



¿SABÍAS QUE...?

CON EL ARROZ se puede elaborar vinagre, que es uno de los aderezos principales de la cocina japonesa. Este vinagre se obtiene mediante la fermentación del almidón del arroz. El resultado es un vinagre suave de color dorado pálido, sabor dulzón y poco ácido, al cual se le atribuyen propiedades digestivas y diuréticas.



de personas celíacas, y también para aquellos que padecen colon irritable ya que el gluten empeora los síntomas. A su vez, a los diabéticos se les aconseja consumirlo porque favorece el paso lento de glucosa a la sangre y ayuda a mantener unos niveles correctos de azúcar durante más tiempo.

De la misma forma, su consumo se recomienda ante un caso de gastritis porque el almidón que contiene, al mezclarse con el agua, forma una emulsión que actúa como protector de la mucosa gástrica y reduce la inflamación en la pared estomacal producida por la enfermedad.

El arroz también contiene fitatos y ácido fítico, dos sustancias que inhiben la absorción del calcio, previniendo así la formación de cálculos renales. Por el contrario, si queremos aprovechar el calcio de los alimentos, no debemos mezclarlos con arroz.

Preferiblemente Integral

El grano de arroz se compone de diversas partes bien diferenciadas. La capa externa está formada por una cubierta dura de color marrón llamada

pericarpio que contiene salvado, fibra (principalmente celulosas), vitaminas y minerales. En el interior encontramos el endospermo, la parte más grande y donde se concentra mayoritariamente el almidón. La zona inferior del grano está formada por el germen, que contiene ácidos grasos, hierro y vitamina E. El grano integral es más rico en fibra, minerales (principalmente potasio), silicio, magnesio, hierro y vitaminas del grupo B, ya que estos nutrientes están presentes, en mayor concentración, en el salvado y el germen, partes que son eliminadas durante el proceso de descascarillado para la obtención del arroz blanco. De ahí que cien gramos de arroz integral aporten, aproximadamente, un gramo de fibra frente a los 0,1 gramos que contiene el arroz refinado, es decir, unas diez veces menos. Durante el proceso de refinamiento, el arroz pierde el 15 por ciento de sus proteínas, un 80 por ciento de las grasas, un 75 por ciento de los minerales y la mayor parte de vitaminas del grupo B, por lo que podemos considerar al arroz blanco como el familiar pobre del arroz integral.

Creencia errónea

El agua del arroz se utiliza desde la antigüedad para cortar la diarrea, lo que ha llevado a pensar que es un alimento astringente, por lo que no deben tomarlo las personas que padecen estreñimiento. En realidad no es así, ya que el grano de arroz, especialmente el integral, es rico en fibras que facilitan el tránsito intestinal. Para combatir la diarrea sólo se emplea el caldo colado de arroz hervido, que produce el efecto contrario, es decir, ayuda a detener el proceso diarreico y a desinflamar el intestino.





PLATOS SALUDABLES

¡LLÉVALOS EN LA TARTERA!

Si eres uno de los miles de trabajadores que todos los días se tiene que llevar la comida en una tartera, y ya no sabes qué hacer para no coger el camino rápido, pero no siempre saludable, de la comida precocinada, te damos algunas propuestas para seguir una dieta sana, equilibrada, y fácil de tomar.

MARINA GARCÍA.



Arroz

Lo más recurrente

Se conserva perfectamente de un día para otro, así que si te ha sobrado un poco de paella del fin de semana, no dudes en llevártela al trabajo. También puedes preparar una cantidad importante de arroz cocido y combinarlo con diferentes ingredientes para no caer en la rutina.

Ensalada

Completa y variada

Es una de las opciones más recurrentes porque puede ser un plato único muy completo. Si a las verduras y hortalizas frescas, les añades legumbres, pescado en conserva, huevo cocido o pasta, obtendrás los minerales, vitaminas, proteínas e hidratos de carbono que necesitas.



Tortilla

¡No puede faltar!

Acompañada de una ensalada, una tortilla de dos huevos con atún, calabacín, gambas, espárragos o espinacas, por ejemplo, es una comida perfecta. Eso sí, no te olvides de guardarla en un lugar frío para que se mantenga en buen estado.



Pescado

Prueba otras formas

Suele ser el alimento del que más se prescinde a la hora de preparar la tartera, pero si variamos su forma de elaboración, también podemos comerlo en el trabajo. Puedes probar a hacer albóndigas de atún, rollitos de lenguado o bacalao con pisto que son platos fáciles de portar y de tomar.

Pasta

No prescindas de ella

Huye de la idea de que la pasta siempre engorda porque con ella puedes elaborar platos muy nutritivos y capaces de apagar el apetito en el tiempo que resta a tu jornada laboral. Para ello, olvídate de los embutidos y salsas muy grasas, y opta por completar la pasta cocida con verduras rehogadas, carnes magras o incluso sola con un buen aliño.



Pastel

También de primero

Es muy fácil y rápido de cocinar, y lo puedes hacer con una amplia variedad de ingredientes. Puedes probar con verduras, carne, pescado, o combinarlos todos. Además, se conservan muy bien, por lo que puedes prepararlo para varios días.



MANTÉN EL ORGANISMO

¡Fuerte como el hierro!



MARÍA GARRIGA
DIETISTA-NUTRICIONISTA

Este mineral es fundamental para que nuestro organismo funcione correctamente. Así que asegúrate de incluir en tu dieta alimentos que lo contengan y que, además, faciliten su asimilación.

El hierro es un mineral muy importante para nuestra salud porque ayuda a transportar el oxígeno en la sangre, y a formar las proteínas de los músculos, la hemoglobina y los huesos. La mayor parte del hierro que se encuentra en nuestro organismo se halla unido a una proteína, la transferrina, que forma parte de la hemoglobina. Se almacena en el hígado, el bazo y la médula ósea en forma de ferritina, que es la reserva de hierro en el organismo.

Necesidades específicas

Tras realizar diferentes investigaciones, se ha comprobado que la ingesta de alimentos con hierro contribuye a proteger los huesos y a prevenir la osteoporosis. Además, niveles bajos de hierro en sangre, durante un tiempo prolongado, pueden conducir a una anemia ferropénica.

En periodos determinados, como son el embarazo y la lactancia, las necesidades de hierro son mayores, al igual que los niños de edad comprendida

entre los seis meses y los cuatro años, ya que se encuentran en una etapa en la que crecen rápidamente y necesitan una mayor cantidad de hierro.

Las mujeres en edad reproductora pierden mucho hierro con la menstruación, por ello deben tener especial cuidado y vigilar la ingesta de hierro, especialmente, durante esos días.

Problemas por deficiencia

Las personas con alteraciones gastrointestinales (celiaquía, enfermedad de Crohn) pueden tener dificultades para absorber el hierro porque el organismo capta este mineral en el duodeno, por este motivo, las enfermedades que afectan a esta parte del intestino (úlceras, hemorroides, enfermedad inflamatoria intestinal, etcétera) disminuyen su asimilación.

En muchas ocasiones, el hierro que nos aportan los alimentos no es

Aprovecha todo el que tomas

Es importante consumir una buena cantidad de hierro, pero es aún más importante que nuestro organismo sea capaz de asimilarlo adecuadamente.

El hierro presente en los alimentos de origen animal (hierro hemo), como las vísceras, la carne, el pescado y el marisco, se asimila mucho mejor que el hierro de origen vegetal (hierro no hemo), el cual se encuentra en alimentos como las

legumbres, los frutos secos, los cereales enriquecidos en hierro, etcétera.

Sin embargo, podemos mejorar la absorción del hierro no hemo si su toma la combinamos con la de alimentos ricos en vitamina C. Por tanto, podemos

combinar unas legumbres con verduras ricas en esta vitamina (pimiento, brécol, coliflor, coles de Bruselas, tomate), o tomar de postre frutas, como la naranja, el kiwi, la fresa, el melón, el pomelo, la piña o el mango, que aportan una importante cantidad de vitamina C. Las proteínas también ayudan a absorber el hierro, por lo que alimentos como la carne, el pescado, la clara de huevo o la leche pueden





¡Son puro hierro!

Los alimentos más ricos en hierro son los siguientes:



Habas secas
8 mg/100g



Hígado
7,9 mg/100g



Pistachos
7,3 mg/100g



Mejillones
7,3 mg/100g



Garbanzos
7,2 mg/100g



Judías
7 mg/100g



Avellanas
4,4 mg/100g



Espinacas
3 mg/100g



Carne de ternera
3 mg/100g



Lomo embuchado
2,5 mg/100g

¡TOMA NOTA!

EL HIERRO HEMO, procedente de los alimentos de origen animal, se absorbe entre un cinco y un 35 por ciento, mientras que el hierro no hemo, de origen vegetal, sólo llega al organismo entre el dos y el 20 por ciento.

suficiente para cubrir las necesidades diarias y tenemos que recurrir a la toma de un suplemento oral de este mineral, siempre prescrito por el médico. Se recomienda tomar estos suplementos acompañados de zumo

de naranja o alimentos ricos en vitamina C para facilitar su absorción, así como seguir una dieta rica en fibra, ya que en algunos casos estos suplementos tienen como efecto secundario el estreñimiento. ❤



facilitar la asimilación de hierro no hemo. Atención especial tienen que prestar las personas que siguen una dieta vegetariana que no consumen hierro hemo, y necesitan el doble de hierro no hemo al día para cubrir sus necesidades diarias.

No podemos olvidar que ciertos componentes de algunos alimentos disminuyen la absorción del hierro, como son los fitatos (salvado de trigo, cáscara de los cereales), oxalatos (verduras de hoja como acelgas, espinacas, lechuga) y taninos (té, el café, espinacas, pasas, granada, caquis, membrillo, manzana verde). Cuando el calcio se toma junto al hierro, también dificulta su absorción.

Nuestras propuestas



DESAYUNO

- Un vaso de leche desnatada. Cereales de desayuno enriquecidos en hierro. Una naranja.
- Un yogur desnatado. Galletas tipo María. Un kiwi.
- Un vaso de leche desnatada. Pan con aceite de oliva. Un zumo de pomelo.



COMIDA

- Lentejas con verdura. Salmón a la plancha con brocheta de tomate cherry y queso fresco. Una naranja.
- Brócoli. Lasaña de atún, berenjena y tomate. Macedonia de frutas.
- Arroz con almejas. Pollo a la plancha con pimientos. Un pomelo.



CENA

- Ensalada de canónigos con tomate y nueces. Croquetas de jamón. Un flan.
- Sopa de pescado. Una tortilla de patata con puerro. Dos mandarinas.
- Coliflor. Albóndigas de ternera con puré de patatas. Sorbete de limón.

El acné

MÁS ALLÁ DE LA ADOLESCENCIA



DR. SERGIO VAÑO
DERMATÓLOGO

Aunque, principalmente, se observa en los adolescentes, el problema del acné también puede afectar a los adultos, sobre todo a las mujeres cuando experimentan cambios hormonales.

Cada vez acuden a la consulta de dermatología más mujeres quejándose de la aparición de incómodos "granos". Y es que el acné, enfermedad clásicamente considerada típica de los adolescentes, puede afectar a pacientes adultos, especialmente a las mujeres, como consecuencia de pequeños desequilibrios hormonales.

Estudios recientes indican que la mitad de las mujeres presentan algún



¡Existe tratamiento!

Para casos de acné leve, existen múltiples tratamientos tópicos de efectividad moderada (peróxido de benzoilo, eritromicina, clindamicina, ácido azelaico, adapaleno o ácido retinoico). En el caso de que el afectado sea una mujer, pueden ser de gran utilidad los anticonceptivos orales, ya que regulan las hormonas y ayudan a reducir el acné. Además, los anticonceptivos pueden utilizarse simultáneamente con otras terapias para el acné, potenciando así su efectividad.

Para los casos más intensos, es necesario iniciar un tratamiento activo que prevenga la formación de cicatrices. El más utilizado es la isotretinoína, un derivado de la vitamina A muy efectivo, que debe tomarse durante varios meses. Se trata de un fármaco que, utilizado en las dosis adecuadas y controlado por un especialista, presenta un resultado excelente, además, hoy en día provoca menos efectos adversos que hace unos años porque se administra en dosis

tipo de acné, y que una de cada cuatro mujeres mayores de 25 años presenta este problema.

Afortunadamente, en la mayoría de los casos puede tratarse de forma muy efectiva. La causa suele ser hormonal, por ello suelen utilizarse los anticonceptivos orales para regular las hormonas, y también se recurre a la isotretinoína, un medicamento derivado de la vitamina A. No obstante, es necesario que el dermatólogo realice un diagnóstico adecuado para poder seleccionar la mejor alternativa terapéutica.

Un problema muy frecuente

El acné está considerado como una enfermedad de la piel caracterizada por la inflamación crónica de las glándulas sebáceas que surge, especialmente, en la cara y en la espalda. Se ▶

menores. Sin embargo, esta medicación no deben tomarla las mujeres embarazadas porque podría provocar la interrupción del embarazo o afectar al feto.

Por otro lado, han surgido nuevas técnicas adyuvantes al tratamiento, como el láser de colorante pulsado y la terapia fotodinámica. Su uso en combinación con otros tratamientos para el acné contribuye a mejorar, sobre todo, las lesiones inflamatorias.





► trata de una de las patologías dermatológicas más frecuentes, suponiendo hasta el 15 por ciento de las consultas dermatológicas. Aproximadamente, el 75 por ciento de la población presenta acné en algún momento de su vida. A pesar de no ser una enfermedad grave, puede afectar en gran medida a la calidad de vida del paciente, de ahí la importancia de su tratamiento.

Señales físicas

Las lesiones de acné son variadas, pudiendo aparecer desde pequeños granos rojizos hasta lesiones profundas, como son los quistes y los nódulos, tanto en la cara como en los hombros. En concreto, las lesiones se pueden clasificar en:

► **Inflamatorias:** las pápulas (granos rojizos), pústulas (granos blanquecinos) y nódulo-quistes (lesiones profundas).

► **No inflamatorias:** los comedones abiertos (puntos negros o espinillas) y los comedones cerrados (puntos blancos).

Cuando las lesiones profundas se curan, existe el riesgo de que dejen cicatrices en la piel, las cuales no resultan fáciles de tratar.

Otra característica que puede ayudarnos a detectar un caso de acné es que los granos no producen picor ni dolor, de hecho, los pacientes acuden a las consultas por la repercusión estética de las lesiones, y no por molestias físicas.

Detección precisa

El diagnóstico del acné es fundamentalmente clínico. Ocasionalmente puede resultar útil realizar un estudio analítico y hormonal con el objetivo de descartar alguna alteración endocrinológica subyacente. En mujeres con acné, alopecia e hirsutismo (crecimiento de vello en zonas donde no debería tener, como en la barba o en las patillas), se debe descartar algún proceso que produzca un aumento de la producción de las hormonas masculinas, como el síndrome de ovario poliquístico.

Borrar las cicatrices

El tratamiento de las cicatrices del acné es difícil. Pueden utilizarse productos tópicos, como el ácido retinoico o el ácido glicólico para casos muy leves. No obstante, en ciertos pacientes resultan necesarios los tratamientos con peelings o láser para atenuar las marcas. En la mayoría de las ocasiones se aprecia una mejoría de las lesiones, aunque pocas veces se eliminan completamente. Por esta razón es tan importante prevenir la aparición de cicatrices realizando un tratamiento adecuado del acné.

Desmintiendo mitos

- **Comer chocolate produce acné: FALSO.** No existe ninguna evidencia que indique que la ingesta de chocolate o de alimentos grasos produzca acné.
- **Las mujeres adultas que tienen acné lo presentan desde la adolescencia: FALSO.** En muchas ocasiones la paciente no ha tenido acné en su juventud y las lesiones comienzan a los 30 ó 40 años.
- **Ciertos cosméticos pueden empeorar el acné: VERDADERO.** Determinados productos con un excipiente graso pueden provocar un empeoramiento del acné. Por ello, se recomienda el uso de productos libres de grasa y no comedogénicos.
- **El estrés y la falta de sueño son causa de acné: FALSO.** Dormir menos o pasar una época de mayor estrés, no están relacionados con un empeoramiento del acné.
- **La exposición solar cura el acné: FALSO.** A pesar de que la exposición solar puede provocar una mejoría transitoria del acné, en ningún caso se cura el proceso, por lo que en poco tiempo después volverá a empeorar. Nunca se recomienda ponerse al sol para tratar el acné.
- **Es muy importante no manipular las lesiones de acné: VERDADERO.** Al manipular los granos aumentamos la irritación de la piel haciendo que empeore, e incluso podemos provocar una infección.

Decálogo cardiosaludable

1

Practica una alimentación moderada y equilibrada, rica en verduras, frutas, cereales, legumbres, pescado y aceite de oliva.

2

Haz ejercicio de forma regular. **Evita el sedentarismo** con una vida activa en contacto con la naturaleza.

3

Deja de fumar. Los fumadores tienen tres veces más riesgo de sufrir un episodio cardiovascular.

4

Vigila tu tensión arterial y tu colesterol. Conoce cuáles son tus niveles de presión arterial y de colesterol en sangre.

5

No descuides tus niveles de glucosa. La diabetes es uno de los factores de riesgo más importantes que hay que prevenir.

6

Aprende a manejar y a **controlar el estrés y la ansiedad**. Si no, pueden dañar tu corazón.

7

Mantén tu peso ideal. **Evita el sobrepeso y la obesidad** (de situarse en el abdomen es especialmente peligrosa para tu corazón). Ambos se combaten con alimentación equilibrada, ejercicio y una vida activa.

8

A partir de los 45 años, **cumple con tus revisiones médicas** para conocer tu situación cardiológica.

9

Si eres mujer, recuerda que hay tres momentos en los que prestar especial atención a la salud del corazón: la toma de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia.

10

Toma las riendas de tu salud. **El bienestar de tu corazón está en tus manos**. Sigue las indicaciones de tu médico.



Qué debemos hacer en caso de emergencia

ACTUAR CON RAPIDEZ ES VITAL PARA LA RECUPERACIÓN DE LA PERSONA INFARTADA. ES MUY IMPORTANTE QUE EL ENFERMO LLEGUE CUANTO ANTES AL HOSPITAL.

Llama al teléfono de emergencias y explica la situación del enfermo

112



- Sigue las indicaciones que recibas del servicio de emergencias.
- No dejes al enfermo solo.
- Intenta mantener la calma.

Resuelve tus dudas en
www.fundaciondelcorazon.com
Esperamos tus comentarios en
fec@fundaciondelcorazon.com



SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN



Prevenir la gripe

ESTÁ EN TUS MANOS

MARINA GARCÍA

En plena temporada de gripe, los profesionales sanitarios aúnan esfuerzos para informar a la población sobre cómo pueden evitar padecer dicha enfermedad.

Llega el otoño y, un año más, se nos advierte de que los virus de la gripe están en el aire amenazando con hacer de las tuyas. Seguramente, alguna vez en tu vida la hayas padecido y, aunque lo habrás pasado mal durante el proceso, te habrás curado sin demasiados problemas; y es que, entre el cinco y el 15 por ciento de los adultos, y del 20 al 30 por ciento de los niños padece la gripe cada año. Cuando el afectado es una persona sana, que no sufre otro tipo de patología, la enfermedad no suele derivar en graves



complicaciones; sin embargo, quienes tienen un mal estado de salud deben hacer todo lo posible para no contraer la gripe. Y es que, entre 1.500 y 4.000 personas mueren anualmente debido a esta enfermedad, en la mayoría de los casos, de forma indirecta por presentar diferentes factores de riesgo.

Consenso en la prevención

Con el objetivo de reducir estas cifras, el Grupo de Estudio de la Gripe (GEG), con la colaboración de 12 sociedades médicas nacionales (entre las que se encuentra la Sociedad Española de Cardiología) y el Consejo General de Enfermería, han creado el “I Consenso de vacunación de los grupos de riesgo frente al virus de la gripe realizado en España”. Su finalidad principal es aumentar la concienciación pública sobre la gripe y sus complicaciones, y los efectos beneficiosos de la vacunación antigripal. Porque, no hay que

La higiene también la evita

Como se ha señalado, la vacunación es la mejor medida para prevenir la gripe, pero además, los vacunados y no vacunados deben llevar a cabo una serie de pautas de higiene para evitar el contagio, ya que, no hay que olvidar que sus virus pueden estar en todas las partes: objetos sobre los que se ha estornudado, manos con las que se ha tapado la boca al toser, vaso que ha usado un enfermo, etcétera.

Por tanto, es importante:

- ❑ Taparse la nariz y la boca con un pañuelo al toser o al estornudar.
- ❑ Si se tose o estornuda en la mano, inmediatamente hay que lavárselas con agua y jabón. También se recomienda lavarlas antes de comer, después de tocarse la nariz, al manipular dinero, al usar transporte público, al salir de un hospital o consulta médica, y al

atender a enfermos, niños y personas mayores.

- ❑ En el caso de no contar con agua y jabón para lavarse las manos, se pueden utilizar soluciones desinfectantes, como toallitas y geles, que se aplican y limpian sin necesidad de aclarar las manos.
- ❑ Aplicar sprays desinfectantes sobre objetos, pomos, barandillas y juguetes.
- ❑ No compartir los utensilios de la comida.



Infórmate en tu consultorio

La Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG) ha puesto en marcha la campaña "Protege tu salud y la de los que te rodean", en más de cuatro mil centros y consultorios de salud, dos mil centros residenciales y más de 1.500 centros de días, así como en servicios de geriatría hospitalaria. La acción consiste en repartir 200 mil folletos informativos a la población general, y un folleto especial acompañado de uno científico a los profesionales sanitarios.



olvidar que, la vacunación es el método más seguro y eficaz para prevenir esta infección, sus consecuencias y la propagación del virus, como apunta el Dr. Ramón Cisterna, coordinador del Grupo de Estudios de la Gripe.

¿Te la tienes que poner?

Aunque la vacuna contra la gripe es la mejor solución para prevenirla, no todo el mundo debe ponérsela. En concreto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera como adecuada una tasa de vacunación del 75 por ciento de la población.

¿SABÍAS QUE...?

LA VACUNA de la gripe puede evitar entre un 70 y un 90 por ciento de los casos de enfermedad gripal específica, además de reducir la mortalidad general entre el 39 y el 75 por ciento en temporadas de gripe.

Las personas mayores de 60 años es el grupo poblacional que más sufre las consecuencias de sus virus y, por tanto, deben vacunarse, pero también deben recurrir a ella personas de menor edad que:

- ❖ Padezcan una enfermedad crónica, como son las cardiovasculares, las pulmonares, las hepáticas o las renales.
- ❖ Estén embarazadas.
- ❖ Presenten un sistema inmunitario deprimido.

Pero también existen ciertos colectivos que, aunque estén sanos y no presenten ningún tipo de alteración, deben vacunarse, son los profesionales sanitarios y los cuidadores, tanto para evitar contagiar la enfermedad a las personas que tratan o cuidan, como para que los pacientes no les transmitan la patología a ellos. ❤

DUELO POR UNA PÉRDIDA

Necesario para superarla



SILVIA ÁLVAREZ
PSICÓLOGA

Noviembre es el mes de los difuntos. Muchas personas ponemos flores en los cementerios y recordamos a nuestros seres queridos, pero no dejes que ese recuerdo afecte a tu salud.

El duelo es la reacción natural a la pérdida de una relación significativa. La palabra tiene su origen etimológico en “dolus”, dolor. Como su propio significado indica, es un proceso doloroso de asimilación de la pérdida; una adaptación activa que depende de la persona que lo vive y de lo que haga para superarlo.

Jorge Bucay, psicodramatista, terapeuta gestáltico y escritor, dice que el duelo “termina cuando se recuerda al ser perdido sin dolor o con poco”. En realidad, es un proceso de reorganización, a unas nuevas circunstancias, que nunca termina. Aún así, cada persona lo afronta de una manera y a un ritmo. Distintos autores no se ponen de acuerdo en las distintas fases del duelo,

pero sí tiene una idea del desarrollo de las manifestaciones de la reacción a la pérdida y de su evolución (puede variar el orden, o los momentos en los que se experimenten, según la persona).

Impacto-negación

Ante la noticia de la pérdida, nos podemos encontrar ansiosos, con angustia, y confusos. Nuestra vida y su sentido han cambiado radicalmente y todavía no somos capaces de asimilarlo. Un método de defensa puede ser negar la realidad, mostrar una actitud

Recuerda los mejores momentos

Superar una pérdida conlleva un proceso de ruptura con el vínculo que nos ataba a esa persona, o una emancipación emocional. Si nos mantuviéramos toda la vida unidos a alguien ausente, estaríamos permanentemente ligados al pasado, los recuerdos y la pena que conlleva no tener proyectos de futuro con esa persona. Por ello, recuerda a tu ser querido de manera realista y quédate con los momentos mejores, para

que, cuando le recuerdes, sea con una sonrisa. Debemos volver a confiar en nosotros mismos, en los demás y en nuestro entorno. Tras una pérdida, lo natural es pensar que todo es negativo. Tenemos que ir abriéndonos a los demás y a las experiencias, para racionalizar esos temores y darnos cuenta de que en la vida pueden pasarnos cosas malas pero, si no huimos, también buenas. Ahora necesitas buscar un nuevo



sentido a tu vida, así que plantéate nuevas metas y esperanzas; aunque parezcan pequeñas, que sean las que te llenan, y las que te ayudan a ser más feliz.



¡TOMA NOTA!

"EL DUELO ES TAN NATURAL como llorar cuando te lastimas, dormir cuando estás cansado, comer cuando tienes hambre, estornudar cuando te pica la nariz. Es la manera en que la naturaleza sana un corazón roto", Doug Manning.

Para superar el duelo

ACEPTA LA REALIDAD: reconoce los hechos. Quédate sólo con lo positivo, es lo más útil y realista.

EXPRESA TUS SENTIMIENTOS: cuenta a los demás tu dolor, llora si tienes ganas, pide perdón por tu ira si hace falta, pero expresa lo que sientes. Eso sí, intenta moderar la intensidad de tu dolor, y relájate.

ADÁPTATE A UN NUEVO AMBIENTE: a partir de la pérdida, las circunstancias van a cambiar. Tras el tiempo necesario de reflexión y aceptación del dolor, debes planear una vida nueva. Intenta que sea la que más te guste, dentro de tus posibilidades.

de indiferencia, etcétera, pero no son más que mecanismos para aliviar el impacto.

Uno de los aspectos que más ayuda al necesario reconocimiento de la realidad es ver el cuerpo, o participar en el ritual de entierro o despedida. Aunque nos pueda parecer duro, es el primer paso para darnos cuenta de que la pérdida es real, y comenzar así el proceso de adaptación a las nuevas circunstancias. En este proceso va a ser especialmente positivo contar con los demás y apoyarnos en quien tenemos más cerca.

El segundo paso, la ira

Es natural que nos hagamos preguntas como "¿por qué a mí?", "¿qué he hecho mal?", "¿cómo pueden estar los demás felices?", siendo una muestra de rebeldía ante las circunstancias y una búsqueda de explicaciones; es decir, otra forma de dar salida al dolor. Aún no somos completamente conscientes de la pérdida y es posible que creamos ver u oír a la persona ausente, o tengamos una esperanza idealizada de que no todo es cierto.

Debemos identificar nuestros sentimientos, darnos cuenta del dolor y racionalizar nuestros temores. Por mucho que hayamos perdido, nos olvidamos de que las personas disponemos de estrategias de afrontamiento (el humor, la positividad, la capacidad de disfrutar de lo que nos gusta, etcétera) que nos ayudan a superar los malos momentos.

Junto con la realidad, la tristeza

Transcurrido un tiempo, no tenemos más remedio que reconocer la realidad en todos sus aspectos, hasta los más dolorosos. La negación y la ira no han servido de nada, y entonces llega la tristeza. El impacto ha sido importante, tu vida cambia, y es lógico que sintamos un vacío enorme tras la pérdida. Este dolor no conlleva más que el inicio de una despedida que abre las puertas a una vida diferente a la anterior, por tanto, es necesario vivirlo para superarlo, no lo evadas. Es posible que nos sintamos culpables por algo en nuestra relación con el ser perdido o, incluso, por empezar a hacer una vida sin esa persona. Recuerda que ella querría que fuéramos felices y, como dice la sabiduría popular "una persona no muere mientras haya alguien que la recuerde".

En estos momentos es importante que no tomes decisiones importantes, ni te exijas demasiado, pero intenta, aún sin ganas, disfrutar de tus personas cercanas, y de tus momentos de soledad para reorganizar tu vida. ♥

ÉL NO QUIERE TENER HIJOS ¡Y yo sí!



VANESA FERNÁNDEZ
PSICÓLOGA



Tener hijos es una decisión importante que, por sus implicaciones, debe tomarse de una manera responsable. Cuando se tiene pareja, la decisión es de dos, y ambos deben desear ser padres. Por eso, cuando uno de los dos no quiere, la pareja se enfrenta a una crisis importante.



En esta, como en otras ocasiones, no se debe generalizar, pero lo cierto es que es más frecuente que sean ellos los que no quieren ser padres, ¿por qué? El “reloj biológico” es la respuesta principal a esta pregunta. Muchas mujeres que sobrepasan la treintena y cuyas parejas tienen una edad similar a ellas, desean tener hijos pues conocen sus limitaciones temporales a nivel biológico. Sin embargo, su pareja puede no llegar a “apreciar” esta presión biológica y no sentirse aún preparado para ser padre. El tiempo no corre, en este caso, en su contra. Por otro lado, es más frecuente que un hombre no desee comprometerse, que prefiera vivir en libertad, y los hijos suponen un fuerte lazo de unión



Vuestra felicidad

Si después de intentar llegar a un acuerdo, éste no se consigue, es importante no olvidar el verdadero objetivo de nuestra vida en común, ser feliz. Por ello, si bien no se puede obligar a alguien a ser padre, es injusto privar a una mujer que desea ser madre del regalo de la maternidad. Por eso, valora los pros y contras de la

decisión tomada. Si aún así, tu deseo de ser madre sigue presente, tal vez debas replantearte si vuestra relación puede continuar sin este deseo. Si crees que no, no te resignes a no ser madre. Tienes suerte, actualmente la ciencia está dispuesta a ayudarte. Si lo tienes claro, que no te lo impida el miedo.



La forma de afrontarlo

La empatía (ponerse en el lugar del otro) es el ingrediente fundamental para que las distintas necesidades de cada uno no acaben con vuestra relación. Para ello, es muy importante que, a pesar de que no aprobéis la decisión del otro, se sea capaz de aceptarla y de comprender sus motivos. Dependiendo de la situación en la que te encuentres (si eres quien quieres tener hijos o, por el contrario, eres quien no quiere) tu actuación debería seguir unas u otras directrices. Estas son algunas de ellas:

ELLA QUIERE TENER HIJOS...

- ▶ No le presiones. Tener hijos es una decisión lo suficientemente importante como para no tomarla bajo coacciones o presiones.
- ▶ Exponle tus motivos. Por absurdos que a él le puedan parecer son importantes para ti.
- ▶ Averigua sus miedos e intenta ofrecerle soluciones para superarlos. Es posible que tu pareja se encuentre bloqueada por el temor a las implicaciones de ser padre.
- ▶ Si esto no resuelve el problema, ofrécele esperar un tiempo que él considere razonable para ser padre. Pídele franqueza, pues esa espera es muy importante para ti.

ÉL NO QUIERE TENER HIJOS...

- ▶ No te encierres en tus motivos, escucha sus motivos y ponte en su lugar.
- ▶ No banalices sus deseos pretendiendo hacerle ver de qué otra forma puede desarrollarse vuestra relación.
- ▶ Exponle tus motivos y valora con ella qué le parecen. Tal vez entre los dos podáis entender por qué es mejor no o sí tenerlos, o buscar una solución.
- ▶ Si es cuestión de tiempo, no te comprometas con plazos que no estás dispuesto a cumplir. Sería una forma de jugar con sus sentimientos.
- ▶ Tú también tienes derecho a no querer ser padre. Por eso, sé claro a la hora de expresar este deseo. No des lugar a la ambigüedad.

¡TOMA NOTA!

DESDE UNA PERSPECTIVA DARWINIANA, la evolución de la especie explicaría el mayor deseo

de las mujeres (hembras) por tener una cría, ya que en el caso de los mamíferos esto depende de ellas. Por el contrario, los hombres (machos) desean aparearse con diferentes mujeres para así incrementar las probabilidades de supervivencia de sus genes.

con la pareja y de compromiso, al menos en lo que se refiere a su cuidado. Al mismo tiempo, el nacimiento de un niño supone un cambio radical, no sólo en la vida de la pareja, sino en la vida de cada uno de los padres por separado. Este cambio se traduce en menos libertad y tiempo para sí mismo, algo que algunos hombres pueden no estar dispuestos a asumir.

Repercusiones en la pareja

La discrepancia en el deseo de tener hijos es una de las dificultades más graves a las que puede verse sometida una relación de pareja. Más aún si esta decisión es tomada intencionadamente por uno de los miembros de la pareja, y no es el

resultado de ciertas circunstancias, como padecer una enfermedad o tener problemas de infertilidad. Cuando tu pareja no quiere tener hijos es normal que aparezcan sentimientos de indefensión y tristeza, ya que puedes sentirte sola ante una decisión que es de dos. También son

frecuentes los sentimientos de rabia e irritabilidad que conllevan discusiones y reproches frecuentes, a veces camuflados con otras excusas, pero que deterioran de forma progresiva la relación de pareja. Por esta razón, es importante que no evitéis el tema e intentéis llegar a un acuerdo. ♥

Para saber más...

- *El deseo de ser madre*, de A. Gimeno. Alba Editorial.
- *Ella quiere un anillo y yo no quiero cambiar nada*, J. Douglas. Urano.
- www.emocionesysalud.es: Ponte en contacto con la autora. Web con información sobre emociones, libros de autoayuda, cursos y talleres, etc. Servicio de asesoramiento psicológico gratuito.



De izqda. a drcha.: Gilberto Alonso, Dirección territorial SEM Barcelona del departament de Salut de la Generalitat de Catalunya; Pilar Solans, Gerent Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat del Institut Català de la Salut, Generalitat de Catalunya; Cristina Caballer, Consellera de Qualitat de Vida i Salut de l'Eixample del Ajuntament de Barcelona; Cristina Iniesta, Delegada de Salut de l'Ajuntament de Barcelona; Dr. Leandro Plaza, presidente de la FEC; Dr. Antoni Curós, miembro de la Sociedad Catalana de Cardiología y de la Comisión Codi Infart; Dr. Ander Regueiro, Project manager de Stent for Life; y Dr. Ricard Tresserras i Gajo, Subdirector general de Planificació Sanitària del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

Las Semanas del Corazón VUELVEN A SER UN ÉXITO

Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia, León y Vitoria fueron las ciudades elegidas para celebrar las Semanas del Corazón, con motivo de la conmemoración del Día Mundial del Corazón, celebrado el 29 de septiembre. Un año más, la Fundación Española del Corazón (FEC) organizó esta campaña en diferentes puntos de España, con el objetivo de promover unos buenos hábitos de vida entre la población para prevenir las enfermedades cardiovasculares. Bajo el lema “Por un corazón feliz, escucha a tu corazón”, en cada una de las ciudades se habilitaron carpas en las que los ciudadanos interesados pudieron hacerse pruebas gratuitas para medir su riesgo cardiovascular, informarse sobre la elaboración de menús saludables, e incluso pudieron asistir a talleres impartidos por el SAMUR donde se enseñaron las maniobras de reanimación cardiopulmonar. Además, en León se organizó una marcha cicloturista, en Sevilla se realizó el “Paseo cardiosaludable”, en Madrid la “III Carrera Popular del Corazón”, y en Barcelona se instaló un muro gigante titulado “Buenos momentos para el corazón”, formado por fotografías realizadas por los ciudadanos que han participado en la campaña #Escuchatucorazón, promovida en la red social Instagram®, junto con un grafiti con un mensaje cardiosaludable elaborado por artistas callejeros.



De izqda. a drcha.: Dr. Leandro Plaza; D^a Margarita de Borbón y el Dr. Carlos Zurita.

Una mención especial merece la inauguración de la XXVIII Semana del Corazón de Madrid en la que estuvo presente su Alteza Real Doña Margarita de Borbón, presidenta de honor de la FEC, así como otras personalidades. En el acto, el Dr. Vicente Bertomeu, presidente de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) destacó que, “en estos momentos de crisis es importante que la población española sea consciente de la necesidad de prevenir estas enfermedades a través de la actitud saludable, ya que se calcula que cada año estas patologías suponen un coste de nueve mil millones de euros, una cantidad que se eleva hasta los 192 mil millones en el conjunto de la Unión Europea. Desde la SEC promovemos la investigación en materia cardiovascular para mejorar el tratamiento, pero el objetivo de la FEC es reducir la incidencia de estas enfermedades promoviendo la prevención”.

CASI TRES MIL PERSONAS CORREN A FAVOR DEL CORAZÓN

La Carrera Popular del Corazón fue una de las actividades que se llevaron a cabo en el marco de la Semana del Corazón de Madrid. Esta tercera edición fue igual, o incluso más exitosa que las dos anteriores, ya que participaron 2.500 personas, a pesar de que las condiciones climatológicas no fueron las más favorables. En el recorrido por la Casa de Campo y Madrid Río, se pudieron ver a participantes de todas las edades y condiciones físicas; así como a numerosos rostros conocidos, como el chef Pedro Olmedo, de Epikurean Luxury Resorts, y el deportista olímpico del equipo de voleibol español, Rafa Pascual. Para su organización, la FEC contó con el apoyo de Madrid Salud, el Ayuntamiento de Madrid y Madrid 2020 como entidades colaboradoras; el patrocinio de Powerade, Aquarius y Astrazeneca; la colaboración de Pronokal, Truvia y Puleva; y con Roche, Europa FM, El Corte Inglés, ACH, Montepinos, y Kleenex como proveedores oficiales.





LOS CHEF MÁS PRESTIGIOSOS Dirigen talleres de cocina cardiosaludable

En el recinto cardiosaludable que se instaló en la Plaza de España de Madrid, con motivo de la Semana del Corazón, del 25 al 28 de septiembre se impartieron talleres infantiles y charlas sobre nutrición, bajo la dirección de los más prestigiosos restauradores del panorama nacional, entre los que se encontraban los miembros del grupo de "Running chef": Oscar

Velasco y David Robledo (Santceñoni), Paco Roncero y Alfonso Castellano (Terraza del Casino), Pedro Larumbe (Larumbe), Juan Pablo Felipe (El Chaflán), y Pedro Olmedo (Epikurean Luxury Resorts). La Fundación Española del Corazón (FEC) incorporó estas actividades al programa de la Semana del Corazón con el objetivo de concienciar a la población sobre la importan-

cia de cuidar la alimentación para prevenir, entre otros problemas, el sobrepeso. Y es que la Encuesta Nacional de Salud indica que el 19 por ciento de los niños españoles presenta sobrepeso, y el nueve por ciento obesidad. "Educar a los niños debe ser un esfuerzo de todos, de la administración pública, de sanitarios y profesores, pero también de la industria alimentaria. Por eso es tan importante que podamos contar con el apoyo de reconocidos restauradores españoles", manifestó el Dr. Leandro Plaza, presidente de la FEC.

EL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN También en el Hipódromo de la Zarzuela

El 30 de septiembre, dentro de las actividades organizadas en torno al Día Mundial del Corazón, el Hipódromo de la Zarzuela de Madrid quiso mostrar su apoyo a la Fundación Española del Corazón (FEC), ayudando a difundir el mensaje sobre la importancia de prevenir las enfermedades del corazón.

Para ello, la tercera carrera del día fue patrocinada por la FEC y denominada "Premio Fundación Española del Corazón". El jinete ganador fue Esteban Melián, de la Cuadra de Madrid con el caballo Lucciole Mol, quien recibió el premio de manos del Dr. Leandro Plaza, presidente de la FEC.



El Dr. Plaza entregando en premio de la carrera al jinete Esteban Melián.

LOS ESPAÑOLES TENEMOS el corazón más sano que los europeos

Según el último informe de la *European Society of Cardiology*, aunque la enfermedad cardiovascular en España sigue siendo la primera causa de muerte con el 31,2 por ciento de las defunciones producidas en nuestro país, este porcentaje es menor que el que se registra como media en Europa con un 47 por ciento. Haciendo una distinción por sexos, las defunciones entre los hombres por esta causa tienden a la baja, sin embargo, entre las mujeres están aumentando. La Fundación Española del Corazón (FEC) cree que este hecho se debe a que los hombres están más concienciados con las medidas de prevención, ya que, años atrás, las campañas informativas se centraban en



ellos porque las enfermedades cardiovasculares se consideraban propias del sexo masculino. Se estima que en los próximos años aumentará la incidencia de estas patologías debido a

que cada vez se diagnostican más casos de diabetes y obesidad, especialmente entre la población infantil, al mayor número de mujeres fumadoras y a las altas cifras de sedentarismo.

TOMAR VINO CON MODERACIÓN ¡Beneficioso!

Son varios los estudios que demuestran que el consumo moderado de vino tinto aporta beneficios a la salud cardiovascular. Entre ellos se encuentra el realizado por el Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición, CIBERObn, cuyos investigadores han afirmado que tanto el etanol como los polifenoles, presentes en dicha bebida, producen

efectos beneficiosos sobre las moléculas inflamatorias causantes de la aterosclerosis, especialmente en sus estadios tempranos.

En relación con este tema, el Dr. Leandro Plaza, presidente



de la Fundación Española del Corazón (FEC), participó en el "II Foro de Estilo de Vida Saludable" presentando la ponencia "el vino y el corazón", en el que recordó que, "Es importante destacar que el consumo de vino tinto es beneficioso para la salud cardiovascular siempre que sea de forma moderada. El exceso de alcohol en el organismo aumenta la presión arterial, lo que favorece la aparición de hipertensión".



EL FÚTBOL

Implicado en la prevención

La Fundación Atlético de Madrid (FAM) quiso poner su granito de arena en el marco de la celebración del Día Mundial del Corazón realizando una serie de acciones junto con la Fundación Española del Corazón (FEC). En el partido de fútbol celebrado el pasado 8 de octubre, en el que se enfrentaba el Atlético de Madrid con el Málaga CF, se organizó un posado de los jugadores con la imagen de la campaña antes del encuentro, luciendo la camiseta del Día Mundial del Corazón; se repartieron 40 mil folletos informativos a todos los asistentes al partido con el objetivo de concienciarles sobre las enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo, así como para ofrecer pautas de vida saludables; y en el videomarcador del estadio se proyectó el spot de la campaña. Además, antes del partido, el presidente del Atlético de Madrid, Enrique Cerezo; el presidente y vicepresidente de la FEC, el Dr. Leandro Plaza, y el Dr. José Luis Palma respectivamente; y el presidente de la FAM, Adelardo Rodríguez, se reunieron para apoyar la iniciativa.

Pharmaton®

Complex
¡se nota!

"Es más
que un
multivitamínico...
¡Se nota!"
Jesús Olmedo

Y ahora también
Pharmaton
para los pequeños
de la casa



Noviembre

¡Sal de casa!

Seguramente, en estos días que ya empieza a hacer más frío, y cae la noche más pronto, lo único que te apetezca sea quedarte en el sofá viendo la televisión, pero no olvides que el sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. Así que no te dejes acobardar por el mal tiempo, abrígate bien, y muévete, verás como te sienta mejor que estar metido en casa.

Corre por una buena causa



Es el día elegido para celebrar la "VI Carrera Solidaria" organizada por BBVA, en la que no se pretende otra cosa que pasar un rato agradable, realizando ejercicio, por una buena causa. Y es que, esta carrera se trata de una acción solidaria destinada a recaudar fondos para las labores humanitarias que realiza Acnur. Para que nadie se quede sin correr, se han ideado dos recorridos, uno de cinco kilómetros



y otro de diez, ambos en Madrid, teniendo como punto de partida el edificio de BBVA situado en el Paseo de la Castellana. Quien no quiera correr, también tiene la oportunidad de ser voluntario. Inscripciones e información en: www.carrerasolidariabbva.com



Charlas con corazón

Dentro de su compromiso con la salud de los consumidores y, en este caso, dando una atención especial a la relacionada con el corazón, Eroski, Danone y Puleva, desde el mes de septiembre, están impartiendo charlas informativas centradas en la salud del corazón. En concreto, se están impartiendo en diferentes hipermercados de País Vasco, Navarra y La Rioja, en las que expertos en nutrición explican cómo cuidar el corazón a través de la alimentación y siguiendo un estilo de vida saludable. Más información en: www.eroski.es



Muestra tus fotografías

Tanto si eres un fotógrafo aficionado o un profesional, anímate a participar en el "Certamen Internacional de Fotografía" convocado, un año más, por ASISA. En ésta, su cuarta edición, se puede aspirar al premio en tres categorías: "Libre", "Infancia y Maternidad" y "Naturaleza", cada una de ellas dotada con un premio de cinco mil euros y la medalla de oro de la Confederación Española de Fotografía (CEF). Además, se concederán 22 premios de 300 euros. Una vez terminado el concurso, se organizarán exposiciones en las distintas clínicas de la compañía. El principal objetivo de este premio es promover la cultura y el arte, a través de la fotografía de autor, y crear un archivo fotográfico. Puedes descargarte las bases del concurso en: www.asisa.es



Envejecer, toda una experiencia

Con motivo de la celebración del Día Internacional de las Personas Mayores (1 de octubre), la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG) presentó el libro "La Experiencia de Envejecer", una obra que recoge el testimonio de 44 personas mayores, que sirven de ejemplo sobre cómo se puede afrontar la vejez de una forma activa y saludable. En sus páginas se relatan las experiencias de, entre otros, Alfredo Di Stéfano, Concha Velasco, Álvaro de Luna o Norman Foster. De esta forma, se pretende mostrar a la población mayor que no debe prestar atención a los estereotipos y a los prejuicios sobre sus capacidades.

Conoce la diabetes

Noviembre
14

Son muchas las actividades que se van a llevar a cabo esta jornada para conmemorar el Día Mundial de la Diabetes, el cual empezó a celebrarse en 1991 como respuesta al alarmante aumento de los casos de diabetes en el mundo.



Ayuda a frenar el Alzheimer

La Fundación Pasqual Maragall para la Investigación sobre el Alzheimer y la Obra Social "la Caixa" buscan la ayuda de 400 voluntarios para que participen en un estudio para la detección precoz del Alzheimer. En concreto, para llevar a cabo este estudio, conocido como alfa, se necesita la participación de hijos o hijas de personas diagnosticadas de Alzheimer, de entre 44 y 63 años, quienes se someterán a diferentes pruebas en las que no será necesaria la toma de ningún medicamento. Infórmate en: www.alfaestudi.org

Si él puede dejarlo, tu también

Esta es la idea que se quiere transmitir con el libro "Y un día dejé de fumar", en el que se da a conocer el método que Ricardo Artola, un hombre de cincuenta de años adicto al tabaco, que consiguió dejar de fumar. En la obra cuenta su historia personal, en la que pasa de fumar treinta cigarrillos al día a no fumar ninguno, sin tener cambios de humor, ni pensamientos obsesivos y sin engordar. En él no se promete nada, ni se cuentan milagros, sino consejos, experiencias y mucha fuerza de voluntad. Editorial: La esfera de los libros.



Actividades didácticas para los pequeños

Con el comienzo del nuevo curso escolar, Novacaixagalicia ofrece una serie de actividades didácticas para los niños y adolescentes. Entre ellas, los pequeños pueden visitar diferentes exposiciones fotográficas, como la de "Fred Stein. Pasión por lo cotidiano"; dejarse llevar por recorridos dinámicos como "De París a Nueva York, pasando por Compostela"; o participar en talleres educativos, pero divertidos, como "De instrumentos musicales, frutas y flores...", todas ellas a un precio simbólico. Si quieres apuntar a tu hijo, infórmate en: www.obrasocialncg.com

PRÓXIMO NÚMERO

Por tu salud, lee las etiquetas de los productos

Adquiriendo el simple hábito de leer las etiquetas de los productos para conocer su valor nutricional, se pueden evitar ciertos problemas de salud. Te ayudamos a entenderlas.



Ácido acetilsalicílico en la prevención cardiovascular

La utilización de este medicamento en la prevención de un problema cardíaco aún conlleva una serie de dudas y de interrogantes. Intentamos resolverlos.



Entrevista a Luisa Martín

Muy atrás queda la mítica "Juani" de la serie "Médico de Familia". Luisa Martín nos habla de su trayectoria profesional desde entonces hasta ahora.



Y ADEMÁS...

Resolvemos todas tus dudas sobre cardiología. Propuestas de recetas saludables.
Descubre diferentes actividades y eventos en nuestra agenda mensual.
Infórmate sobre la actualidad de la Fundación Española del Corazón.

¡Suscríbete!

12 NÚMEROS CORAZÓN Y SALUD

SÓLO
25€



Nombre: _____ Apellidos: _____
Dirección: _____ Portal: _____ Piso: _____ Escalera: _____
Código Postal: _____ Población: _____ Provincia: _____
Teléfono: _____ Móvil: _____ E-mail: _____

Forma de pago:

☐ Transferencia bancaria a nombre de ICM: 0049 / 4666 / 02 / 2993045537.

☐ Tarjeta VISA nº _____ / _____ / _____ / _____

Fecha de caducidad ____ / ____ / ____

Envía este cupón a:

CORAZÓN Y SALUD

Avenida de San Luis, 47 • 28033 Madrid
Tel.: 91 766 99 34 • Fax: 91 766 32 65
suscripciones@grupoicm.es

Firma _____

* UE: 102 €- Resto Europa: 92 €- Otros países: 133 €

La información que nos facilita a través de la cumplimentación del formulario se incorporará al fichero "SUSCRIPTORES" cuyo responsable es Grupo ICM de Comunicación, S.L. con la finalidad de gestionar su solicitud de suscripción. Según el art. 5 de la Ley Orgánica de Protección de Datos ud. puede ejercitar los derechos acceso, rectificación, cancelación y oposición en los términos establecidos en la normativa vigente dirigiéndose a nosotros en la dirección que figura abajo. Si no deseas recibir información comercial marca aquí con una cruz ☐

Hazte socio de la

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN



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

CON UNA MÍNIMA
APORTACIÓN ESTÁS AYUDANDO
A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
DE MUCHAS PERSONAS PARA DARLES
LA OPORTUNIDAD DE DISFRUTAR
DE UN FUTURO A LARGO PLAZO.

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

Y además...

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



Con tu colaboración

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

Rellena el cupón y ¡te harás socio!

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

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

☐ Mínimo de 40 euros ☐ 80 euros ☐ Otras cantidades

Domiciliación bancaria y datos de la cuenta:

Entidad
Nº de oficina
D. C.
Nº de cuenta

Deseo hacerme socio/a de la
FUNDACIÓN DEL CORAZÓN y recibir gratis
la revista CORAZÓN Y SALUD
..... de de 2012
Firma

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

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

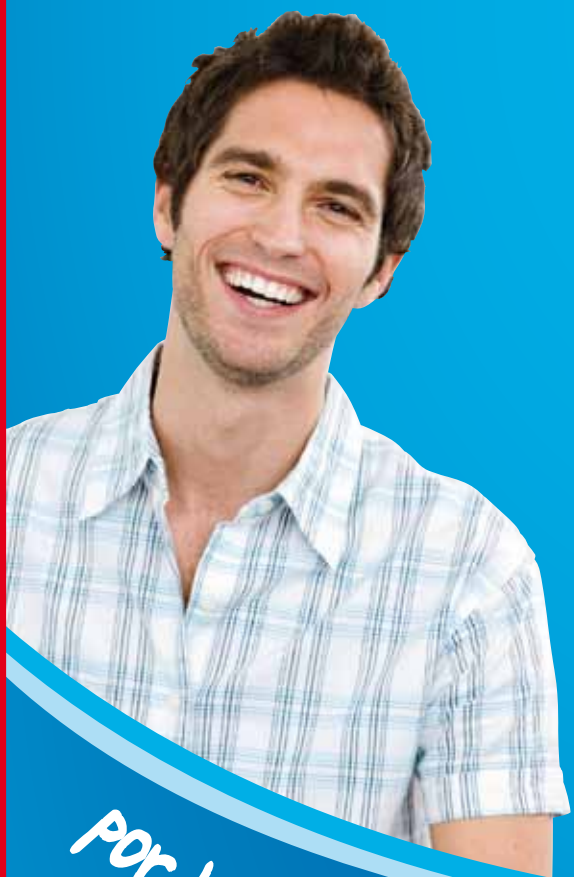




NUEVO

Sannia

¡Siéntete bien,
Siéntete
Sannia!

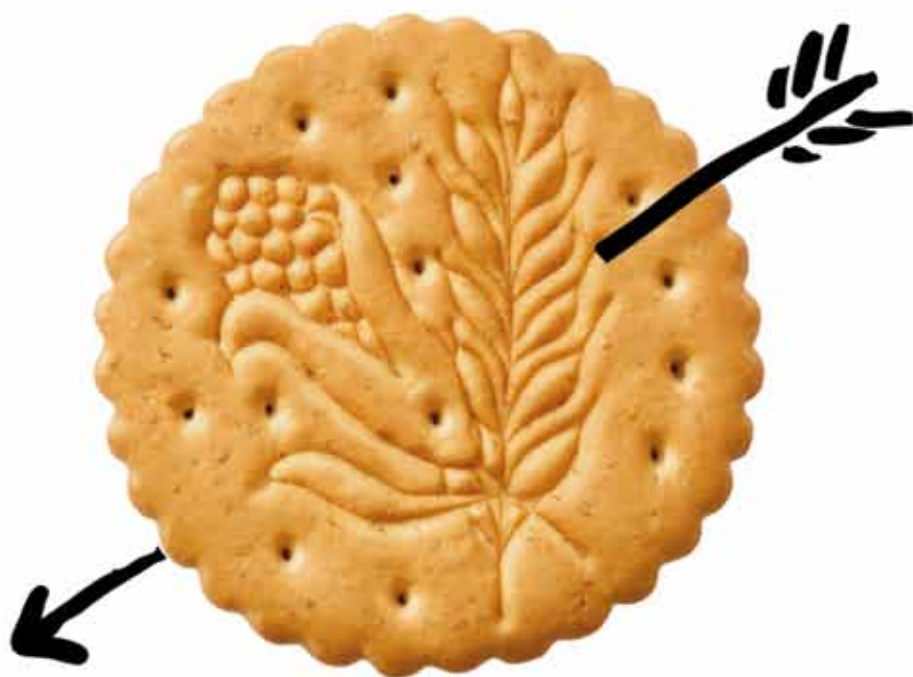


EROSKI Sannia es una nueva marca que incluye productos con **MENOS SAL**, **MENOS AZÚCARES** o **MENOS GRASA** o con un aporte de nutrientes específicos que ayudan a cuidarte.

Porque queremos que en EROSKI puedas elegir cada día **OPCIONES MÁS EQUILIBRADAS** para tu alimentación.

Por tu salud

Quiérela



Ligera de Gullón



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

*** Sin sal, sin azúcares añadidos.**



LA GALLETAS QUE QUIERES