



FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

2,50€

www.fundaciondelcorazon.com

CORAZÓN y SALUD

Nº 105

Península 2,50€ Canarias 2,65€

CON EL ASESORAMIENTO CIENTÍFICO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

RECETAS NAVIDEÑAS



TRADICIÓN Y SALUD en el plato

TENSIÓN ARTERIAL

EN EL PUNTO MEDIO está la virtud

ÁCIDO ACETILSALICÍLICO

¿CLAVE EN LA PREVENCIÓN?

Por tu salud

LEE LAS ETIQUETAS DE LOS

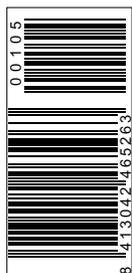
ALIMENTOS

Luisa Martín

"Me dejo llevar por el corazón aunque me equivoque"

PAREJA ALCOHÓLICA

PUEDES SER LA AYUDA que necesita



00105

8 413042 465263

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

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

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





Dr. Manuel Martínez-Selles

PRESIDENTE DE LA SECCIÓN DE CARDIOLOGÍA GERIÁTRICA DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA (SEC)

MEDICACIÓN, ¿errar es de humanos?

Los avances en el diagnóstico y el tratamiento de las cardiopatías han sido espectaculares en las últimas tres décadas. Hoy podemos mejorar el pronóstico de las enfermedades cardiovasculares gracias a los muchos medicamentos que existen, pero, ¿son demasiados?

Según un trabajo publicado en la revista *Annals of Internal Medicine*, la mitad de los cardiopatas comete uno o más errores clínicamente importantes relacionados con su tratamiento tras el alta hospitalaria, y hasta un tercio sufre un efecto adverso derivado de la mediación. Esto sucede porque la mayoría de los nuevos fármacos se han desarrollado como terapia aditiva al tratamiento previo, lo que conlleva que el número de comprimidos que se tienen que tomar los cardiopatas se haya incrementado exponencialmente. Por ejemplo, tras un infarto de miocardio, las guías de práctica clínica recomiendan que el paciente sea dado de alta con la toma de un mínimo de siete a diez pastillas diarias. Sin embargo, la mayoría de los enfermos que padecen un infarto son ancianos, y presentan otras patologías que también implican la toma de otros medicamentos. Además, algunos pueden

tener cierto grado de deterioro cognitivo, trastornos de la memoria, dificultades de deglución u otras situaciones que afecten a la toma de medicación. Por estos motivos, cada vez es más frecuente encontrar enfermos con planes terapéuticos difíciles de cumplir.

Para conseguir un adecuado cumplimiento son imprescindibles las medidas que faciliten una toma racional de los medicamentos, siendo fundamental el diálogo médico-enfermo. El galeno puede y debe retirar las medidas farmacológicas de menor beneficio, sobre todo en pacientes muy polimedicados. También son necesarios los sistemas de ayuda, como los pastilleros semanales con compartimentos, que faciliten la toma del fármaco en su dosis y con la frecuencia prescrita.

El paciente debe hablar con el médico para comentarle hasta qué punto está dispuesto, quiere, o puede, tomarse los fármacos. Es preferible un tratamiento sencillo que se cumpla, que uno complejo, científicamente intachable, pero imposible de llevar a cabo.

SE DEBEN
ADOPTAR LAS
MEDIDAS
NECESARIAS
PARA QUE
LOS PACIENTES
PUEDAN
SEGUIR SU
TRATAMIENTO

ESTE MES

LEE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Adoptando este hábito tan sencillo podemos evitar importantes problemas de salud, como es el sobrepeso, la hipertensión, o la diabetes. Aprende cómo debes hacerlo y en qué datos te tienes que fijar con especial atención.

10



REPORTAJE

EFFECTOS DEL ÁCIDO ACETILSALICÍLICO

Este medicamento se puede utilizar para prevenir ciertas enfermedades cardiovasculares.

20



ALIMENTACIÓN

ÁCIDO ÚRICO

Si tienes el ácido úrico elevado, descubre qué dieta es la que más te conviene para reducirlo.

46



ESTAR BIEN

EL BALÓN INGERIBLE

Este novedoso dispositivo puede ser la solución contra el sobrepeso.

48

ENTREVISTA

Luisa Martín

La popular actriz reconoce que su actitud y su forma de ver la vida le puede dar algún problema, pero no le importa, **"Me dejo llevar por el corazón, aunque arriesgue y me equivoque"**.

16



Editorial	3
Flash News	6
Tus consultas	8
Te explicamos:	
Cardioversión eléctrica.....	24
Te explicamos:	
Cifras de tensión adecuadas.....	24
Reportaje:	
Beneficios de la marcha nórdica.....	28
Consejos de vida sana	34
Recetas:	
Sanas y navideñas.....	38
De temporada:	
La gamba roja.....	42
Sugerencias:	
Picoteo saludable.....	44
Cuídate:	
Problemas en los pies por el frío.....	52
Mente sana:	
Todo me afecta demasiado.....	54
Vida en pareja:	
Pareja alcohólica.....	56
FEC News	58
Agenda	62
Próximo número	66

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€



PREVENCIÓN DE LA DIABETES NECESITA INVERSIÓN

El 13 de noviembre se celebró el Día Mundial de la Diabetes, bajo el lema "Diabetes: protejamos nuestro futuro", por lo que la Sociedad Española de Diabetes (SED), junto con la Fundación de la SED, la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y el Ciberdem, organizaron diferentes actividades. Además, no quisieron pasar por alto la oportunidad de reclamar una mayor inversión en educación enfocada tanto a la prevención de la salud de la población, como a la formación de los profesionales médicos, así como de los pacientes con diabetes. "Sin educación no hay buen control de la enfermedad, lo que provoca que estos pacientes tengan más probabilidades de sufrir complicaciones y empeore su calidad de vida", explicó la presidenta de la SED, la Dra. Sonia Gaztambide.

LENTE DE CONTACTO NO SON UN DISFRAZ

El Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas ha advertido antes de la llegada de la Navidad, época en la que solemos disfrazarnos, que las lentes de contacto son productos sanitarios que requieren una adaptación previa por parte de un óptico-optometrista. Usarlas sin control para disfrazarse, por ejemplo, o comprarlas en bazares, puede acarrear problemas en los ojos.



VIVE MÁS TIEMPO GRACIAS AL EJERCICIO

Un equipo de investigadores del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos, nos da una razón más para realizar ejercicio físico. Según sus estudios, la actividad física está asociada con una esperanza de vida mayor en quien lo practica, pudiendo aumentar ésta hasta cinco años. Además, se ha demostrado que incluso presentando sobrepeso, quien se mantiene activo, vive más años que aquellas personas que están en su peso, pero son sedentarias.

El **60%** DE LOS NIÑOS ESPAÑOLES NO DUERME LAS HORAS RECOMENDADAS. **En concreto son 10 horas las que deberían descansar todas las noches, según ha afirmado el Dr. Diego García Borreguero, director del Instituto de Investigaciones del Sueño.**



NO CONSERVAMOS LA DENTADURA. La Plataforma para una mejor Salud Bucodental en Europa ha recogido las opiniones de 3.500 personas, de las cuales ha podido sacar la conclusión que más de la mitad de ellas no conservan su dentadura natural completa. Los encuestados son ciudadanos de Francia, Alemania, Irlanda, Italia, Polonia, España y Reino Unido.

NIÑOS CON ALERGIA A LOS ÁCAROS. Según la "Encuesta europea cualitativa sobre la alergia a los ácaros del polvo doméstico", la alergia a los ácaros de este polvo es la primera causa de alergia respiratoria en los niños europeos, algo que puede afectar negativamente a sus relaciones sociales y a su desarrollo.

PREVENIR LA OSTEOPOROSIS DESDE LA INFANCIA. Esta enfermedad, que afecta a casi tres millones de españoles, se debe prevenir desde la infancia dando a los pequeños alimentos ricos en calcio y concienciándolos de que deben realizar ejercicio físico, según ha advertido la Asociación Española contra la Osteoporosis.



EL INVIERNO "CONGELA" EL CORAZÓN

A sí lo da a entender un estudio presentado en las sesiones científicas de la Asociación Americana del Corazón, y publicado en el *Journal of the American Heart Association*. En concreto, en el estudio se expone que en invierno aumentan las posibilidades de morir a causa de problemas cardíacos, independientemente

del clima de la zona en la que se viva. Bryan Schwartz, uno de los autores y cardiólogo de la Universidad de Nuevo México de Albuquerque, afirma que las bajas temperaturas pueden aumentar la vasoconstricción y elevar la presión arterial, además, en invierno no se realiza tanto ejercicio como en verano, y se comen alimentos más calóricos.

TABACO ENEMIGO DE LOS JÓVENES

El tabaquismo es un factor de riesgo cardiovascular, e incluso causa de muerte, tanto para las personas adultas como para los jóvenes. De hecho, investigadores del *University College London* (Reino Unido) han comprobado que el tabaquismo afecta directa y negativamente a la salud de quienes han comenzado a fumar durante la adolescencia, cuando llegan a la edad adulta temprana, provocando enfermedades, como las cardiovasculares o el cáncer.



SECA LA ROPA FUERA DE TU CASA

Es verdad que en invierno la ropa no se seca bien si se tiende en el exterior, pero secarla dentro de casa puede ser perjudicial para la salud, sobre todo para las personas que padecen asma, rinitis u otras alergias, como ha demostrado un estudio realizado por la Unidad de Investigación de Arquitectura Ambiental Mackintosh de Glasgow (Reino Unido). El problema surge porque la ropa mojada crea humedad y provoca la aparición de esporas de moho y ácaros del polvo que pueden perjudicar al sistema respiratorio.

LAS ABUELAS FAVORECEN QUE VIVAMOS MÁS Y MEJOR. La investigadora Kristen Hawken, de la Universidad de Utah (EE.UU.), ha llevado a cabo una serie de simulaciones por ordenador que indican que la ayuda de las abuelas puede alargar la esperanza de vida de sus nietos. Por ahora, los estudios sólo se han realizado en primates, pero los resultados muestran que los cuidados de las personas mayores hacia los más pequeños del hogar favorecen que los niños vivan más tiempo. Esta "hipótesis de la abuela" también defiende que la ayuda de las abuelas facilita que su familia tenga más hijos.



VITAMINA D ESCUDO PARA LA VEJIGA

Sólo en España se registran cada año 11.200 nuevos casos de cáncer de vejiga, pero esta cifra podría descender si se confirman los resultados obtenidos en el trabajo multidisciplinar, que han coordinado biólogos moleculares y epidemiólogos del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO). Según sus estudios, la vitamina D se podría utilizar para prevenir este tipo de cáncer, ya que es capaz de regular una proteína que participa en el desarrollo de la enfermedad.



DRA. PETRA SANZ
CARDIÓLOGA.

HOSPITAL REY JUAN CARLOS DE MÓSTOLES (MADRID).

Tratamiento del Síndrome de Wolf Parkinson White

Hace ocho años me diagnosticaron el Síndrome de Wolf Parkinson White. He tenido múltiples episodios de palpitaciones, noto sudoración y desvanecimiento. El episodio más largo duró unas seis horas, y he tenido que acudir varias veces a urgencias por este motivo. Quiero saber si tiene cura.

(Francisco Alcázar / Córdoba)

El *Wolf Parkinson White* (WPW) es una alteración eléctrica del corazón. Los pacientes que lo padecen tienen un tejido conductor de la electricidad "extra" por el que pasa la electricidad del corazón más rápidamente, lo que puede dar lugar a taquicardias. Su tratamiento puede basarse en la toma de fármacos antiarrítmicos (no curan la enfermedad) que hacen que el tejido "extra" conduzca la electricidad más lentamente, y no se formen circuitos de taquicardias. El tratamiento curativo es la ablación con catéter, con el que se intenta "quemar" este tejido con el objetivo de que desaparezca la enfermedad.



Anomalía de Ebstein en niños

Tengo una hija de cinco meses a la que le han detectado una cardiopatía congénita denominada anomalía de Ebstein. Estoy muy preocupada porque todo lo que leo en Internet me asusta, además, estoy embarazada y temo que el niño que espero también padezca esta anomalía cardíaca. ¿En qué consiste esta enfermedad?

(Lola Carretero / Oviedo)

La anomalía de Ebstein es una cardiopatía congénita (se nace con ella) muy poco frecuente. Tener un hijo que la padezca no implica que el siguiente hijo tenga más riesgo de nacer con ella; en cualquier caso, generalmente, se puede hacer un diagnóstico prenatal de esta cardiopatía en centros expertos en ecocardiografía fetal, durante el embarazo.

En esta cardiopatía congénita, la válvula tricúspide (separa la aurícula derecha del ventrículo derecho) está "enganchada" más abajo, en el ventrículo derecho, y la válvula no funciona bien, siendo el principal problema que no se cierra correctamente. Como consecuencia, una cantidad de sangre vuelve de forma anómala a la aurícula derecha (insuficiencia tricúspide) dilatándola.

Generalmente, esta anomalía se asocia a la comunicación interauricular; y su gravedad y su pronóstico dependen mucho de la malformación de la válvula tricúspide. Existen casos de anomalía de Ebstein con válvulas muy ligeramente afectadas, que apenas repercuten en la vida del afectado. Por el contrario, se dan otros casos con válvulas tricúspides muy anómalas, y los pacientes tienen síntomas de insuficiencia cardíaca y cianosis (los labios y los dedos se ponen azules) que pueden precisar cirugía cardíaca.





Postura al dormir

He tenido un infarto de miocardio hace un mes. A día de hoy estoy bien, pero cuando estoy durmiendo, a veces, dependiendo de la postura que adopte en la cama, siento que me falta el aire, pero se me pasa cuando cambio de postura, ¿es normal?

(Sergio Ortiz / Bilbao)

Los pacientes que han sufrido un infarto no tienen por qué tener esa sensación en la cama. La postura que se adopta no tiene relación con el funcionamiento del corazón, así que puedes estar tranquilo.

Solamente en pacientes con infartos de miocardio muy extensos, con disfunción ventricular izquierda, pueden tener, cuando padecen una insuficiencia cardíaca, un síntoma denominado "ortopnea", que consiste en sentir una falta de aire cuando están tumbados en la cama (independientemente de la postura), que mejora al sentarse. Este síntoma suele asociarse con otros signos de insuficiencia cardíaca, como disnea de esfuerzo, hinchazón de piernas, etcétera.



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

web@fundaciondelcorazon.com

Más información en:

www.fundaciondelcorazon.com

Fíjate en las calorías y las grasas

Soy una mujer de 58 años y me ha dicho mi médico que me sobran unos 10 kilos, y que tengo el colesterol alto. Además de ponerme a dieta, me ha recomendado que no confíe en los productos "light" porque, aunque tengan este distintivo, pueden aportar una importante cantidad de calorías y grasas saturadas, ¿cómo puedo saber qué productos son beneficiosos para mi salud, y pueden favorecer la pérdida de peso?

(Elvira Sanluis / Toledo)

En efecto, en muchas ocasiones, estos productos "light", pueden tener más calorías o azúcares de los necesarios si se quiere perder peso. Vemos con cierta frecuencia dulces o helados etiquetados como "aptos para diabéticos" o "sin azúcares añadidos", con bajo contenido de azúcares, pero un contenido muy elevado de grasas saturadas, que no son buenas para los diabéticos, ni para las personas que tienen el colesterol elevado.

Por este motivo, es muy importante leer siempre el etiquetado de los alimentos y buscar en la composición de los mismos la cantidad de calorías, grasas, de hidratos de carbono y de proteínas. Si tienes el colesterol alto, debes fijarte en que los productos que compras tengan un bajo contenido de grasas saturadas y de colesterol.



Toma de pomelo y medicamentos

He leído que el pomelo puede ser perjudicial para el corazón, ¿es cierto?

(José Artoi / Santander)

El pomelo no es perjudicial para el corazón, pero sí puede interferir en el funcionamiento de determinados medicamentos que se toman para tratar una cardiopatía. El pomelo se metaboliza en el hígado (en el citocromo p450), que es la misma vía por donde se metabolizan algunos de los fármacos que se utilizan para mejorar el estado del corazón; de hecho, el pomelo puede reducir o aumentar la cantidad del fármaco en la sangre, y puede disminuir su mecanismo de acción o potenciar sus efectos tóxicos.



Esta sección de CORAZÓN Y SALUD es puramente orientativa y bajo ningún concepto trata de sustituir a los profesionales a los cuales siempre se deberá recurrir para resolver los problemas o consultas. Sólo pretendemos guiar en líneas generales a nuestros lectores respecto a sus preocupaciones sin entrar en detalles o recomendaciones concretas.

Por tu salud

LEE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

VIRGINIA MADRID

Dedicar unos minutos a leer el etiquetado nos ayuda a hacer una mejor selección de los alimentos y, a su vez, nos permite llevar una dieta más sana y equilibrada. Merece la pena.

Con el fin de fomentar una dieta saludable entre los consumidores europeos, los responsables comunitarios aprobaron el pasado año una nueva normativa sobre el etiquetado de alimentos, que deberán cumplir todas las empresas alimenticias en el año 2014. Gracias a ella, los consumidores dispondrán de información extra y más inteligible sobre aspectos tan impor-

tantes como la presencia de un alérgeno determinado o de un nanoingrediente en los productos que adquiere. Así, el nuevo reglamento actualiza y consolida la legislación, tanto de etiquetado general como nutricional, e integra diferentes directrices para garantizar el derecho de los consumidores a recibir una información clara, completa y precisa sobre los alimentos que compran. Las principales noveda-

Los beneficios de la lectura

Reflexiona sobre las múltiples ventajas que aporta el dedicar unos minutos a leer la información que aparece en cada producto envasado:

- ▶ Mejorarás tus hábitos alimentarios.
- ▶ Conocerás con seguridad los ingredientes que contienen los alimentos.
- ▶ Descubrirás y aprenderás las características nutricionales de los alimentos.
- ▶ Es una garantía de seguridad alimentaria.
- ▶ Sabrás la fecha de caducidad del producto a consumir.
- ▶ Aprenderás las condiciones de conservación y de utilización del alimento.
- ▶ Identificarás los conservantes y aditivos que se han utilizado para su elaboración.
- ▶ En personas alérgicas o intolerantes a algún nutriente, les permitirá detectar ingredientes que puedan afectar a su salud.
- ▶ Ayuda a mejorar la economía familiar.
- ▶ Facilita tener una idea aproximada de la relación entre el precio, cantidad y calidad del alimento.





des recogidas en el nuevo reglamento sobre etiquetado de alimentos son:

➤ **Mayor claridad aumentando el tamaño de las etiquetas.** Se acabó "la letra pequeña" que tanto cuesta leer, sobre todo entre los consumidores de mayor edad. La información deberá ser visible, con un tamaño mínimo de letra de 1,2 milímetros, en envases con una superficie igual o superior a 80 centímetros cuadrados y de 0,9 milímetros para envases más pequeños. La normativa contempla un par de excepciones: los envases inferiores a 25 centímetros cuadrados estarán

exentos de incluir la información nutricional; y otros muy pequeños, del orden de 10 centímetros cuadrados, en los que será suficiente indicar el nombre del alimento, alérgenos presentes, cantidad neta y fecha de duración.

➤ **Indicar el origen de los productos de carne de porcino, ovino, caprino y aves de corral.** Deberá especificarse el país de origen o el lugar de procedencia del ingrediente primario de estos alimentos en cualquiera de sus variantes: carne fresca, refrigerada o congelada. Hasta el momento, sólo

era obligatorio en la carne fresca de vacuno, frutas, verduras, miel y aceite de oliva, siempre que no hacerlo supusiera un posible engaño para el consumidor.

➤ **Indicar el origen específico de los aceites o grasas.** Deberá especificarse, tanto si son de procedencia animal como vegetal. Pero han quedado excluidos fuera de la obligación del etiquetado las grasas trans, a la espera de que la Comisión Europea presente un informe en el plazo de tres años, y establezca si debe modificarse la normativa al respecto.

➤ **Especificar la fecha de congelación y descongelación.** Los productos tendrán que incluir la leyenda "congelado en", seguida de la fecha del mencionado proceso. Es obligatoria en carnes, productos cárnicos y de pesca no transformados. La expresión "descongelado en" deberá figurar en productos descongelados antes de su venta, salvo ingredientes presentes en el producto final, otros cuya congelación es necesaria en producción o cuando esta acción no tenga efectos negativos.

➤ **Incluir el etiquetado nutricional.** En este capítulo se distingue entre el obligatorio y el voluntario. El primero deberá aportar datos sobre el valor energético y las grasas, además de especificar las grasas saturadas, los hidratos de carbono, las proteínas, los azúcares y la sal, de manera agrupada y legible, expresados por 100 gramos, 100 mililitros, o porción del alimento. De manera voluntaria, la información se podrá complementar con los valores de otros nutrientes, como son los ácidos grasos mono o poliinsaturados, los polialcoholes, el almidón, la fibra alimentaria, las vitaminas o los minerales. La nueva regulación permite, de manera adicional, indicar la energía y los nutrientes aportados mediante pictogramas o símbolos tipo semáforos. La etiqueta podrá repetir de forma voluntaria la información nutricional en la cara principal del envase.

➤ **Ofrecer ingestas diarias de referencia.** La etiqueta deberá ofrecer

ESTE MES

► información acerca de las ingestas de referencia, los consumos diarios típicos recomendados para adultos, sobre todo, en lo que se refiere a las vitaminas y los minerales. De esta manera, podrá conocerse el aporte de nutrientes de estos alimentos frente a la cantidad recomendada.

► **La presencia de alérgenos.** En la lista de ingredientes, la reglamentación específica que se deberán incluir los posibles alérgenos, tanto en los productos envasados en los que se tendrán que resaltar con una tipografía especial, como en los no envasados. En ausencia de una lista de ingredientes, deberá incluirse la leyenda "contiene...", seguido de la sustancia o producto potencialmente alérgeno incluido en un anexo de la reglamentación.

► **La presencia de nanomateriales artificiales.** Son cualquier material producido de forma intencionada con una o más dimensiones del orden de 100 nanómetros. Todos los

ingredientes presentes en la forma de nanomateriales artificiales deberán indicarse de manera clara en la lista de ingredientes del etiquetado, seguidos de la palabra "nano" entre paréntesis.

► **Información previa.** La información alimentaria obligatoria estará disponible antes de que se realice la compra y figurará en el soporte de la venta a distancia, o se facilitará a través de otros medios apropiados determinados por el operador de las empresas alimentarias, sin que, en este caso, se impongan a los consumidores costes suplementarios.

Ingredientes a los que prestar atención

Imaginemos la escena. Estamos haciendo la compra en el supermercado y vamos recorriendo los pasillos en busca de nuestros productos preferidos. Pero, ¿qué aspectos de las etiquetas debemos mirar con atención antes de adquirir un producto? Según la cardióloga Regina Dalmau, miem-



La opinión del experto



ISABEL MOYA
Miembro del gabinete jurídico de FACUA

"HACE FALTA MÁS CONTROL POR PARTE DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS SOBRE EL ETIQUETADO DE CIERTOS ALIMENTOS"

¿Qué aspectos de las etiquetas debe mirar con atención el consumidor?

Cuando procedemos a la compra de un alimento es conveniente ver, sobre todo, la fecha de caducidad o de consumo preferente; los ingredientes, por si hay alguno de ellos que nos provoca alergia; y el tipo de grasas o aceites que se han utilizado en su elaboración.

¿Qué falla en el etiquetado de los productos?

Lo que más suele fallar es el tamaño de la letra y su localización, especialmente en lo que se refiere a aspectos importantes, como la fecha de caducidad o de consumo preferente, los ingredientes y los alérgenos. A pesar de que el nuevo reglamento europeo

sobre etiquetado ha mejorado, excluye otros aspectos importantes, ya que, por ejemplo, deja fuera la obligatoriedad de indicar la cantidad de ácidos grasos trans; además, no se aplican las mismas obligaciones de información en el etiquetado para las bebidas alcohólicas en comparación con el resto de productos.

¿Cómo debería ser el etiquetado ideal?

La etiqueta ideal debería presentar las siguientes características: un tamaño de letra más grande para facilitar su lectura, textos redactados con un lenguaje más comprensible y que indiquen, en un lugar destacado y más visible, aquellos aspectos a los que los consumidores dan mayor importancia, como la fecha de envasado, la fecha de cadu-

dad, los aditivos, los ingredientes, los valores nutricionales y los componentes alérgenos.

¿Existen datos o información engañosa en algunos productos?

Desde FACUA entendemos que hace falta más control, por parte de las administraciones públicas, en cuanto al etiquetado de ciertos alimentos que, por su especialidad, contienen en el etiquetado menciones que no son de las consideradas obligatorias por la norma general, pero sí por la normativa específica que se le aplica. Precisamente, el fin es evitar el fraude en alimentos como los productos ibéricos, dietéticos o aquellos que contienen declaraciones nutricionales o saludables.



España es el segundo país europeo con mayor consumo promedio de sal. Además, hay que destacar que uno de cada tres casos de hipertensión arterial se relacionan con la ingesta excesiva de sal, y que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo diario inferior a cinco gramos de sal (lo que equivale a 2,5 gramos de sodio). Sin embargo, la mayoría de los españoles superan con creces esta cifra.

Centrándonos en las grasas, “hay que prestar una atención especial a la proporción de grasas saturadas y de grasas trans, que son las más nocivas para nuestra salud. Las grasas trans proceden, sobre todo, de trata-

tamientos industriales (hidrogenación o refinación de aceites) de muchos alimentos, para modificar su consistencia y su conservación. Los alimentos con mayor contenido en grasas trans son algunas margarinas, la bollería industrial, los snacks, las patatas fritas, y las chips” explica la cardióloga. Resultan nocivas para la salud porque fa-

vorecen la acumulación de colesterol LDL (“colesterol malo”), y se depositan en el músculo cardiaco. Además, reducen las cifras de colesterol HDL (“colesterol bueno”). De ahí, que no deban sobrepasar el uno por ciento de las calorías totales de la dieta.

El tercer, pero no menos importante, valor al que debemos prestar especial atención son las calorías. Un exceso de éstas en nuestra dieta, unido a la falta de ejercicio, son los determinantes del creciente problema de obesidad y sobrepeso en nuestra sociedad. Debe existir un equilibrio entre el número de calorías que necesitamos, que dependerá de la edad, el sexo, el peso, la talla y la actividad física, y el número de calorías que ingerimos. El gasto me-



bro de la sección de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), las calorías, las grasas y la sal son los componentes a los que hay que prestar más atención en el etiquetado de los alimentos.

En lo que se refiere a la sal, como explica Regina Dalmau, “los alimentos procesados, ocasionalmente, tienen un alto contenido en sal. Por ello, se recomienda evitar los que aportan más del diez por ciento de su contenido en sal, y dentro de una misma gama, seleccionar los que tengan menor proporción de sal. Se consideran alimentos con bajo contenido en sal los que tienen menos de 0,12-0,3 gramos por cada 100. Si quieres evitar los de alto contenido, deja a un lado las conservas, los precocinados y los alimentos preparados, los embutidos, algunos cereales de desayuno, las salsas y los snacks”. Esta recomendación la debemos tener muy presente, ya que

¿Qué son los números E?

En la lista de ingredientes de los productos podrás ver, por ejemplo, E-330, E-300, E-950, estos números hacen referencia a los aditivos alimentarios (sustancias naturales o sintéticas que se añaden a los alimentos con el fin de facilitar su conservación, mejorar su apariencia, su sabor o el color) utilizados en la elaboración de productos alimentarios. Los aditivos permitidos se clasifican en diferentes categorías, según sus funciones:

- ▶ Serie E-100 - E-199: **colorantes.**
- ▶ Serie E-200 - E-299: **conservantes.**
- ▶ Serie E-300 - E-399: **antioxidantes.**
- ▶ Serie E-400 - E-499: **emulgentes, estabilizadores y espesantes.**
- ▶ Serie E-600 - E-699: **potenciadores del sabor.**
- ▶ Serie E-900 - E-999: **edulcorantes.**

ESTE MES

▶ dio de una persona adulta es, aproximadamente, de unas dos mil kilocalorías al día. Hay que tener en cuenta que contienen muchas calorías algunas bebidas carbonatadas, las golosinas, las bebidas alcohólicas, las mantequillas, los alimentos procesados, la comida rápida, los snacks y la bollería”, detalla la cardióloga Regina Dalmau.

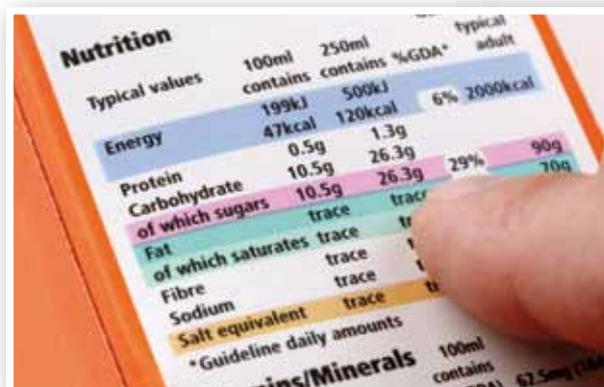
También hay que evitar los alimentos con calorías “vacías” (aportan calorías, pero no vitaminas ni nutrientes), como son los edulcorantes.

¡Cambia de hábitos!

El estrés y las prisas con las que realizamos cualquier actividad cotidiana, como es hacer la compra, son dos de los motivos que explican por qué es poco frecuente ver a una persona leyendo una etiqueta de un producto antes de echarlo al carro de la compra. Pero hay que cambiar este hábito de conducta y ser responsable con la compra de alimentos. Según el Dr. Juan Roberto Pereira Moral, cardiólogo Coordinador de la Unidad de Insuficiencia Cardíaca del Instituto de Cardiología de Madrid, “Es fundamental que la población sea consciente de la importancia que conlleva seguir una alimentación adecuada para evitar problemas de salud en el futuro, y controlar mejor las enfermedades ya existentes. Y esto sólo se logra sabiendo lo que se compra, es decir, leyendo la información que aparece en los productos envasados. Además, se necesita una adecuada planificación de la dieta a lo largo del día, bien comamos en casa o fuera por motivos laborales. Muchas personas que habitualmente comen fuera de casa, consideran que esto les dificulta seguir una dieta sana. Sin embargo, no hay que olvidar que ya, en la mayoría de nuestros restaurantes, los menús o las cartas incluyen ensaladas, verduras, pescados y carnes a la plancha, así como fruta del tiempo. El problema empieza cuando se abusa de las carnes rojas grasas, embutidos y dulces, como tartas y flanes, con un elevado contenido calórico y de azúcar”.

¡TOMA NOTA!

UNA INVESTIGACIÓN CLÍNICA de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), llevada a cabo el pasado año por el profesor Jesús Tresguerres, de la División de Endocrinología Experimental de la Facultad de Medicina, reveló que la ingesta en exceso de glutamato monosódico puede suponer un riesgo de obesidad. Esto podría deberse a que esta sustancia, añadida a los alimentos, provoca un aumento del apetito y hace consumir mayor cantidad de comida.



Typical values	100ml	250ml	typical adult
Energy	199kJ 47kcal	500kJ 120kcal	6% 2000kcal
Protein	0.5g	1.3g	
Carbohydrate	10.5g	26.3g	29% 90g
of which sugars	10.5g	26.3g	29% 70g
Fat	trace	trace	
of which saturates	trace	trace	
Fibre	trace	trace	
Sodium	trace	trace	
Salt equivalent	trace	trace	

Perfil de los “lectores”

Un reciente estudio, elaborado por la investigadora María Loureiro de la Universidad de Santiago de Compostela, y publicado en la revista *Agricultural Economics*, acaba de revelar que: “las mujeres que leen el etiquetado nutricional ingieren menos calorías, grasas e hidratos de carbono que las personas que no consideran dicha información a la hora de hacer la compra”. Además, añade la investigadora, “el perfil de los que leen las etiquetas nutricionales se corresponde con personas que viven en un entorno urbano, con un nivel educativo alto y con una renta superior que aquellos que no le prestan atención a la información nutricional. Otro dato relevante es que existe una marcada diferencia en cuanto al género, siendo las mujeres mucho más propensas que los hombres a leer dicha información (75 por ciento en el caso de





las mujeres, frente al 50 por ciento en el caso de los hombres). La investigadora Loureiro considera que, “el etiquetado nutricional es una política pública más para luchar contra la prevalencia de obesidad, con la que debe fomentarse el consumo de alimentos saludables y equilibrados”.

Frenar el sobrepeso

España es el país de Europa con mayor tasa de obesidad, ya que afecta a uno de cada cuatro adultos y a uno de cada tres niños. Además, el 60 por ciento de los españoles sufre sobrepeso. ¿Qué estamos haciendo mal? La cardióloga Regina Dalmau lo tiene claro, “Hace falta que volvamos a una dieta más tradicional, basada en alimentos frescos (fruta, verdura), que consumamos preferiblemente pescado antes que carne, que nos acostumbremos a saciar la sed con agua, y que reduzcamos el consumo de sal. Un consejo práctico es que en el carro de la compra predominen los alimentos frescos sobre los industriales. Es importante evitar dietas hipercalóricas, o que contengan un alto contenido en ácidos grasos saturados o ácidos trans. De igual manera, es fundamental introducir la práctica de ejercicio en nuestra rutina semanal”. El Dr. Juan Roberto Peraira Moral, cardiólogo Coordinador de la Unidad de Insuficiencia Cardíaca del Institu-

to de Cardiología de Madrid considera, “en la actualidad, abusamos de alimentos fáciles de cocinar (frituras, calentar al horno o al microondas) y con alto contenido en calorías. Además, debemos restringir el consumo de carnes rojas, lácteos no desnatados (incluyendo quesos curados y semicurados), embutidos y alimentos precocinados”; y continúa el Dr. Pereira, “a su vez, una dieta saludable y equilibrada debe incluir de dos a tres piezas de fruta, dos raciones de verduras y dos raciones de lácteos desnatados al día. No debemos olvidarnos de consumir legumbres tres veces por semana y pescado cuatro veces por semana (dos raciones de pescado blanco y dos de pescado azul para asegurar un adecuado aporte de ácidos grasos omega 3). No se debería consumir carnes más de tres veces a la semana y se deben priorizar las carnes blancas (pollo, pavo, conejo)”; y por último añade, “podemos tomar cereales en todas las comidas del día, si bien son preferibles los integrales, ya que contienen más minerales y fibra, lo que favorece un buen tránsito intestinal”.

Ya sabes, la próxima vez que acudas al supermercado a realizar la compra, en lugar de ir echando al carro tus productos preferidos, párate unos segundos a leer la información nutricional de la etiqueta. Tu salud te lo agradecerá. 



Luisa Martín

Actriz

“Me dejo llevar por el corazón, aunque arriesgue y me equivoque”

Luisa Martín (23 de febrero de 1960, Madrid) es todo un "personaje"; le vale cualquiera que tenga dignidad para imponerse una disciplina, la cual cumple con método, aún siendo "rebelde". En el tránsito de la metamorfosis de humano a chimpancé (es su papel en la obra de teatro en la que está trabajando actualmente, "El Show de Kafka"), nos recibe en un camerino repleto de fotografías, frases y recuerdos, muchos conocidos, otros anónimos. Pero entre todas, sobresale la imagen de María Jesús Valdés, "la mujer que me enseñó a ser actriz" y la inspiración escénica. La sentimental la encuentra en su marido y su hijo, a los que les "promete" un día ideal en el Retiro y una noche en el cine.

MIGUEL NÚÑEZ



En la última puesta en escena de Luisa Martín se habla sobre el comportamiento humano y la carente racionalidad mostrada frente a la evolución de un chimpancé, ¿somos más irracionales?

Utilizamos el raciocinio bastante poco porque, aunque hemos evolucionado en aspectos como las nuevas tecnologías, tendemos a buscar cosas que se parezcan a nosotros olvidando que cada vez nos parecemos menos a nosotros mismos. Creo que el ser humano es recuperable, pese a que hay muchos que se quedan muy por debajo de los simios en raciocinio, sensibilidad y organización.

¿Te sientes arrastrada a las nuevas tendencias que impone esta sociedad?

A mí no me arrastra nadie porque soy muy rebelde. Soy una piscis que está

en contra de todas las opiniones establecidas en la actualidad. Mi lenguaje, aparte de la voz y el cuerpo, son las emociones, y en este sentido estamos involucionados. En periodos de crisis deberíamos reflexionar sobre la sinceridad y franqueza del ser humano, valores que hemos perdido por la traición.

¿Por qué impulsos se deja llevar Luisa Martín?

Por el corazón sabiendo que arriesgo y me equivoco. Afortunadamente, nunca pienso con la cabeza porque soy muy analítica e intento aplicar la inteligencia en mis actos, pero siempre a posteriori porque actúo con el corazón y las vísceras.

¿Ser actor te proporciona una visión diferente de la realidad?

Creo que soy mejor persona por ser 

Su trayectoria

De pequeña ya quería ser actriz. A sus padres les pedía que la llamasen Luisa Salas, como su admirada maestra en el escenario. Debutó en la televisión en 1990 en el programa de Teresa Rabal "La guardería". Sus personajes han permanecido en el tiempo, desde la "Chirla", la joven aprendiz de pescadera de la serie "¿Quién

da la vez?"; a Juani Ureña, la asistente doméstica más conocida de España en "Médico de familia". En esa travesía televisiva ha conseguido tres premios TP a la mejor actriz y la admiración del crítico más exigente por "Desaparecida". Sobre las tablas de un teatro aún se recuerda su interpretación en "La muerte y la doncella".



▶ actriz. Es cierto que te da una perspectiva muy amplia de las emociones, pero reconozco que tengo predisposición a la felicidad, tal vez por esa vocación que siempre he tenido para trabajar en esto. Además, siempre me ha ayudado el hecho de saber que no tiene mérito ser el primero, sino hacerlo bien aunque seas el último.

Repasando tu vida encontramos varios referentes interpretativos y personales, como Concha Velasco o Mary Carrillo.

Hace poco estuve viendo a Concha Velasco y me daba la sensación de que estaba en una clase de arte dramático, fue fabuloso, pero María Jesús Valdés me enseñó a ser actriz. Para mí es la actriz más grande que ha habido en España porque su forma de interpretar era moderna, generosa y con talento.

¿Qué es para ti ser profesional en el teatro, la televisión y el cine?

Lo primero es la disciplina, y la mía es la de un general alemán de la II Guerra Mundial. Asumo cualquier orden siempre que se haga desde la dicción y el respeto. Menos de un cien por cien no puedo dar sobre el escenario, no me vale. Soy muy metódica y con carácter.

¿Y en tu vida familiar eres también así?

Soy igual para todo, absolutamente leal, aunque ahora no tenga buena prensa y me conlleve problemas.

¿Cómo te preparas física y mentalmente antes de afrontar un trabajo?

Desde hace muchos años no salgo por la noche. Si tengo que ir a un estreno lo hago por respeto a mis compañeros, pero me recojo pronto. Intento dormir el mayor número de horas que puedo, cenar poco, beber mucha agua y evitar las bebidas que tienen gas. Entre mis adicciones está el té. Creo que llevo una vida muy saludable, aunque no hago ejercicio, salvo el doméstico. Tendría que hacer yoga o Pilates, aunque ahora con la obra "El show de Kafka" he llegado a perder cinco kilos. La vida de un actor se hace diurna o nocturna según el trabajo.

¿Qué se adapta antes la cabeza o el cuerpo?

Es fundamental adaptar la cabeza, sobre todo cuando hablamos de disciplina en el teatro o en el cine. Si estoy haciendo televisión me levanto dos horas y media antes de que me vengan a buscar. A las cinco de la mañana puedo estar repasando el texto con la casa recogida, desayunada y preparada. Es un "tetrís" total, pero tengo que satisfacer a toda la familia que me rodea.

Parece que la vida, hábitos y exigencias del actor han cambiado en estos tiempos, ¿te sientes una privilegiada?

Recuerdo que "La muerte de una



Muy personal

Un secreto:

De pequeña me chupaba el dedo y siendo no tan jovencita.

Un libro:

"La hija del capitán", de Aleksander Pushkin.

Una canción:

"You've got a friend", en la versión de James Taylor.

Una película:

Ahora más que nunca, ¡cualquiera española!

Te acuestas sin:

maquillaje, con dientes bien limpios y todo en su sitio.

doncella" fue una obra de teatro muy agotadora emocionalmente, pero más se agotan los mineros de la Cuenca de Ponferrada, ¿cómo voy a quejarme habiendo trabajos tan sacrificados como el de la mina?

En etapas largas de rodaje, teatro, ¿llevas una dieta especial?

Mis comidas son muy ligeras. Cuando tengo el cerebro equilibrado y ocupado, lo mejor es cenar una o dos manzanas, eso es mano de santo para todo.

Decía uno de tus maestros (Ángel Gutiérrez) que el actor jamás descansa...

Literal. El actor no puede descansar. Una mirada, un gesto o un sueño te puede servir en cualquier momento. Yo viajo siempre en transporte público porque como actriz encuentro en el metro y en el autobús mucha inspiración para mi trabajo.

¿En algún momento has sentido fatiga física o mental después de un proyecto cultural?

No quiero parar, acabaré yo con el mundo antes de que sea al revés. Físicamente ha habido días de decir, ¡basta! En noviembre del año pasado estaba de gira con "El tiempo y los Conway" y al mismo tiempo rodaba dos series. A parte, mi hijo tiene muchas intolerancias alimenticias, por lo que muchas comidas e ingredientes, como el paté y la nocilla para los bocadillos, se las tenía que preparar a las cinco de la mañana.

El escenario pone a cada uno en su sitio, pero ¿entiende también de edades y oportunidades?

Ojalá me muera encima del escenario, aunque no literal, porque sería muy desagradable para el espectador (sonríe), al que quiero y respeto enormemente. Lo mejor que tiene el teatro son ellos.

En un camerino lleno de fotografías, es fácil encontrar hábitos y rituales previos al salir al escenario, ¿pero cómo eres fuera de él?

En mi casa soy una maniática del orden. Tengo la ropa ordenada por tamaños y colores. Los calcetines están colocados a la derecha los de invierno



No quiero parar, acabaré con el mundo antes de que acabe conmigo



y a la izquierda los de verano, en el centro los ejecutivos, y en cajas los marrones y negros. Los tengo de todos los colores, pero siempre colocados desde el menos puro al que más.

Sumida en una vida sin pausa escénica, ¿imaginas cómo sería tu día ideal sin obligaciones interpretativas?

Si fuera un día ideal en Madrid, me gustaría levantarme a las nueve de la mañana y desayunar lo de siempre (zumo de zanahoria con manzana y limón, y una tostada de pan de espelta con aceite). Luego me gustaría ir a pasear por el Retiro hasta llegar al Museo del Prado o al Thyssen, comer allí y pasar todo el día, hasta terminar en el cine viendo una película española con mi marido y mi hijo.

El pensamiento más comprometido de Luisa Martín está muy lejos de aquí. Desde 1986 colabora con Médicos sin Fronteras para cambiar una realidad distorsionada y unas vidas a las que les cuesta latir...

Era una asignatura pendiente que tenía. Necesitaba ver una realidad que intuía y que los informativos han convertido en oportunista según las circunstancias e intereses. Falta honestidad para hablar de los problemas del mundo. De mi primera experiencia, en 1997 en Kenia me quedo, no sólo con lo que aprendí de ellos, sino con lo que aprendí de mí misma. A partir del primer viaje cambié el orden de prioridades en mi vida. Lo que más me avergonzó fue la dignidad de los que no tienen más que enfermedades incurables porque no tienen acceso a los medicamentos. La dignidad con la que saben vivir y morir me emocionó mucho.

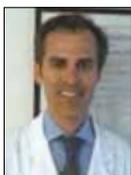


FOTOS: Leonardo Castro

Prevención con ácido acetilsalicílico



LUCES Y SOMBRAS



DR. JUAN COSÍN
CARDIÓLOGO

A ciertas personas les resulta beneficiosa su toma, a otras les puede provocar ciertos efectos secundarios. La toma de ácido acetilsalicílico para la prevención de un evento cardiovascular, aún crea debates.

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en los países desarrollados. Desgraciadamente, en muchas ocasiones, el primer síntoma es la propia muerte. Por este motivo, una de las tareas más importantes del cardiólogo es evitar la aparición de la

enfermedad (lo que llamamos prevención primaria), ya que si esperamos a que se manifieste, podemos llegar tarde. Es en esta faceta, la prevención de la enfermedad cardiovascular, donde un viejo fármaco como es el ácido acetilsalicílico ha jugado un papel importante y muy controvertido desde

hace años, y más si cabe en los últimos tiempos.

Reducir el riesgo

El ácido acetilsalicílico es un medicamento, cuya toma conlleva distintos efectos según su dosis. A altas dosis (500 mg) tiene un efecto antiinflamatorio, analgésico (quita el dolor) y antipirético (baja la fiebre); mientras que a dosis bajas (de 75 a 300 mg) posee un efecto antiagregante plaquetario (las plaquetas no ejercen su función y la sangre no coagula).

Esta última es la dosis que se

Precauciones en la toma

En aquellos pacientes en los que finalmente se recomienda la toma de ácido acetilsalicílico, ya sea en prevención primaria o secundaria, habrá que tener en cuenta algunos factores que se relacionan con un mayor riesgo hemorrágico, y valorar la toma de un protector gástrico. Los factores de riesgo que se relacionan con la mayor posibilidad de sangrado digestivo son:

- ▶ El haber sufrido un sangrado digestivo previo, o una úlcera gástrica.
- ▶ Síntomas de acidez.
- ▶ Edad superior a 60 años.
- ▶ El uso asociado de otros antiagregantes, anticoagulantes, corticoides o antiinflamatorios no esteroideos.

En estos casos, se debería tener en cuenta la toma de un inhibidor de la bomba de protones (omeprazol, pantoprazol, etcétera).





Controversión entre los especialistas

Las sociedades científicas no se ponen de acuerdo en las indicaciones del uso de ácido acetilsalicílico en prevención primaria.

▶ La *US Preventive Services Task Force* recomienda su uso en los hombres de 45 a 79 años de edad, y en las mujeres de 55 a 79 años de edad, cuando el potencial para reducir el riesgo de infarto supera el daño potencial por hemorragia.

▶ En las recientes directrices sobre prevención cardiovascular de la *European Society of Cardiology* no se recomienda el ácido acetilsalicílico para la prevención primaria, ni tan siquiera en diabéticos, dadas las características de riesgo/beneficio desfavorables.

▶ La *American Diabetes Association* (ADA), la *American Heart Association* (AHA) y el *American College of Cardiology* (ACC) recientemente recomendaron criterios más estrictos a los que se hicieron hace unos años sobre la utilización de ácido acetilsalicílico en la población diabética. Estas organizaciones señalan que sólo los hombres diabéticos mayores de 50 y las mujeres diabéticas mayores de 60 años, que tienen uno o más factores de riesgo importantes adicionales, se debieran tratar con el fármaco como prevención primaria de los episodios cardiovasculares.

▶ utiliza en cardiología para evitar que la sangre pueda formar un trombo en alguna de las arterias coronarias y originar un infarto de miocardio. Pues bien, el uso del ácido acetilsalicílico se ha mostrado de gran utilidad en prevención secundaria, es decir, para evitar un nuevo infarto, angina de pecho o ictus en un paciente que ya ha sufrido uno de estos eventos. Y es



que, su toma en esta situación reduce en un 31 por ciento el riesgo de sufrir un nuevo infarto de miocardio, en un 22 por ciento el riesgo de padecer un ictus y en un 13 por ciento el riesgo de morir de enfermedad cardíaca.

Pero la toma de ácido acetilsalicílico también tiene su lado negativo, ya que al evitar que la sangre coagule se facilita el sangrado; mientras que aumenta la acidez del estómago.

Más pros que contras

Con todo ello, el ácido acetilsalicílico duplica el riesgo de sangrado en prevención secundaria. Poniéndolo en números, si tuviéramos diez mil pacientes que han sufrido un problema cardiovascular, la toma de ácido acetilsalicílico prevendría 250 nuevos eventos cardiovasculares (infarto miocardio, ictus y/o muerte cardiovascular) y provocaría 40 hemorragias. Con estas cifras, y dado que el beneficio de este fármaco supera con mucho el riesgo, todas las sociedades científicas recomiendan su toma diaria, en dosis baja, a los pacientes que han sufrido un infarto, una angina de pecho o un ictus, durante el resto de su vida.

¿SABÍAS QUE...?

EL ÁCIDO ACETILSALICÍLICO también ofrece efectos protectores frente a algunos cánceres, especialmente el de colon. Esto permanece, si cabe, menos claro que su efecto cardioprotector, pero en caso de confirmarse en nuevos estudios, su efecto beneficioso sería doble, por lo que la balanza podría inclinarse más hacia el lado del beneficio, lo que respaldaría su uso en prevención primaria.

En personas sanas

Por el contrario, en prevención primaria (personas que todavía no han sufrido un accidente cardiovascular) la recomendación de tomar ácido acetilsalicílico es mucho más controvertida. Esto es debido a que en estas personas la relación riesgo-beneficio no es tan clara. Resumiendo los datos de gran parte de los estudios publicados en este campo, el ácido acetilsalicílico en prevención pri-



Dudosa utilidad en diabéticos

El grupo de pacientes que nunca ha sufrido un evento cardiovascular es muy heterogéneo, existiendo sujetos con un riesgo muy bajo de padecer un evento (por ejemplo, una mujer de 35 años, deportista, que no fuma y tiene cifras normales de colesterol, glucosa y presión arterial) en los cuales el ácido acetilsalicílico va a ser contraproducente; mientras que otros presentan un riesgo muy alto (por ejemplo, un varón de 60 años fumador, hipertenso y con diabetes mellitus), en los que la toma del medicamento podría ser beneficiosa. Tal vez, dentro de esta heterogeneidad en el riesgo, uno de los factores que más

influye es la presencia o no de diabetes mellitus, ya que esta enfermedad aumenta de forma importante el riesgo de sufrir un evento cardiovascular; de ahí que haya sido la población diabética a la que se le ha recomendado el uso de ácido acetilsalicílico en prevención primaria con mayor frecuencia.

El reciente estudio citado incluyó a más de 50 mil pacientes diabéticos y, sorprendentemente, el ácido acetilsalicílico no incrementó el riesgo de sangrado en ellos, aunque ciertamente los pacientes diabéticos tenían un riesgo aumentado de hemorragia por su diabetes (no por el uso del medicamento). La posible explicación a esto es que en personas diabéticas el ácido acetilsalicílico no puede suprimir la función plaquetaria y, por ello, los pacientes no sangran, aunque a la vez las plaquetas se siguen agregando, pese a las dosis bajas del fármaco, con lo que este fármaco no aportaría en diabéticos ni el efecto beneficioso ni el dañino.



maria reduce el riesgo de sufrir un infarto de miocardio en un 23 por ciento, sin rebajar el riesgo de ictus ni muerte cardiovascular, pero sí aumenta las posibilidades de tener un sangrado en más de un 50 por ciento. De nuevo, si lo expresamos en números, por cada diez mil pacientes en prevención primaria que tratemos con este medicamento, evitaremos siete infartos y provocaremos cuatro sangrados, lo que significa que por cada dos in-

fartos que evitemos provocaremos un sangrado. Por ello, la relación riesgo-beneficio en este supuesto es cuestionable.

Riesgo de hemorragia

Entre todos los aspectos relacionados con la toma de ácido acetilsalicílico en prevención primaria, parece que lo que más preocupa es el riesgo de hemorragia. Un estudio médico, recientemente publicado, ha revisado en profundidad el uso

del fármaco en prevención primaria y su asociación con el riesgo hemorrágico. En él se han estudiado a más de 370 mil pacientes italianos, de los cuales la mitad tomaba ácido acetilsalicílico en prevención primaria y la otra mitad no. Los investigadores comprobaron que la tasa de episodios hemorrágicos totales (hemorragia digestiva y hemorragia intracraneal) por mil años-persona fue de 5,58 en los que tomaban el medicamento, y de 3,60 en quienes no lo tomaban. Esto quiere decir que su toma se relacionaba con un incremento relativo del 55 por ciento en el riesgo de hemorragia grave, una cifra que se traduce en dos episodios hemorrágicos excesivos por cada mil pacientes tratados al año. Se trata de una cifra muy similar a la de los episodios cardiovasculares graves que se evitan en la prevención primaria de la mayor parte de pacientes. 

LA CARDIOVERSIÓN ELÉCTRICA

Solución para las arritmias



DRA. LORENA GARCÍA
CARDIÓLOGA.

Con esta técnica, de fácil ejecución, se consigue tratar una arritmia sin que sea necesario el ingreso hospitalario del paciente. Su garantía de éxito es muy alta.



La cardioversión eléctrica es una técnica que se utiliza para el tratamiento de las arritmias. Consiste en la aplicación de una corriente eléctrica sobre el corazón. Dicha descarga se suministra sincronizada con la actividad del corazón, es decir, se aplica en una fase no vulnerable del ciclo cardiaco, ya que en caso contrario podría degenerar en una arritmia maligna.

Su finalidad

El término cardioversión fue descrito por primera vez por el Dr. Bernard Lown en 1963, y desde entonces se ha utilizado con asiduidad

en el tratamiento de las arritmias auriculares: fibrilación y flutter auricular. Con menor frecuencia se utiliza para el tratamiento de taquicardias ventriculares cuando son mal toleradas.

No está claro el mecanismo por el cual una descarga eléctrica, aplicada sobre el corazón, puede alterar el ritmo



cardiaco, pero se relaciona con la capacidad de despolarizar (activar) una masa cardiaca crítica mayor que la que es necesaria para el mantenimiento de la arritmia.

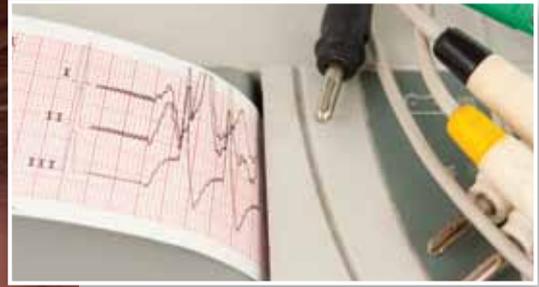
Garantía alta de éxito

Se realiza siempre bajo anestesia o sedación para evitar el dolor de la descarga. Es una técnica fácil de realizar y con escasas complicaciones. El éxito de la cardioversión ronda entre el 80 y el 90 por ciento, según los estudios en esta rama.

Lógicamente hay una serie de factores que influyen sobre el éxito, los cuales están determinados por las propias características del paciente: su superficie corporal, el tiempo de evolución de la arritmia, fármacos que esté tomando, etcétera, aunque también depende de la técnica de la cardioversión: tipo de energía utilizada, posición de las palas, y otros factores.

Posibles complicaciones

Aunque no suelen darse con frecuencia, puede surgir una cardioembolia cuando no se ha seguido un tratamiento anticoagulante adecuado. Menos comunes son la bradicardia prolongada, la fibrilación ventricular iatrogénica, y las quemaduras cutáneas.



Fase previa

Antes de la cardioversión es fundamental una correcta anticoagulación, ya que la descarga eléctrica puede desprender trombos que, previamente, se hayan formado dentro de la aurícula izquierda, y producir un accidente vascular isquémico. Por ello, el paciente debe seguir un tratamiento anticoagulante durante tres o cuatro semanas antes del procedimiento y, posteriormente, otras cuatro semanas para evitar el riesgo de embolias.

¿Cómo se lleva a cabo?

Se puede realizar con unas palas, o con unos parches que se pegan a la piel con un gel de electrolitos a través de los cuales se descarga la energía. La posición más utilizada es la anteroposterior, con un parche colocado en la parte anterior del pecho, a la izquierda del esternón, y otro en la espalda por debajo de la escápula izquierda.

Tras la sedación, se procede a aplicar la corriente con intensidad creciente. Al principio se comienza con una energía baja (200 julios), y se va aumentando si no se consigue revertir la arritmia, hasta llegar a la máxima energía que son 360 julios.

Los desfibriladores actuales emiten una onda bifásica con una energía máxima de 200 julios. Estos han demostrado una mayor eficacia, con menos descargas y disminuyendo la energía suministrada, con lo que reducen la posibilidad de quemaduras cutáneas. Su eficacia es superior al 90 por ciento. 

¿SABÍAS QUE...?

ACTUALMENTE LA CARDIOVERSIÓN

es un procedimiento ambulatorio que no requiere el ingreso del paciente, sino que

es dado de alta inmediatamente tras la intervención. Esto favorece su realización, ya que no es necesario disponer de camas de hospitalización para el paciente.

Tensión arterial



DR. DAVID CRÉMER
CARDIOLOGO

EN EL PUNTO MEDIO ESTÁ LA VIRTUD

La hipertensión es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, y que más afecta a la población, un problema que puede acabar siendo grave. Sin embargo, tener las cifras de tensión por debajo de lo adecuado, también puede resultar peligroso.

La tensión arterial es una medida accesible de la presión interna que soportan los vasos sanguíneos arteriales. Ésta depende de la acción del corazón, el cual bombea una cantidad variable de sangre, en función de las circunstancias y de su propia capacidad de adaptación, mediante la dilatación o la contracción de sus paredes.

Su valor determina la presión con la que la sangre llega a los órganos para su funcionamiento, por lo que es muy importante mantenerla dentro de unos límites constantes. Para ello, el organismo dispone de diferentes sistemas de regulación, siendo los más importantes el sistema hormonal denominado renina-angiotensina-aldosterona, la vasodilatación arterial, el tono adrenérgico (el que hace que suba la tensión en situaciones de estrés físico o emocional) y el control del volumen sanguíneo total.

Por encima de lo adecuado

Se diagnostica un caso de hipertensión cuando la tensión arterial sobrepasa, de manera constante, las cifras de 140 mmHg para la presión sistólica y los 90 mmHg para la diastólica. Se trata de un trastorno muy frecuente, que puede llegar a afectar a un tercio de la población mayor de 65 años.

El hecho de que, en muchos casos, no provoque ningún síntoma, no debe hacernos pensar que la hipertensión es un episodio benigno, ya que es el factor de riesgo más importante en el desarrollo de complicaciones cardiovasculares severas, tales como la cardiopatía isquémica (angina de pecho e infarto de miocardio), la insuficiencia cardíaca, la enfermedad cerebrovascular (ictus, embolia cerebral y demencia vascular), o la insuficiencia renal (con la diálisis como única alternativa de tratamiento en los casos más severos). El diagnóstico precoz es la forma más eficaz de evitar la lesión de esos órganos diana permitiendo, a través de medidas higiénico/dietéticas o tratamiento farmacológico, devolver las cifras de tensión a unos valores óptimos.

¿Cómo subir la tensión?

El tratamiento general de la hipotensión pasará por:

- ▶ Asegurar una ingesta de líquidos adecuada (superior a un litro y medio al día, con rehidratación precoz en caso de realizar ejercicio físico o encontrarse en un ambiente muy caluroso).
- ▶ Seguir las medidas posturales, incluyendo las ma-

niobras de contrapresión (movilizar manos y piernas para favorecer el retorno sanguíneo).

▶ El consumo sin restricciones de sal. En casos muy aislados, puede ser

necesario un tratamiento farmacológico, fundamentalmente vasoconstrictor o destinado a optimizar el volumen sanguíneo.





Hipotensión, cifras a la baja

A sí como está claramente establecido el límite superior de las cifras de tensión arterial que se consideran aceptables, los valores para el límite bajo son más difusos. Históricamente, se ha considerado que la tensión "cuanto más baja mejor", aunque lo cierto es que cuando los valores sistólicos son inferiores a 100 mmHg pueden aparecer diversos síntomas, como apatía, fatigabilidad precoz o mareo. También es un hallazgo reciente que las personas en tratamiento activo para la hipertensión no deben tener cifras demasiado bajas, ya que pueden provocar un efecto negativo. La presencia de hipotensión arterial con síntomas, generalmente, tiene como mecanismos la vasodilatación arterial, la falta de volumen sanguíneo (por ejemplo, en ancianos con escasa ingesta de líquidos) o el tono vagal (el efecto contrario al de la subida de cifras por el estrés). En casos muy sintomáticos, puede ser necesario un estudio que excluya la presencia de cardiopatía, trastornos hormonales o inestabilidad del sistema nervioso autónomo (encargado de mantener la estabilidad de las cifras tensionales y de la frecuencia cardíaca).

Prevenir con mediciones

En este sentido, una buena práctica es medir la tensión de forma periódica, prefiriendo la toma en el brazo mejor que en la muñeca. Si entre los dos brazos hay una pequeña diferencia, haremos la medición siempre en aquel que dé las cifras más altas. Procuraremos realizar la toma tras algunos minutos de reposo. Para mejorar la precisión de las cifras obtenidas, puede emplearse la triple toma: tomar la tensión tres veces, desechar la medición mayor y hacer la media de las otras dos.

Si las cifras de tensión son superiores a 140/90 de forma constante, es necesario ponerse en contacto con el médico de cara a iniciar su estudio. Éste puede incluir la medición objetiva de sus cifras (incluso con aparatos que la realizan durante 24 horas, en el caso de que sean muy variables), la búsqueda de posibles causas externas que eleven inadecuadamente la tensión (hipertensión secundaria, espe-

cialmente importante si se inicia antes de los 18 o después de los 65 años), y el funcionamiento de los órganos más sensibles (a través de analíticas de sangre y orina, electrocardiograma, ecografía cardíaca o renal, u otras exploraciones dirigidas a la búsqueda de las causas). En función de esos resultados, se valorará la necesidad de establecer medidas de control.

Necesita tratamiento

Ante la hipertensión, la primera actitud debe ser siempre el cumplimiento de las medidas básicas higiénico/dietéticas, como son realizar ejercicio físico aeróbico regular, perder

¡TOMA NOTA!

COMO EN CASI TODOS LOS ASUNTOS en la vida, incluida la salud, en lo que se refiere a la tensión arterial, en el punto medio está la virtud.

peso (por cada diez kilogramos, la tensión se reduce aproximadamente 15 mmHg), y controlar el consumo de alcohol y de sal.

En función de las cifras de tensión y la situación de los órganos diana, además, puede ser necesario iniciar uno o varios de los tratamientos farmacológicos que se han demostrado efectivos en la normalización de los valores y en la recuperación de las lesiones. Su elección debe ser personalizada, puesto que la contribución de cada uno de los mecanismos que regulan la tensión es muy variable entre individuos. ❤

Marcha nórdica

ALGO MÁS QUE CAMINAR



DRA. REGINA DALMAU
CARDIÓLOGA

JOSÉ MARÍA CARRERA
FORMADOR DE DEPORTES NÓRDICOS

Si no tienes entre tus hábitos realizar ejercicio físico, te proponemos un deporte que puede practicar todo el mundo, y que te ayudará a empezar a adoptar este hábito clave para llevar un estilo de vida más saludable.

Los estudios epidemiológicos que analizan el estado de salud de la población general muestran, de forma alarmante, como el sedentarismo es cada vez más prevalente en la sociedad moderna. Esto, unido a unos hábitos dietéticos poco saludables y a la presencia de otras alteraciones del estilo de vida, como el tabaquismo o el estrés, acarrear consecuencias muy negativas sobre la salud cardiovascular, favoreciendo la aparición de factores de riesgo, como la hipercolesterolemia, la diabetes y la hipertensión arterial. El resultado final es la aceleración o la aparición prematura de la aterosclerosis y sus complicaciones.

Científicamente demostrado

Existe una amplia evidencia sobre los beneficios de la práctica regular de ejercicio físico sobre la salud cardiovascular; además, el ejercicio mejora nuestra forma física y nuestra

calidad de vida. En concreto, se ha demostrado que:

- ▶ **Mejora de perfil lipídico:**
 - Reducción de la cifra de triglicéridos en sangre.
 - Aumento del colesterol HDL (“colesterol bueno”).
 - Reducción de las partículas de colesterol más aterogénicas (“colesterol malo” o LDL).
- ▶ **Reduce la presión arterial y favorece su control.**
- ▶ **Previene la aparición de diabetes, o favorece el control del azúcar en sangre en pacientes diabéticos.**
- ▶ **Reduce los parámetros de inflamación que contribuyen a la aparición de aterosclerosis.**

¿Qué necesito?

Para el desarrollo de la marcha nórdica de una forma correcta y segura hace falta el material adecuado:

- ▶ **Bastones técnicos de marcha nórdica** que tengan estos requisitos:
 - Puños ergonómicos.
 - “Cintas” diseñadas específicamente para una mejor aplicación de la fuerza y un correcto apoyo.
 - Puntera adecuada y con accesorio

para asfalto que permita una correcta amortiguación y agarre.

- Que sean ligeros y resistentes.
- ▶ **Calzado deportivo cómodo y ligero.**
- ▶ **Ropa deportiva transpirable.**
- ▶ **Sistema de hidratación.**





Cómo realizarla adecuadamente

Para una buena adherencia a la técnica de la marcha nórdica, hay que centrarse en el trabajo de las capacidades coordinativas: diferenciación, acoplamiento, orientación, equilibrio, cambio, ritmo y relajación.

La técnica adecuada es aquella en la que, coordinando de forma natural nuestra marcha (se adelanta el brazo opuesto a la pierna que avanza), acoplamos los bastones alternativamente y de manera oblicua, coincidiendo con el apoyo del pie que avanza y sobre la línea del pie.

El apoyo del bastón debe prolongarse hasta que el brazo quede completamente extendido por detrás de la cadera.

De esta manera conseguimos un movimiento amplio de todo el cuerpo, para que la mayoría de los grupos musculares trabajen. El impulso del brazo por detrás de la cadera (retropulsión), nos permite amplitud en todo el movimiento, que da lugar a una rotación-contrarrotación de la cadera con el tronco (rolido). Esta es la parte más importante de la técnica de la marcha nórdica, ya que es con la que comprobamos la eficacia de este deporte a nivel físico y fisiológico.



Una práctica accesible

De los beneficios de la práctica regular de ejercicio sobre la salud cardiovascular se deduce su impacto notable sobre la mejoría del pronóstico de aquellos pacientes que han sufrido un evento cardiovascular. Por ello, la práctica de ejercicio es una pieza clave en los programas de rehabilitación cardíaca y de prevención cardiovascular. Teniendo en cuenta las características de esta población, frecuentemente sedentaria y desentrenada debido a un ingreso reciente, resulta muy importante la implementación de programas de ejercicios que

Adóptala en tu rutina

Es necesario ofrecer a la población alternativas atractivas para corregir el sedentarismo e integrar el ejercicio en su rutina diaria. La marcha nórdica es una modalidad de ejercicio sencilla, barata y segura, que puede realizarse, prácticamente, en cualquier entorno y a cualquier edad. Tiene la ventaja adicional de poder practicarse en grupo, lo que favorece la socialización y la adherencia a su práctica regular.

sean seguros, adaptables a la vida del paciente, atractivos y reproducibles. Los basados en la marcha reúnen estas cualidades y, además, son baratos y fáciles de implementar en la rutina diaria.

Nacimiento de un nuevo deporte

La marcha nórdica o *nordic walking* tiene su origen en Escandinavia, en concreto, en Finlandia, donde los esquiadores de los equipos de competición de esquí nórdico de fondo empezaron a practicarla a principios de 1930. La ausencia de



Apta para todo el mundo

La marcha nórdica puede realizarse tanto en terreno urbano como rural. Sólo exige cierta capacidad de coordinación, por lo que es recomendable, sin diferencias de género, para cualquier persona que pueda caminar, independientemente de su edad. Además, el hecho de aumentar la base de apoyo con los bastones puede ser una ventaja para las personas con determinados problemas osteo-articulares, al reducir el impacto sobre las articulaciones de las piernas. A su vez, al repartir la carga en un mayor número de grupos musculares, puede aumentar la distancia recorrida en personas con claudicación intermitente por isquemia arterial de miembros inferiores. Existen estudios que han demostrado la seguridad y los beneficios de la marcha nórdica en pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedad de Parkinson, enfermedades reumáticas, claudicación intermitente, y en el marco de la rehabilitación cardíaca, en pacientes con cardiopatía isquémica.

nieve en verano hacía que el entrenamiento del tren superior fuera menor, para incrementarlo empezaron a andar y a correr usando los bastones de esquí de fondo, adaptando lo mejor posible la técnica del deporte de invierno a la actividad de caminar o de correr.

Sin embargo, el *nordic walking*, tal como lo conocemos, lo presentó, por primera vez en Finlandia, una empresa de material deportivo, en el año 1997. Un año antes, un licenciado en ciencias de la actividad física, Marko Kantaneva, comunicó los resultados de sus estudios y pruebas

¡TOMA NOTA!

UNA MEDIA DE OCHO HORAS DE INSTRUCCIÓN son suficientes para adquirir un adiestramiento que nos permita practicar la marcha nórdica durante el resto de nuestra vida.

con bastones a esta empresa, y juntos perfeccionaron un concepto de movimiento que recibió el nombre finlandés de *sauvakäveli* (caminar con bastones).

En el año 1997, se presentó la

práctica como una forma de entrenamiento autónomo, recibiendo entonces su definitivo nombre, *nordic walking*.

La marcha nórdica es un deporte de resistencia que consiste en caminar con bastones técnicos, para hacer un trabajo físico saludable, empleando la mayor parte del cuerpo, incorporando el trabajo de los grupos musculares del tren superior a los del tren inferior. Es, por ello, un ejercicio muy completo y eficiente, que permite realizar un trabajo muscular con un importante gasto energético, con una menor percepción de cansancio. ❤

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 cardíaco? 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.

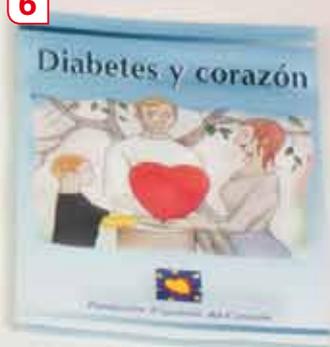
10 MOCHILA Bandolera roja. Material poliéster. Sus medidas son 36x46x15 cm. PVP: 15 euros.



5



6



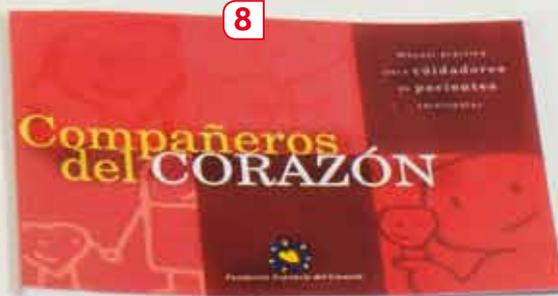
7



9



8



4





Incluye las ensaladas en tus comidas por 10 motivos

- 1 Hidratan y refrescan. Más del 90 por ciento de sus componentes son agua.
- 2 Dan vitalidad, son una excelente fuente de vitaminas.
- 3 Depuran el organismo debido al alto contenido de agua, a su riqueza en potasio, al bajo aporte de sodio de los vegetales, y a la presencia de aceites esenciales que dilatan los vasos renales.
- 4 Protegen la piel.
- 5 Regulan la función intestinal porque aportan fibra.
- 6 Son bajas en calorías, siempre que no se incluyan alimentos grasos.
- 7 Cuidan el corazón, ya que los vegetales aportan antioxidantes que lo protegen.
- 8 Mejoran la digestión, sobre todo si incluyen escarola, apio, achicoria, alcachofa o rábano porque estos vegetales estimulan el funcionamiento de la vesícula biliar y del hígado.
- 9 Previenen la anemia porque las verduras de hoja verde son especialmente ricas en clorofila, folatos y hierro.
- 10 Son sabrosas y nutritivas.



Siempre hidratados

El hecho de que no haga calor, conlleva que tengamos menos sed, pero por esta razón no debemos dejar de hidratarnos. El agua siempre es necesaria porque es el gran medio transportador, diluyente, drenante y termorregulador del organismo. Si te resulta complicado beber la cantidad necesaria (entre un litro y medio, y dos) no dejes de incluir en tu dieta hortalizas y frutas, preferiblemente crudas, porque aportan una importante cantidad de agua. También puedes optar por infusiones que al tomarse calientes, nos hidratan y templan el organismo en los días más fríos.

EJERCICIO FÍSICO

Clave para el éxito de la dieta

Siempre que hablamos de riesgo cardiovascular, se menciona el tabaco, el alcohol, los alimentos ricos en grasas, etcétera, siendo factores modificables si los eliminamos de nuestra vida. Pero además de evitar estos, debemos incluir un hábito fundamental, realizar ejercicio físico con frecuencia. De hecho, en la pirámide de la alimentación saludable se incluye, aunque no sea un alimento, ya que de su práctica dependen muchos aspectos de nuestra dieta.





AL LEVANTARTE

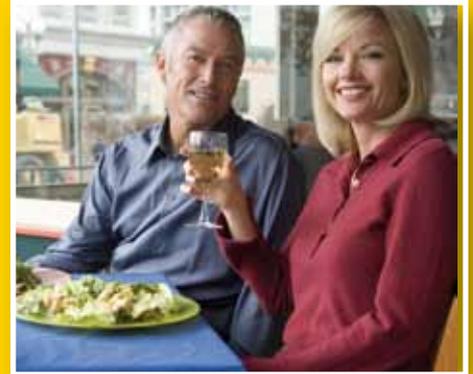
No te olvides de comer

El desayuno debe suponer el 25 por ciento de nuestro aporte calórico diario. Para que sea completo y saludable, debemos saber elegir los alimentos. En primer lugar, debemos olvidarnos de la bollería industrial, y tener cuidado con los "cereales de desayuno" porque muchos de ellos son ricos en azúcares, sobre todo los que llevan miel, chocolate o caramelo. Es mejor optar por los naturales no azucarados. Además, el desayuno debe aportar fibra y glúcidos, preferiblemente de digestión lenta, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales, algo que podemos conseguir tomando pan integral (se le puede poner un chorrito de aceite de oliva), o avena, acompañados de queso bajo en grasa, fiambre de pavo, jamón cocino, o un huevo duro. Tampoco pueden faltar los productos lácteos, destacando los desnatados por su menor aporte calórico. Las vitaminas se pueden adquirir a través de una pieza de fruta o de un zumo recién exprimido.

"MENS SANA IN CORPORE SANO"

El Instituto Francés de Ansiedad y Estrés ha difundido los resultados de un minucioso estudio realizado con el objetivo de intentar mejorar la calidad de vida de las personas. En él se recogen veinte consejos para conseguir alcanzar la "felicidad", aunque la concepción de ésta es distinta en cada persona. Entre las veinte recomendaciones destacan:

- Hacer una pausa de diez minutos por cada dos horas de trabajo.
- Aprender a decir "no" sin sentirse culpable. Querer complacer a todos agota.
- Planear el día dejando siempre un hueco para cualquier imprevisto, siendo consciente de que no todo depende de ti.
- Concentrarse en una sola tarea.
- Olvidarse de la idea de que uno es indispensable en el trabajo o en la casa.
- Dejar de sentirse responsable de la felicidad de los demás.
 - Pedir ayuda siempre que se necesite, estando seguros de que se hace a la persona correcta.
 - Intentar descubrir el placer de cosas cotidianas, como dormir, comer o pasear.
 - No dejar que nos afecten las ansiedades y tensiones ajenas.



A LA CENA Atención especial

Si estás pensando en bajar de peso o simplemente quieres cuidar tu alimentación, una de las comidas a las que debes prestar más atención es la cena porque al ser la última del día, no gastamos todas las calorías que se ingieren. Sin embargo, es imprescindible que cenemos todas las noches para mantener nuestro metabolismo activo, pero debes vigilar qué alimentos consumes y a qué hora. Fíjate en estos consejos:

- **Reparte la ingesta de comida**, no acumules todas las calorías por la noche, es mejor merendar algo a media tarde y cenar menos cantidad.
- **Establece un horario**. Es muy importante cenar, al menos, una hora antes de acostarse para no interrumpir la digestión con el sueño.
- **Incluye siempre proteínas bajas en grasa en tus cenas** porque ayudan a mantener los niveles de azúcar estables, y evitan que te entre hambre.
- **La leche contiene un aminoácido llamado triptofano que produce serotonina**, un neurotransmisor que crea una sensación de relajamiento y bienestar. Intenta elegir lácteos desnatados.
- **Evita el consumo excesivo de harinas refinadas o dulces** porque producen cambios en los niveles de azúcar que pueden impedir la conciliación del sueño, mientras que aumentan las ganas de seguir comiendo.
- **Toma vegetales**, son imprescindibles en las cenas saludables. Puedes ingerirlos en ensaladas, purés, salteados, etcétera.



Bebidas con carbohidratos

¡MAYOR RENDIMIENTO!

ALEJANDRO GARCÍA

La deshidratación es un problema que puede surgir al realizar ejercicio físico. Para evitarla, se debe controlar el nivel hídrico del organismo tomando bebidas con carbohidratos.

Realizar ejercicio físico es un hábito que debemos adoptar todos en nuestra rutina si queremos sentirnos bien y gozar de salud. Sin embargo, para obtener todos los beneficios que ofrece la práctica deportiva, debemos realizarla de forma controlada y teniendo en cuenta las alteraciones que experimenta nuestro organismo mientras la llevamos a cabo.

Pérdida de minerales

Durante el ejercicio prolongado, nuestro cuerpo, a través de la sudoración, puede llegar a perder hasta dos litros de líquido por hora; mientras que también se expulsan electrolitos y otras sustancias necesarias para el organismo. Por ello, como se recomienda desde la Federación de Medicina Deportiva (FEMEDE), resulta fundamental compensar esa pérdida mediante bebidas de reposición, con el fin de evitar la deshidratación y otros problemas de salud. En concreto, el Dr. Pedro Manonelles, presidente de



¿SABÍAS QUE...?

A PARTIR DE LOS 30 MINUTOS de ejercicio físico es necesario compensar la pérdida de líquidos, mientras que una vez terminado el esfuerzo, se debe restablecer la función fisiológica, cardiovascular, muscular y metabólica, reponiendo las pérdidas de líquidos y solutos.

la FEMEDE, destaca la importancia de la reposición de líquido, hidratos de carbono y potasio, especialmente cuando se realiza un ejercicio prolongado, para mejorar el rendimiento del deportista y retrasar la aparición de la fatiga, “es esencial ingerir hidratos de carbono porque minimiza el glu-

cógeno perdido por el ejercicio físico intenso”.

Bebe hidratos de carbono

Siempre hablamos de la obtención de hidratos de carbono a través de la comida, sin embargo, también hay bebidas que los incluyen en su composición. Este tipo de bebidas, combinadas con electrolitos, favorecen el rendimiento del individuo, así como la absorción intestinal de sodio y agua, lo que conlleva que la recuperación sea más rápida. Para conseguirlo, los especialistas señalan que estas bebidas deben tener una concentración de hidratos de carbono de entre un cuatro y un ocho por ciento de su totalidad, sobre todo cuando se realiza ejercicio físico durante más de una hora. ❤

Las legumbres más saludables

La calidad del líder.

La combinación más sana.

No te pesarán.

Refuerza tus defensas.



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



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



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



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

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



www.elhostal.com

Navidad

SANA Y SIN EXCESOS

¿Estás pensando en los platos que vas a preparar para las fiestas navideñas, pero te asusta la elevada cantidad de calorías que se ingieren en tan pocos días? No te preocupes, puedes plantear un menú navideño con ingredientes más ligeros, pero sin salirte de lo tradicional.

MARINA GARCÍA



CUIDADO CON LAS CENAS

Uno de los problemas que acarrearán las celebraciones navideñas es que los excesos se suelen cometer por la noche, por lo que no tenemos la oportunidad de “quemar” las calorías ingeridas. Por esta razón, intenta cenar, al menos, dos horas antes de acostarte y tomar alimentos que no sean demasiado grasos, además, elige de postre alguna fruta depurativa, como es la piña.



Las recetas están elaboradas para cuatro personas.
La valoración nutricional es por ración
y está realizada por la dietista-nutricionista MARÍA GARRIGA.

Ensalada de berenjenas y salmón

• 2 berenjenas • 500 gramos de salmón ahumado • 1 yogur natural desnatado • Cebollino • 100 gramos de semillas de sésamo • Aceite de oliva • Pimienta negra.

Lavar las berenjenas, cortarlas en rodajas y luego a tiras, salarlas y dejar reposar en un papel absorbente. A continuación, lavarlas y, en una sartén, con un poco de aceite de oliva, sofreírlas. Agregar pimienta negra y cuando tengan la textura deseada, espolvorear gramos de sésamo. Dejar enfriar.

Preparar una salsa de yogur, añadiendo en un bol el cebollino (al gusto) picado, el yogur, y el aceite de oliva. Emulsionar la salsa y reservar en el frigorífico.

A la hora de servir la ensalada, cortar el salmón en tiras y colocarlas alternándolas con las de berenjena. Por último, añadir la salsa de yogur y terminar espolvoreando las semillas de sésamo recién tostadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 420 kcal • Proteínas: 33 g (31%) • Hidratos de carbono: 10 g (10%)
• Lípidos totales: 27 g (59%) • Grasas saturadas: 3,2 g (7%) • Grasas monoinsaturadas: 7,5 g (16%) • Grasas poliinsaturadas: 3 g (6%) • Colesterol: 112 mg
• Fibra: 4 g • Sodio: 29 mg.

Pavo a las hierbas aromáticas

• 1 pavo • 1 cebolla • Aceite de oliva • Ramitas de romero, tomillo y salvia frescas • Pimienta negra.

Precalentar el horno a 220 °C. Limpiar el pavo por dentro y por fuera con agua fría, y secar con papel de cocina. Meter dentro del pavo la cebolla cortada en cuartos, medio limón y cuatro ramas de las diferentes hierbas. Cerrar el pavo con hilo y colocarlo hacia arriba en una parrilla. Exprimir la otra mitad del limón en un vaso, con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto, y echar la mezcla por encima del pavo.

Meter al horno durante 15 minutos a 220 °C, después de ese tiempo bajar la temperatura a 170 °C. Ir mojando el pavo con los jugos que va soltando. Asar durante, aproximadamente, tres horas y media. Sacar del horno, dejar reposar, y adornar con más ramas de las hierbas utilizadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 372 kcal • Proteínas: 40 g (49%) • Hidratos de carbono: 3 g (4%)
• Lípidos totales: 17 g (47%) • Grasas saturadas: 5 g (14%)
• Grasas monoinsaturadas: 7 g (19%) • Grasas poliinsaturadas: 4 g (11%)
• Colesterol: 116 mg • Fibra: 0,3 g • Sodio: 99 mg.





Lubina con salsa de aguacate

- 8 filetes de lubina • 1 aguacate • 1 cebolla • Media cucharada de pimentón dulce • Aceite de oliva

Picar muy fina la cebolla y sofreírla a fuego lento con un poco de aceite. Por otro lado, pelar y picar el aguacate en dados pequeños, y añadirlos a un bol con el zumo de medio limón y el pimentón, y mezclar. Añadir aceite de oliva hasta casi cubrir la mezcla y remover sin que se deshaga del todo el aguacate. Limpiar los filetes de lubina y pasarlos por una plancha el tiempo justo para que se hagan. Añadir la cebolla dorada y retirar. Servir el pescado con la vinagreta de aguacate templada por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 384 kcal • Proteínas: 33 g (35%) • Hidratos de carbono: 6 g (6%) • Lípidos totales: 25 g (59%) • Grasas saturadas: 3 g (7%) • Grasas monoinsaturadas: 11 g (26%) • Grasas poliinsaturadas: 2,2 g (5%) • Colesterol: 160 mg • Fibra: 1,25 g • Sodio: 164 mg.

Tarta de yogur de fresa

- 1 paquete de galletas sin azúcar • 250 g de mermelada de fresa sin azúcar • 2 cucharadas de gelatina en polvo sin sabor • 2 yogures desnatados de fresa • 2 tarrinas de queso cremoso light • 100 gramos de fresas • Edulcorante

Picar las galletas y mezclar con la mermelada. Con esto, cubrir el fondo de un molde desmontable. Disolver la gelatina en polvo en media taza de agua caliente y dejar que se temple un poco. Por otro lado, mezclar el yogur con el queso y las fresas cortadas en trocitos. Añadir poco a poco la gelatina y el edulcorante, y mezclar todo bien. Verter la mezcla en el molde y meter al frigorífico unos 30 minutos hasta que cuaje.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía: 178 kcal • Proteínas: 8 g (18%) • Hidratos de carbono: 33 g (73%) • Lípidos totales: 2 g (9%) • Grasas saturadas: 1 g (5%) • Grasas monoinsaturadas: 0,4 g (2%) • Grasas poliinsaturadas: 0,1 g (0,5%) • Colesterol: 0 mg • Fibra: 0,6 g • Sodio: 74 mg.



CAMPOS

TODO LO BUENO
DEL MAR



www.clubcampos.com



Gamba roja

UN PLACER SIN GRASAS



MARTA FIGUERAS
NUTRICIONISTA

Este crustáceo apenas aporta calorías, por lo que se trata de una buena opción para incluir en tus menús navideños. Eso sí, ten en cuenta que puede aumentar el colesterol, así que tómallo con moderación.

Las gambas se consumen en la Europa mediterránea desde la dominación romana. Algunos de los escritos que se conservan de entonces, como el “De recoquinaria” de Apicio, gastrónomo romano del siglo I d.C., hablan de las gambas y otros crustáceos como uno de los platos estrella en los grandes banquetes de las familias nobles.

Apreciada en todo el mundo

Se trata de un crustáceo del grupo de los decápodos macruros, es decir, de diez patas. La gamba roja es



uno de los mariscos más consumidos y apreciados en todo en el mundo, ya que se ha convertido en un alimento muy cotizado, y de gran trascendencia económica y comercial. Es una especie ampliamente distribuida en el Atlántico oriental, desde Portugal hasta las islas Azores y las de Cabo Verde, alcanzando en su extremo septentrional el Banco de Galicia. También está presente en el Índico hasta las Maldivas, y se distribuye por las tres cuencas del Mediterráneo, a excepción del Adriático y el Egeo.

Vive en zonas profundas, entre 400 y 800 metros, y sobre fondos arenosos, excepto cuando nace y durante su reproducción que vive en la superficie. Se reproduce tres veces al año, una en cada estación, menos en otoño. Su hábitat varía, ya que según la temperatura va cambiando de zona, en invierno busca las aguas más frías y en verano las cálidas.

¡Cuidado si eres alérgico!

La alergia al marisco es relativamente frecuente, y la intensidad de los síntomas depende de la sensibilidad de la persona afectada y de la cantidad de alimento ingerido. Sus primeros síntomas son picor en la boca y en la garganta, que aparecen a los pocos minutos de la ingesta; seguidos de otras reacciones, como náuseas, vómitos, dolor de estómago, diarrea, urticaria, asma y, en los casos más graves y extremos, shock anafiláctico. Esta alergia es producida por una proteína, la parvalbumina, presente en los pescados, los moluscos y los crustáceos, por lo que la persona alérgica a una especie de marisco, es probable que

lo sea al resto. La parvalbumina resiste la cocción, de ahí que los alérgicos no puedan consumir marisco en ninguna de sus presentaciones. Aunque no está clara una relación directa entre la alergia al pescado y la alergia al marisco, existen muchos casos de personas que son alérgicas a ambos alimentos.

No hay que confundir la alergia con la reacción histaminérgica que se produce tras la ingesta de marisco en malas condiciones, ya que éste contiene una gran cantidad de histamina que produce los mismos síntomas que una reacción alérgica en personas que no los son.



No te dejes engañar

A pesar de ser muy conocida, existen tantas especies parecidas que se puede confundir la gamba roja con facilidad, lo que puede ser aprovechado para cometer fraudes comercializando otras especies de menor calidad y valor económico. Para evitar que nos engañen debemos fijarnos en sus elementos diferenciales. La gamba roja auténtica tiene:

- ▶ El caparazón de la cabeza liso, sin espinas ni surcos.
- ▶ Un color rojo pálido que se va tornando a uno más vivo.
- ▶ Diez patas, tres dientes en el borde dorsal y ninguno en el borde ventral.
- ▶ Tonalidades azuladas en el caparazón.

Muchos nutrientes, pocas grasas

Tiene un periodo de conservación muy corto, por lo que siempre debe mantenerse en la nevera (máximo dos días si es fresca) o en el congelador.

Posee un alto valor nutritivo y un escaso contenido en grasa (1,4 gramos por cada cien) e hidratos de carbono (1,5 gramos por cada cien). A su vez, aporta una cantidad considerable de proteínas de alta calidad

¡TOMA NOTA!

LA TRADICIÓN DE PELARLAS CON LAS MANOS, en vez de con cuchillo y tenedor, está tan arraigada que hasta el protocolo de buenos hábitos en la mesa admite comerlas con las manos para poder degustarlas en su plenitud.



(20-25 gramos por cada cien), así como de minerales, como son el fósforo, el calcio, el hierro, el yodo, el selenio, el zinc y el sodio

Sin embargo, sus valores de colesterol y purinas son relativamente altos, por lo que no se recomienda su consumo a personas que padecen hipertensión o ácido úrico elevado en sangre. En los crustáceos, el colesterol se encuentra concentrado, especialmente, en la cabeza, por lo que es mejor no absorber su jugo si queremos prevenir o controlar la hipercolesterolemia.

Reina de los platos navideños

La finura y el suave sabor de su carne abren un amplio abanico de posibilidades de platos para elaborar. Podemos usar la gamba roja en la paella, las ensaladas, las cremas y sopas, la zarzuela de pescado, en tortilla, etcétera. Su presencia en los platos navideños es ya una tradición: el cóctel de gambas, los canapés y *vol-au-vents* de gambas, o el rape con gambas son algunos de los platos más destacados en la mesa en estas fechas.



PICOTEO SALUDABLE

¡PUEDES COMER ENTRE HORAS!

Quizás en estos días, más que nunca, te resulta una verdadera lucha interna no tomar un trocito de turrón o un polvorón, cada vez que ves la tentadora bandeja de dulces navideños. Este picoteo puede ser tu perdición, no sólo para controlar tu peso, sino para gozar de un buen estado de salud general. Para evitarlo, te proponemos estos "picoteos saludables" que te saciarán hasta la hora de comer o de cenar.

MARINA GARCÍA.



Brocheta de fruta

Alterna sabores

Necesitarás un poco de tiempo para su elaboración, pero cuando la vayas a comer agradecerás el pequeño esfuerzo. La combinación de sabores hace de este tentempié una alternativa perfecta para no caer en el aburrimiento. Elige las frutas que más te gustan y ¡a disfrutar!

Toma líquido

Es posible que tengas sed

A veces comemos entre horas porque sentimos un cosquilleo en el estómago, pero, realmente, lo que nos pasa es que tenemos sed. Intenta adoptar el hábito de beber constantemente a lo largo del día. Si te aburre el agua, elige una infusión que te guste, u opta por zumos naturales, o bebidas sin azúcar.



Gelatina

Cuando necesites dulce



Si lo que te pide el cuerpo es dulce, prueba la gelatina. Además de ser deliciosa, y de estar disponible en diferentes sabores, aporta propiedades beneficiosas para la salud: facilita la digestión, contiene colágeno (favorece el buen estado de la piel, las uñas y el cabello), es rica en proteína y es poco calórica.



Frutos secos

Siempre apetecibles

Quizás sean el "pico-teo" más popular, aunque tienen la mala fama de que engordan. Es cierto que no se debe abusar de ellos, pero ingiriendo una cantidad moderada (un puñadito), y siempre eligiendo la versión sin tostar y sin sal, resultan muy saludables. Se recomienda tomarlos por las mañanas, o antes de realizar un esfuerzo físico o mental.



Yogur

Enriquécelo como más te guste

Es el tentempié perfecto, tanto al mediodía como por la tarde, sobre todo si lo eliges desnatado. Hoy en día lo puedes encontrar de múltiples sabores, pero también puedes "personalizarlo" a tu gusto añadiéndole unas nueces, un poco de muesli, copos de avena o trocitos de tu fruta preferida. Te saciará hasta la siguiente comida.

Crudités

Verduras y hortalizas crudas

Zanahoria, calabacín, pepino, apio, etcétera. Son muchas las clases de verduras y hortalizas que puedes tomar crudas, sólo tienes que cortarlas en bastoncitos y disfrutar de su textura crujiente y refrescante. Además, puedes preparar alguna salsa "light" de yogur o aceite de oliva donde mojar los crudités.



Ácido úrico

FRENA SU SUBIDA



CECILIA MONTAGNA
DIETISTA-NUTRICIONISTA

El ácido úrico es un producto de desecho procedente del metabolismo de las purinas. Cuando existe una concentración elevada de éste en la sangre, mayor a 7 mg/dl en los hombres y a 6 mg/dl en las mujeres, se diagnostica un caso de hiperuricemia.

La hiperuricemia puede ser causada por un aumento de la producción de ácido úrico, una disminución de su excreción, o una combinación de ambos mecanismos. En algunos casos surge sin síntomas, es decir, asintomática o, por el contrario, progresa dando lugar a la enfermedad gotosa. La gota es un síndrome que resulta del depósito de cristales de uratos en las articulaciones y en otros tejidos, provocando inflamación y dolor al paciente.

La dieta a seguir

Hace unos años, a los pacientes con gota se les solía indicar una restricción absoluta de alimentos ricos en purinas; sin embargo, esta indicación cada vez se hace menos debido a la alta efectividad de los tratamientos farmacológicos, además, la disminución del ácido úrico que se obtiene siguiendo una dieta limitada en purinas es mínima, aproximadamente, de un 1 mg/dl. A pesar de esto, son muchas las recomendaciones dietéticas que continúan vigentes, y que



Consejos

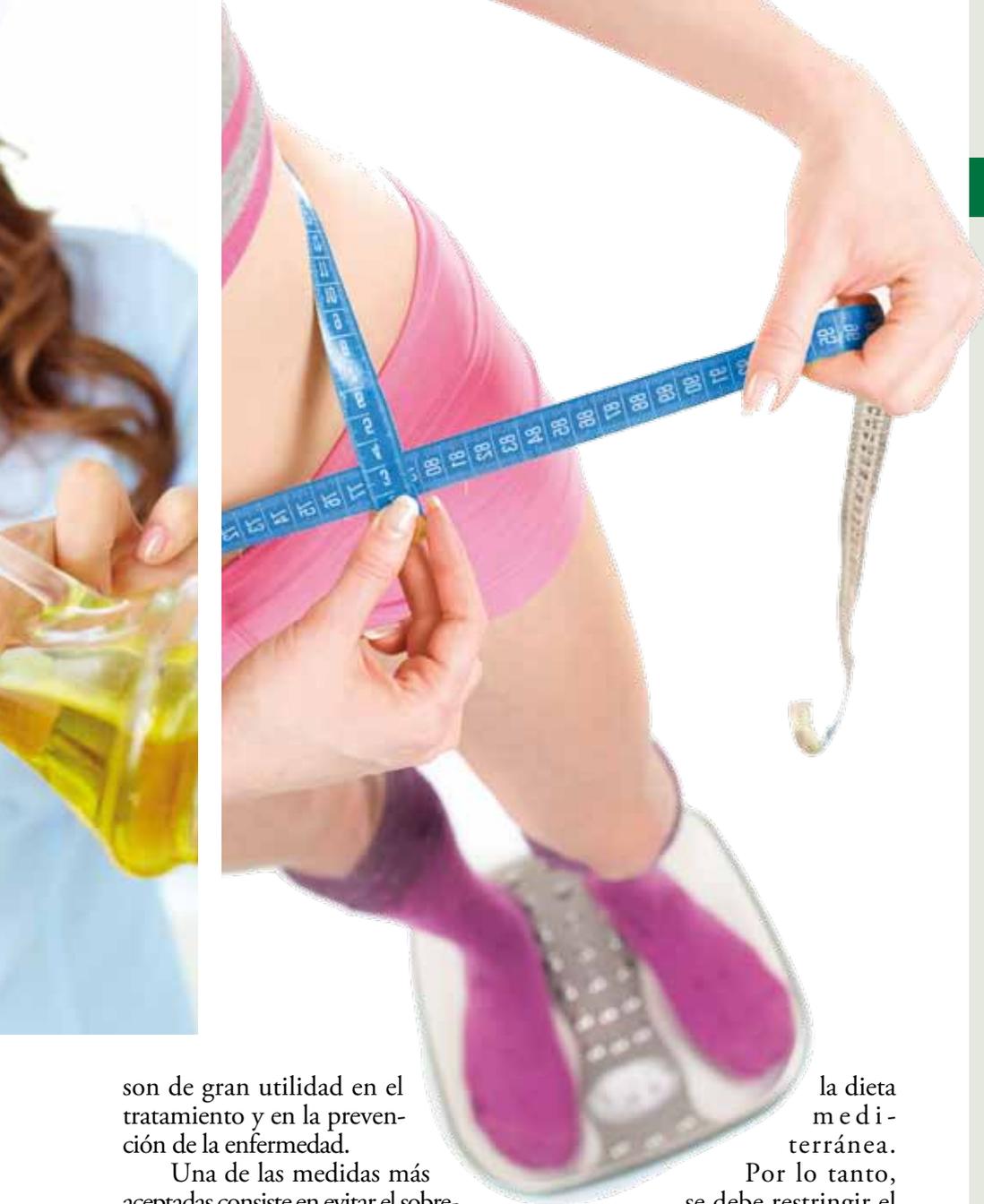
para controlarlo

- SE RECOMIENDA APOSTAR POR LA INGESTA DE ALIMENTOS QUE ALCALINIZAN LA ORINA, como son los lácteos, las frutas y las verduras, debido a que el pH básico o neutro favorece la eliminación de ácido úrico por la orina.
- EL CONSUMO DE CARNES ROJAS SE DEBE LIMITAR A UN MÁXIMO DE DOS VECES A LA SEMANA, y la carne de ave a no más de dos o tres días a la semana.



La ración no tiene que sobrepasar los 200 gramos aproximadamente.

- LA INGESTA DE AGUA DEBE SER ABUNDANTE, ENTRE DOS Y TRES LITROS AL DÍA, ya que favorece la eliminación del ácido úrico a través de la orina. Además, el consumo de agua con alto contenido de bicarbonatos alcaliniza la orina y puede ayudar a diluir los cristales de ácido úrico.
- LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS PUEDEN DESENCADENAR CRISIS AGUDAS DE GOTA, por lo que es preferible no consumirlas.
- ES PRECISO NO ABUSAR DE LA SAL, ya que favorece la retención de líquidos y, por tanto, reduce la excreción de ácido úrico a través de la orina.
- EL SEDENTARISMO FAVORECE LOS PROBLEMAS ARTICULARES, por ese motivo se recomienda realizar ejercicio físico regular, de intensidad moderada, evitando los ejercicios extenuantes.



son de gran utilidad en el tratamiento y en la prevención de la enfermedad.

Una de las medidas más aceptadas consiste en evitar el sobrepeso y la obesidad, intentando alcanzar un peso lo más cercano posible al ideal. A su vez, es importante no seguir dietas hiperproteicas, muy bajas en calorías, ni realizar ayunos, ni perder peso de forma rápida. Y es que, estas prácticas pueden tener un efecto contraproducente al provocar cetosis, que se ha identificado como un factor desencadenante de los ataques de gota.

Apuesta por la dieta mediterránea

La alimentación que se recomienda seguir para prevenir y tratar la gota es normoproteica y normocalórica, alta en hidratos de carbono complejos, baja en grasas saturadas y colesterol, y basada, principalmente, en

la dieta mediterránea.

Por lo tanto, se debe restringir el consumo de alimentos grasos, como son los lácteos enteros, la nata, las carnes grasas, los productos de charcutería, los mariscos, los embutidos y los productos de pastelería, entre otros.

Por otro lado, es importante conocer los alimentos que tienen mayor contenido de purinas para evitar abusar de ellos. Algunos de ellos son las vísceras, los mariscos, los patés, los extractos de carne, los caldos concentrados de carne y de pescado, los fiambres y los embutidos, la carne de caza, los pescados grasos, las anchoas, las sardinas, la levadura de cerveza, las habas y las lentejas. Estos alimentos deben limitarse durante los episodios agudos de gota. ♥

Nuestras propuestas



DESAYUNO

- Café con leche desnatada. Tostada con mermelada. Un zumo de naranja.
- Vaso de leche desnatada. Pan con tomate y aceite de oliva. Una pieza de fruta.
- Un yogur desnatado. Cereales de desayuno. Una pieza de fruta.



COMIDA

- Tomates rellenos. Merluza a la plancha con patatas. Una pieza de fruta.
- Revuelto de espinacas. Pollo al limón con pimientos. Un yogur desnatado.
- Sopa casera de verduras. Conejo al escabeche con patatas. Una pieza de fruta.



CENA

- Arroz con guisantes. Gallo a la plancha con ensalada. Una pieza de fruta.
- Ensalada tibia de patatas y judías verdes. Albóndigas con tomate. Una natilla.
- Crema de calabaza. Pechuga de pavo y verduras al vapor. Una pieza de fruta.

Balón ingerible

NUEVA AYUDA PARA ADELGAZAR



DR. JESÚS TURRO
MÉDICO ESPECIALISTA EN ENDOSCOPIA DIGESTIVA

Este dispositivo, de reciente aplicación, supone una importante ayuda para las personas con sobrepeso que no consiguen alcanzar su peso ideal realizando ejercicio físico y siguiendo una dieta adecuada.

El aumento del sobrepeso y la obesidad a nivel mundial hace prever un considerable incremento de las personas con enfermedad cardiovascular, ya que el exceso de peso se identifica como su principal factor de riesgo.

Actualmente, se estima que en España un 39,2 por ciento de la población presenta sobrepeso, mientras que un 15,5 por ciento padece obesidad. Si a estos datos le añadimos el



depósito del procedimiento (una especie de bombona minúscula que permite que se infle el balón) con el catéter que ha quedado fuera de la boca del paciente. A partir de ahí, se procede al inflado del balón con nitrógeno puro, con el objetivo de llenar el balón hasta un volumen de 250 cc para que ocupe una parte del estómago. Una vez inflado, el doctor extraerá lentamente el catéter de la boca del paciente.

hecho de que el riesgo de cardiopatía es mayor cuando el peso del cuerpo aumenta, podemos hacernos una idea de la magnitud del problema.

Relación entre peso y corazón

Diferentes estudios demuestran que la mortalidad en personas con obesidad es mayor que en las que están en el peso adecuado. Aunque esta mortalidad puede deberse a muchos motivos y/o enfermedades asociadas a la obesidad, la causa principal de fallecimiento entre la población con problemas de peso son las enfermedades cardiovasculares.

Hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, accidentes cerebrovasculares son algunos de los principales problemas del corazón que empeoran con el exceso de peso. Adicionalmente, la relación entre obesidad y enfermedades coronarias se asocia directamente con factores de riesgo que suelen estar presentes en un alto porcentaje de la población obesa, tales como la diabetes mellitus tipo 2 o la hiperlipemia (elevada concentración de grasa en la sangre).

Pero no sólo el sobrepeso generalizado es un factor de riesgo, también lo es la obesidad abdominal, es decir, la acumulación de grasa que se forma alrededor de la cintura. Según los datos obtenidos en un estudio (publicado en abril de 2008 en la revista médica *Circulation*) realizado con mujeres, quienes tienen un perímetro

¿Cómo se coloca?

El balón está diseñado para que el paciente lo trague de forma que quede colocado en el estómago y, por tanto, no es precisa la realización de una endoscopia. El paciente se traga una cápsula-catéter del balón, mientras el equipo médico sujeta el puerto proximal del catéter fuera de la boca del paciente. Una vez tragado el balón, y se comprueba que se ha quedado en el lugar adecuado del estómago, se conecta, a través de una minisonda, el



Posibles efectos secundarios

Las contraindicaciones de este dispositivo varían en función de cada paciente, al igual que ocurre con cualquier otro abordaje médico. En cualquier caso, si surgen efectos secundarios suelen ser debidos a reacciones adversas al material y a la técnica empleada. Durante los primeros días pueden surgir náuseas, calambres o vómitos, hasta que la persona se habitúa al dispositivo.



Resultados optimistas

Los efectos beneficiosos de este dispositivo dependerán de cómo el paciente adopte los cambios en su estilo de vida relacionados con la alimentación y el ejercicio, no obstante, no debemos olvidar que este tipo de balón debe permanecer en el estómago un máximo de tres meses desde la colocación del primero de la serie. Los estudios realizados concluyen que a los tres meses de la colocación, las pérdidas son superiores al 40 por ciento del exceso de peso.



Importantes novedades

El tipo de paciente para el que está indicado el balón ingerible es una de las principales características de este nuevo tratamiento, ya que este dispositivo está pensado para personas que presentan una obesidad moderada, es decir, con un índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 27 (sobrepeso); mientras que el tratamiento con balón intragástrico habitual está más indicado para pacientes con un IMC de entre 30-40 (obesidad y obesidad grave). Por ello, el tratamiento con balón ingerible está principalmente indicado para pacientes que quieran perder entre 6 y 15 kilos. No obstante, también se recomienda en casos de obesidad más grave, con el fin de perder algo de peso antes de someterse a una cirugía mayor.

Otra de las características de este nuevo tratamiento es el hecho de que pueda colocarse más de un balón, de forma que el volumen de ocupación del estómago sea mayor. Esta ocupación puede adaptarse al grado de sobrepeso del paciente y al tamaño de su estómago.

► abdominal elevado presentan el doble de riesgo de morir de un infarto de miocardio que las mujeres con un perímetro abdominal normal.

Por el contrario, se ha comprobado que mantener un peso saludable o perder peso, no sólo disminuye las probabilidades de sufrir una enfermedad del corazón, sino también de padecer otras muchas patologías.

Ayudas para adelgazar

La mayoría de personas que presentan sobrepeso prueban varios métodos para adelgazar a lo largo de su vida. Sin embargo, cuando el ejercicio físico y las dietas no terminan de funcionar, es necesario recurrir a tratamientos de ayuda destinados a que la persona interiorice y adopte unos hábitos alimenticios nuevos, que son los que le permitirán conseguir y mantener la pérdida de peso a largo plazo.

En este campo, la aparición de nuevos tratamientos y dispositivos médicos destinados a combatir el

sobrepeso abre un horizonte para las personas que padecen obesidad. De hecho, el pasado mes de septiembre, por primera vez en España, se ha iniciado la colocación del balón ingerible, un novedoso dispositivo médico destinado a vencer el sobrepeso. Los estudios realizados, previos a la certificación CE, concluyen que a los tres meses de tratamiento, las pérdidas son

superiores al 40 por ciento del exceso de peso.

¿En qué consiste?

Se trata de un dispositivo médico destinado a ayudar a los pacientes con obesidad moderada a perder peso. El concepto es similar al del balón intragástrico, es decir, una esfera de silicona que, una vez colocada en el estómago, se rellena con una mezcla gaseosa hasta que adquiere un volumen de 250 cc ocupando parcialmente el estómago. De esta forma se consigue que los pacientes tengan una mayor sensación de saciedad cuando van a comer. Adicionalmente, entre horas y en ayunas, les resulta mucho más sencillo controlar el impulso de picotear, ya que notan el estómago lleno.

La ingestión del balón conlleva riesgos mínimos, aunque siempre es necesario un control médico multidisciplinar posterior, basado en un programa dietético, que enseñe al paciente a comer de un modo saludable. ❤

¡TOMA NOTA!

HASTA LA FECHA, los primeros resultados están siendo muy buenos, no obstante, es importante recordar que, como cualquier otro tratamiento destinado a conseguir una pérdida de peso, el proceso y el tratamiento no acaban una vez puesto en marcha, sino que es necesario que el paciente cumpla con la dieta, los ejercicios y las recomendaciones sobre los hábitos de vida que le indique el equipo médico.

¡Cuida tu corazón!

Busca este distintivo
en la etiqueta
de los productos



Programa de Alimentación y Salud

PASFEC

www.fundaciondelcorazon.com



Los productos con este distintivo:

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

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

Protege tus pies



¡QUE EL FRÍO NO TE PARE!

MARINA GARCÍA

Las personas mayores suelen padecer problemas en los pies debido al frío, algo que puede mermar su movilidad. Para evitarlos, deben seguir una serie de consejos.

Ya está aquí el invierno y la bajada de la temperatura es una realidad. Es cierto que hoy en día, gracias a los tejidos que se utilizan para confeccionar las prendas de vestir, la calidad de las calefacciones, o el acondicionamiento de todos los establecimientos, favorecen que pasemos estos meses sin sentir el frío que tenían que sufrir nuestros antepasados; sin embargo, nosotros tampoco tenemos que bajar la guardia porque el frío puede afectar a nuestra salud.

Los mayores, más vulnerables

La palabra frío suele relacionarse con gripe, catarro, bronquitis, y demás enfermedades respiratorias y víricas, pero cuando el termómetro se acerca a los 0 °C nuestro organismo se puede ver afectado en estos aspectos, especialmente el de las personas mayores. Y es que este grupo poblacional es de los más vulnerables ante el cambio de temperatura porque le resulta más complicado adaptarse a las condiciones adversas.



Decálogo del bienestar para los pies

Siguiendo estos consejos de la ICOPOCV, se pueden evitar problemas en los pies durante el invierno:

- ▶ Utilizar calzado seguro y cómodo, que dé confort y favorezca la marcha.
- ▶ El calzado debe tener una suela antideslizante.
- ▶ Usar calcetines de fibras naturales, que no presionen el pie.
- ▶ Evitar la exposición directa a fuentes de calor directa porque perjudican la circulación.
- ▶ Mantener las habitaciones a una temperatura apropiada.
- ▶ Si fuese necesario, instalar fuentes de calor adicionales en la casa.
- ▶ No utilizar materiales acrílicos.
- ▶ Hidratar la piel para evitar que se seque, pierda elasticidad y se debilite.
- ▶ Evitar permanecer muchas horas sentados.
- ▶ Mover los pies aunque se esté sentado.



¡TOMA NOTA!

LOS ESPECIALISTAS recomiendan que, sobre todo las personas mayores, acudan periódicamente al podólogo para que éste revise el estado de los pies, ya que pequeños problemas pueden ir a más sin el tratamiento adecuado.

Problemas asociados

Una de las partes del cuerpo de las personas mayores que más sufre en invierno son los pies, así lo advierte el Ilustre Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Valencia (ICO-POCV), destacando el hecho de que una dolencia o una herida en el pie puede limitar la actividad del afectado y mermar su calidad de vida.

La obesidad, la artrosis o ciertos procesos degenerativos, tan propios de los ancianos, con la utilización de un calzado impropio (es común que las personas mayores usen en invierno calzado demasiado blando y sin aga-

rrer) pueden dar lugar a la aparición de juanetes, deformaciones osteoarticulares, dedos garra o dedos solapas. Además, también es común que en esta estación del año pierdan algo de sensibilidad en los pies, lo que conlleva que no tengan una sensación térmica precisa y no se abriguen lo suficiente y, como consecuencia, aumenten las posibilidades de que aparezcan los dolorosos sabañones, una de las dolencias más frecuentes en invierno.

Hay que moverse

Para una persona mayor, y no tan mayor, puede resultar difícil y poco apetecible salir a la calle, aunque sea a pasear, pero los especialistas resaltan la importancia de moverse durante estos días para favorecer la circulación y evitar problemas graves, como es una gangrena.

Si no te apetece andar, en casa también se puede realizar ejercicio con un aparato de pedales, con una bicicleta estática, paseando por los pasillos o, simplemente, realizando las tareas domésticas. 

TODO ME AFECTA DEMASIADO

¡Quiero cambiar!



SILVIA ÁLVAREZ
PSICÓLOGA

Los días son cada vez más cortos, el tiempo empeora y se acerca la Navidad. A pesar de lo que pueda parecer, estas fechas son tristes para muchas personas. Es el momento del año en el que nos podemos sentir más sensibles.

La hipersensibilidad emocional consiste en un exceso de afectación por eventos negativos, incluso cuando parecen poco significativos o relevantes. A quien la presente, le



¡Cambia tu actitud!

- ▶ **ANALIZA TUS REACCIONES EMOCIONALES** fijándote si son excesivas. Se puede ser sensible sin sentir tanto dolor.
- ▶ **MODERA Y EQUILIBRA TUS SENTIMIENTOS**, racionalizando la importancia de lo sucedido, tomándote cada fracaso como un aprendizaje y cada episodio como un reto. Afrontar las cosas de manera relajada y sin miedos, facilita todo.
- ▶ **EXPRESA TUS SENTIMIENTOS** porque contar cómo nos sentimos, además de relajarnos, hace posible que haya menos malos entendidos y que nos sintamos más comprendidos.
- ▶ **BUSCA ALIVIAR O ELIMINAR LOS EVENTOS ESTRESANTES.** Analiza qué es lo que realmente te duele, y cuándo, y dónde, se desencadena tu tristeza. Concreta cuáles son los causantes para que puedas decidir acerca de una posible solución, y plantéate por qué los sientes como una amenaza.
- ▶ **UTILIZA Y DESCUBRE LAS HERRAMIENTAS QUE TE SIRVEN PARA MODERAR TUS SENTIMIENTOS**, aumentar el placer y relajarte. Puede ser escuchar música, hacer deporte, leer un libro, salir a dar un paseo, etcétera.
- ▶ **NO PIERDAS LA ESPERANZA** porque es un esquema positivo de nuestro futuro y cuando pensamos en positivo, sin darnos cuenta, hacemos que se cumpla.
- ▶ **CÉNTRATE EN EL PRESENTE**, sus hechos, detalles y realidades, no sólo en los sentimientos que desencadena en ti, recuerdos o negros augurios. No dejarse embargar por los sentimientos facilita nuestro desarrollo y la toma de decisiones.
- ▶ **EQUILIBRA TUS RELACIONES**, esfuérate por disfrutar con las personas, pero evita depender o necesitar a nadie más que a ti.



¿SABÍAS QUE...?

LAS MUJERES suelen ser las que se sienten más afectadas por su entorno. Ellas sufren hasta dos veces más depresiones que los hombres, en concreto, hasta un 20 por ciento de ellas padece alguna vez en su vida una depresión. Esto puede deberse a las distintas fluctuaciones hormonales que influyen en el estado de ánimo.

sucesos negativos depende de cómo lo vive cada persona, pero suele estar relacionado con la dificultad para disfrutar de las cosas sencillas de la vida, y con el hecho de que no acaben de estar satisfechos plenamente. Esto se debe a que son personas muy perfeccionistas y con un alto nivel de autoexigencia, por lo que nunca alcanzan la “cumbre”.

Por otro lado, al ser “altamente sensibles”, viven constantemente a la defensiva, tienen miedo de que les hagan daño, por lo que se sienten frágiles y vulnerables, y tienden a interpretar mal algunas situaciones que, realmente, no deberían preocuparles. De hecho, les suele ocurrir que no se llegan a creer los éxitos cosechados y, sin embargo, se hundan con pequeños fracasos, es decir, lo bueno no lo es tanto, pero lo malo es malísimo.

Demasiada preocupación

El intentar tener todo controlado conlleva que estas personas le den vueltas, continuamente, a sus preocupaciones. Esto, además, provoca que le otorguen mayor importancia a todo, sensibilizándose aún más ante el mundo y sus experiencias. Esta situación da lugar a un estado de tristeza y vacío, sentimientos que les suelen embargar impidiéndoles tomar decisiones adecuadamente, y tener un punto de vista distanciado que les permita valorar y solucionar las situaciones.

Otro rasgo que les diferencia es que suelen ser personas que presentan dificultades para relacionarse con los demás. 

¿Soy altamente sensible?

Si en la mayoría de los siguientes enunciados respondes que estás de acuerdo o totalmente de acuerdo, ya sabes que algo tienes que modificar para que no te duelan tanto las cosas.

	TOTALMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	NI A FAVOR NI EN CONTRA	EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
Me doy cuenta fácilmente de mis reacciones emocionales					
Me apasionan las causas y los orígenes					
Vivo mis emociones muy intensamente					
Me gusta examinar mi vida y a mí mismo					
Tengo muchos altibajos emocionales					
Intento comprenderme					
Entiendo a la gente que se emociona					
Me emociono muy a menudo					
Mis emociones me afectan mucho					
Me es fácil sentir las emociones de los demás					

duele mucho una simple crítica, o pequeños rechazos de su entorno, por ejemplo. Entre un 15 y un 20 por ciento de las personas son “altamente sensibles”, y se caracterizan por fijarse en todos los detalles que les rodean, analizan en profundidad su contexto

y a ellos mismos, por lo que es muy frecuente que tengan una baja autoestima, sean introvertidos, ansiosos y sufran estrés.

¿Por qué sufren?

Ese exceso de implicación ante los

El consumo abusivo o la dependencia a ciertas sustancias, no sólo resultan actos tóxicos y destructivos para la persona que depende de éstas, sino también para sus relaciones sociales e interpersonales. La pareja y la familia suelen ser las personas del núcleo social a las que más les repercute dicha dependencia, la cual es peor aún en el caso de las drogas legales o permitidas, como el alcohol, puesto que la “aceptación social” dificulta el reconocimiento de dicha dependencia.

Detectar el problema

La aceptación social de la sustancia puede esconder la adicción, ya que te puede resultar complicado diferenciar entre si “son cosas tuyas” o realmente tu pareja es alcohólica. Una persona tiene “problemas con el alcohol” cuando continúa consumiéndolo, a pesar de que éste interfiere de forma significativamente negativa en su vida (problemas de salud mental o física, laborales, sociales, etcétera).

Influye en la relación

La pareja del alcohólico puede tener sentimientos encontrados de odio, compasión, de vergüenza al relacionarse con los demás, temor, cansancio por tener que afrontar todas las responsabilidades familiares, etcétera.

Mi pareja

TIENE PROBLEMAS CON EL ALCOHOL



VANESA FERNÁNDEZ
PSICÓLOGA

El alcoholismo es un verdadero problema que acarrea consecuencias negativas, tanto para la salud como para la vida en general de quien lo sufre y los que tiene alrededor, de hecho, rompe muchas relaciones. Si tu pareja sufre este problema, puedes ayudarlo a superarlo.



Frecuentemente, las familias de los pacientes alcohólicos tienen problemas económicos debido a la elevada cantidad de dinero invertida en alcohol, o a los problemas laborales que origina que, en muchos casos, provocan al despido. En un primer momento, es frecuente que la pareja niegue el problema tolerándolo, ocultándolo o fingiendo que no pasa nada. Posteriormente, la pareja suele cuidar y proteger al alcohólico es-

tableciendo una relación de co-dependencia que, no sólo mantiene, sino que agrava el problema. En otros casos, el alcohol “embriaga” la relación de hostilidad y discusiones, dando lugar a un malestar intenso y constante. Además, suelen surgir problemas de impulsividad que hacen que la relación se haga complicada, de ahí que haya una importante relación entre el alcoholismo y los malos tratos. ♡

¿Es su caso?

SÍNTOMAS FÍSICOS

- ❑ Tolerancia a grandes cantidades de alcohol.
- ❑ Pérdida de apetito y náuseas matutinas.
- ❑ Olvidos frecuentes.
- ❑ Ligero temblor en las manos que desaparece al beber alcohol.
- ❑ Analíticas alteradas: niveles elevados en la enzima Gamma GT o en el Volumen Corpuscular Medio, sin otra causa que lo justifique.

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS

- ❑ Sentimientos de culpabilidad después de haber bebido y dejar de estar bajo los efectos del alcohol.
- ❑ Intentos y promesas incumplidas de no beber, o de beber menos.
- ❑ Falta de control sobre el consumo que justifica con "no ha sido tanto", "todo el mundo bebe", etcétera.
- ❑ Irritabilidad, impulsividad.
- ❑ Celos injustificados.
- ❑ Se muestra molesto cuando le sugieren que no beba.

Puedes ayudarle

El alcoholismo es una enfermedad y, como tal, la ayuda de quienes rodean al paciente puede facilitar la recuperación. Pero el verdadero agente activo y quien debe implicarse en su curación es el propio paciente. Sin embargo, el papel de la pareja es importante si sabe cómo actuar y decide participar en su tratamiento.

QUÉ HACER

- ❑ Infórmate sobre la enfermedad y pide ayuda especializada.
- ❑ Ten paciencia y muéstrale tu apoyo y comprensión. Piensa que la recuperación necesita un tiempo, por lo que no te desanimes ante reacciones negativas.
- ❑ Focaliza su atención hacia la solución y no hacia el problema.
- ❑ Si se niega, insístele en que siga el tratamiento. Sé firme al respecto haciéndole ver que no existe la posibilidad de que sigas a su lado si no se compromete a superar su problema con ayuda especializada.
- ❑ Acompáñalo a todas las visitas para poder hablar con el médico sobre su evolución y el tratamiento.
- ❑ Anima y refuerza todas las ideas, planes y comportamientos enfocados a que deje de beber.

DEBES EVITAR

- ❑ Las fiestas y celebraciones en las que las personas toman gran cantidad de bebidas alcohólicas (al menos hasta que los profesionales que le tratan no te den el visto bueno).
- ❑ Las bebidas alcohólicas en casa o beber delante del paciente.
- ❑ Aparentar que todo va bien. Debes hablarle de tus sentimientos y preocupaciones.
- ❑ Los reproches y hacerle ver cuánto daño os hace a la familia.
- ❑ Presionar para que deje de beber, ya que el afectado no está capacitado para controlarlo. En su lugar debes insistirle para que siga un tratamiento, ya que eso sí lo puede controlar.

Para saber más...

- **Alcohol, hablemos: una puerta de salida**, de F. Besancon y F. Verjano. Editorial Díaz Santos.
- **El alcohol: un amigo de cuidado**, J. I. De Aranda. Espasa Libros.
- **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.

Foto dcha.: el Dr. García Porrero, cardiólogo del Hospital de León, junto con miembros de la Asociación Leonesa para la Prevención Cardíaca.

Foto inferior: el Conseller de Sanidad, Luis Rosad, midiéndose la tensión durante la Semana del Corazón de Valencia.



Foto superior: Paseo Cardiosaludable de Álava.
Foto dcha.: momento de la marcha cicloturista de León.

Foto superior. De izda. a dcha.: Dolores De Pablo-Blanco, concejal de Asuntos Sociales y Zonas de Especial Actuación del Ayuntamiento de Sevilla; Carlos González Vilardell, presidente del Colegio de Médicos sevillano; y el Dr. Leandro Plaza, presidente de la FEC.

FINALIZAN LAS SEMANAS DEL CORAZÓN

Gran índice de participación

Como punto y final a las Semanas del Corazón, campaña llevada a cabo por la Fundación Española del Corazón (FEC), en León, en Sevilla, en Álava y en Valencia, además de en Madrid y Barcelona, se organizaron las diferentes actividades que engloba dicha iniciativa, las cuales fueron muy bien acogidas por la población.

En León, más de 800 personas se acercaron al Petit Palé donde se pudieron realizar pruebas gratuitas para medir su riesgo cardiovascular y acudir a seminarios sobre alimentación cardiosaludable, del 24 al 26 de septiembre. Además, se organizó una marcha cicloturista con el objetivo de potenciar la práctica de ejercicio físico. En este caso, la Fundación Española del Corazón (FEC) con-

tó con la colaboración de la Sociedad Castellano-Leonesa de Cardiología, el Ayuntamiento de León y la Asociación Leonesa para la Prevención Cardíaca.

La Semana del Corazón de Sevilla se celebró entre el 26 y el 29 de septiembre en el centro comercial Nervión Plaza, donde también se realizaron pruebas gratuitas a los asistentes. Además, el día 29 se organizó un paseo cardiosaludable por las calles de la ciudad. La Sociedad Andaluza de Cardiología (SAC), la Fundación Andaluza del Corazón y el Ayuntamiento de Sevilla, fueron las instituciones que apoyaron a la FEC en la realización de su actividad más emblemática en la capital andaluza.

Valencia acogió la Semana del Corazón en el Mercado de Colón,

los días 28 y 29 de septiembre, donde también se revisó la salud cardiovascular de los interesados. Esta acción se pudo realizar gracias a la colaboración de la Sociedad Valenciana de Cardiología, el Ayuntamiento de Valencia, la Generalitat de la Comunitat Valenciana y el Instituto Valenciano del Corazón (INSVACOR).

Por último, la Semana del Corazón de Álava se realizó en el centro Comercial Dendaraba, desde el 27 hasta el 30 de septiembre, con el apoyo de la asociación Bihotz Bizi Alava. En esta ocasión, también se llevó a cabo una marcha y una carrera por las calles de la ciudad; así como pruebas de medición para comprobar el riesgo cardiovascular de los asistentes.

El colesterol elevado, destacado enemigo del corazón

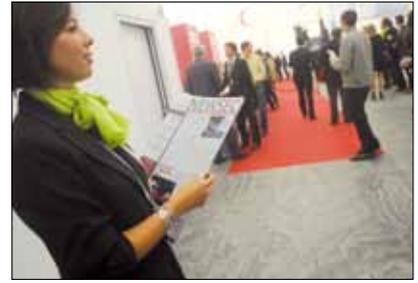
Aunque la población es consciente de lo perjudicial que resulta para el corazón tener el colesterol elevado, el 56,1 por ciento de los españoles de más de 25 años tiene este problema, según los datos de la *Euro-Heart II*, la Estadística de la Enfermedad Cardiovascular en Europa, impulsada

por la *European Heart Network* (EHN). Como advierte la Sociedad Española de Cardiología (SEC), el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular está directamente relacionado con los niveles de colesterol total en sangre, de hecho, este lípido es el responsable del ocho por ciento de toda la carga de enferme-

dades de los países desarrollados, del 60 por ciento de las cardiopatías y del 40 por ciento de los infartos cerebrales. La SEC recomienda tener el colesterol total por debajo de 220 mg/dl, reunir la mayor cantidad posible de colesterol "bueno" (cHDL) y la menor de colesterol "malo" en el organismo (cLDL).



Foto izda.: mesa de los ponentes del simposio.
Foto superior: el Dr. Leandro Plaza, presidente de la FEC, con asistentes al simposio.
Foto dcha.: momento del Congreso de la SEC.



La FEC sigue trabajando para potenciar la prevención

Mejorar las estrategias destinadas a prevenir las enfermedades cardiovasculares es uno de los objetivos de la Fundación Española del Corazón (FEC). Por esta razón, en el XLVIII Congreso de las Enfermedades Cardiovasculares SEC 2012 se encargó de organizar el simposio: "Prevención cardiovascular en el ámbito social",

que fue moderado por el Dr. Leandro Plaza, presidente de la FEC, quien destacó el trabajo que realizan diferentes especialistas con un mismo objetivo, mejorar la adherencia de la prevención social en el ámbito de las enfermedades cardiovasculares, especialmente en referencia a la implementación de unos buenos hábitos alimenticios y a

la práctica regular de ejercicio físico. El tema se abordó desde la perspectiva científica (intervención del reconocido catedrático en nutrición, José M^a Ordavás), social (dirigida por Rafael Ansón, presidente de la Real Academia de Gastronomía Española), y desde el punto de vista del paciente (a cargo de José Aguirre Pérez, presidente de la Federación Andaluza de Asociaciones de Enfermos del Corazón; y Miguel Rodríguez Cifuentes, presidente de la Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y su Provincia).

Eventos cardiovasculares

MÁS PROBABLES POR LA MAÑANA

En la sesión "Valor clínico del pico matutino de la presión arterial", celebrada en el XLVIII Congreso de las Enfermedades Cardiovasculares de la SEC 2012, se habló sobre los factores que influyen en el organismo y que son los responsables de que el riesgo de padecer un infarto, un ictus o un episodio de muerte súbita sea mayor durante las primeras horas de la mañana. Según comentó el Dr. González-Juanatey, presidente electo de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), "nuestro organismo libera unas hormonas que aumentan la presión arterial, favorecen una mayor agre-

gabilidad plaquetaria (y, en consecuencia, un mayor riesgo de trombos), a la vez que el sistema fibrinolítico del individuo, que es el sistema que se opone a la formación de coágulos dentro de los vasos, tiene una actividad más baja. Debido a todos estos factores, que coinciden con el despertar, se produce un pico de presión arterial y un riesgo máximo de que se origine una enfermedad cardiovascular. Concretamente, durante este periodo, el riesgo aumenta en un 40 por ciento". Por ello, deben estar especialmente vigilados y seguir un tratamiento matutino específico los pacientes hipertensos.

La mitad de los fumadores

FALLECE POR CULPA DEL TABACO

El tabaco es la causa de una de cada siete muertes que se producen en España en mayores de 35 años; mientras que uno de cada dos fumadores fallece por su culpa o debido a alguna enfermedad originada en relación con su consumo. Con el fin de poner fin a este problema, el Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo, en el que participan más de 30 instituciones y sociedades científicas, entre ellas la Sociedad Española de Cardiología (SEC), ha elaborado un documento que recoge diferentes recomendaciones para la atención clínica del tabaquismo en España. Dicho documento fue presentado durante el XLVIII Congreso de las Enfermedades Cardiovasculares SEC 2012 y, entre los consejos que se exponen, se menciona la importancia de que el especialista o el médico de Atención Primaria identifique siempre a un fumador cuando se dirija a una consulta, con el objetivo de que se le asesore sobre cómo puede dejar de fumar.



BP colabora con la FEC

CHEQUEO EN LAS ESTACIONES DE SERVICIO

Con motivo de la celebración del Día Mundial del Corazón, que tuvo lugar el pasado 29 de septiembre, la Fundación Española del Corazón (FEC) y la compañía energética BP firmaron un acuerdo de colaboración con el objetivo de concienciar a la población sobre la importancia de vigilar la salud de sus dos principales motores: el corazón y el motor de su coche. Derivado de este acuerdo, durante los días 28 y 29 de septiembre, seis estaciones de servicio de BP, ofrecieron a sus clientes la posibilidad de someterse a un chequeo para comprobar el estado de su corazón, el cual era realizado por especialistas de la FEC.



Pilar Bressel, Marketing Iberia Manager de BP; junto con el Dr. Leandro Plaza, presidente de la FEC.



EL ICTUS ¿Se puede evitar!

El 29 de octubre fue el Día Mundial del Ictus, un accidente cerebrovascular que surge cuando hay una interrupción del suministro de sangre a cualquier parte del cerebro, como consecuencia de un coágulo o de la rotura del vaso sanguíneo que produce filtración de sangre dentro del cerebro. Por su relación con las enfermedades cardiovasculares, ya que, por ejemplo, en ambas la hipertensión es un factor de riesgo, la Fundación Española del Corazón (FEC) ha querido recordar la alta incidencia que tiene esta patología en nuestro país, siendo la segunda causa de muerte de la población general, y la primera entre las mujeres. Como explicó el Dr. José Luis Palma, vicepresidente de la FEC, "Esta enfermedad es más mortal entre el sexo femenino, ya que uno de sus principales factores de riesgo, la hipertensión, también se da más entre ellas que entre ellos. Lo mismo pasa con la fibrilación auricular, un tipo de arritmia que multiplica por cinco las probabilidades de sufrir un ictus". A su vez, la FEC ha destacado la importancia de la prevención para hacer frente al ictus porque la mayor parte de los casos surgen por causas externas y, por tanto, controlables, como son el sobrepeso, la obesidad, el tabaquismo, la diabetes y la hipertensión.

La FEC participa en la Semana de la Ciencia

Un año más, la Fundación Española del Corazón (FEC) quiso aportar su granito de arena en la Semana de la Ciencia, un evento organizado por la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. En ésta, su duodécima edición, la FEC organizó dos mesas redondas sobre la importancia de la prevención de las enfermedades cardiovasculares. La primera de ellas se presentó bajo el título "Mujer y Corazón", y fue impartida por

la Dra. Nieves Tarín, del Hospital Universitario de Móstoles (Madrid) el 6 de noviembre; mientras que la segunda, "Colesterol y Corazón", fue dirigida por la Dra. Mar Moreno, del Hospital Universitario La Paz (Madrid) el 15 de noviembre. Ambas se llevaron a cabo en la Casa del Corazón, sede de la FEC.



La Dra. Nieves Tarín, durante la mesa redonda "Mujer y Corazón".



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



Diciembre

Brinda por la salud

A lo largo de este número hemos podido leer que el frío, las comidas copiosas típicas de esta época o las bebidas alcohólicas con las que brindamos, pueden perjudicar a nuestro organismo. No renuncies a celebrar la Navidad como se merece, pero hazlo con moderación. Y es que no hay mejor brindis que el dedicado a gozar de salud.



Carrera contra la muerte súbita



El Proyecto Salvavidas es una iniciativa que tiene como objetivo concien-

ciar a la población sobre la muerte súbita. Para ello, sus responsables están creando espacios cardioprottegidos con desfibriladores y está formando a personas no sanitarias en técnicas de reanimación cardiopulmonar. Con la finalidad de recau-



dar fondos para estas causas, el 2 de diciembre se llevará a cabo la I Carrera Contra la Muerte Súbita. Los benefactores de esta primera edición serán cinco centros de educación especial de la Comunidad de Madrid. El recorrido transcurrirá junto al Parque Forestal de Valdebebas de Madrid, y se disputará una carrera de cinco kilómetros, otra de diez y una marcha de 400 metros.

www.muertesubita.org



"Cambia con SIGRE"

Este es el lema de la campaña que ha puesto en marcha SIGRE (entidad sin ánimo de lucro que busca garantizar la correcta gestión medioambiental de los medicamentos) para fomentar actuaciones sociales y medioambientales, a través de las redes sociales, que favorezcan el cuidado de la naturaleza y el bienestar social. Los ciudadanos podrán unirse a cada una de las propuestas, añadir nuevas iniciativas y difundir los contenidos en las redes sociales. Para ello, se ha creado el espacio web: www.cambiaconsigre.com



Picasso en Pontevedra

El Centro Cultural Novacaixa-galicia (Café Moderno) acoge hasta el 20 de enero de 2013 la exposición "Picasso. El equilibrio y el vértigo". Se trata de un repaso de la obra gráfica del artista malagueño a través de sesenta y dos grabados. Las naturalezas muertas, los grupos femeninos, el pintor y su modelo, y las presentaciones surrealistas conforman las cuatro secciones en las que se divide la muestra.

Los asistentes a la exposición podrán disfrutar todos los jueves a las 19.00 horas de una visita guiada. Además, el Centro ofrece la oportunidad de que todos los centros escolares, colectivos o asociaciones, que así lo soliciten, puedan acordar también visitas a la exposición llamando al teléfono 986 864 612. Infórmate en: www.obrasocialncg.com



Apúntate a donar

España puede presumir de ser un país solidario, ya que el número de donaciones de sangre y órganos que se realiza en nuestro país supera la media europea. Aún así, es importante seguir concienciando a la población sobre lo vital que resultan las donaciones de vivo. Por ello, la Sociedad Española de Nefrología (SEN), la Sociedad Española de Enfermería Nefrológica (SEDEN), la Federación Nacional de Asociaciones para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón (ALCER) y la Sociedad Española de Trasplante (SET), han puesto en marcha la campaña de Donante Vivo 'Donar es recibir', que incluye actividades formativas para personal sanitario, y materiales informativos para pacientes y familiares.

Felicidades al voluntariado



Este día fue el elegido por la Asamblea General de las Naciones Unidas para celebrar el Día Internacional del Voluntariado. Con él se reconoce la labor de todas las personas que contribuyen voluntariamente a mejorar su entorno. En España, diferentes asociaciones llevarán a cabo varias actividades. Infórmate en:

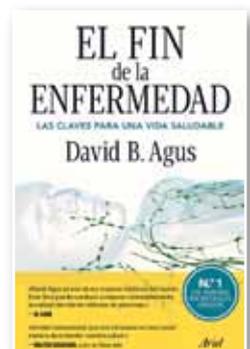
blog.plataformavoluntariado.org.

Cuenta lo que escuchas

"QuieroOir.com" es una web que cuenta con la colaboración de la Sociedad Española de Otorrinolaringología (SEORL), con la que se pretende hacer ver a la población lo importante que resulta cuidar nuestra audición. Para ello, ha puesto en marcha un concurso a través de Facebook, en el que los usuarios podrán contar la mejor experiencia auditiva de su vida. El ganador obtendrá un viaje a un entorno en el que podrá descubrir nuevas sensaciones auditivas, un año entero de cine o dos entradas al concierto que elija. www.quierooir.com

Visión diferente sobre la salud

El Dr. David Agus, uno de los oncólogos más reputados del mundo, plantea una visión global e innovadora sobre el concepto de "salud" y, principalmente, sobre las enfermedades en su nueva obra "El fin de las enfermedades". En ella, además, se puede encontrar una guía práctica con consejos muy útiles para tener una vida más saludable, y evitar ciertos hábitos populares, pero perjudiciales para la salud. También hace una visión del futuro de la medicina y relata cómo las nuevas tecnologías van a cambiar nuestra vida. Colección: Ariel.



Cursos de música para bebés

En los talleres "Música en pañales" no se enseña a tocar un instrumento musical, ni se ofrecen clases de canto, sino que se pretende favorecer el desarrollo de los pequeños a través de los acordes musicales. Los cursos se dirigen a niños y niñas de entre 0 y 36 meses de edad, y se centran en la práctica educativa de la *Music Learning Theory* de Edwin E. Gordon. Esta teoría estudia la modalidad de aprendizaje musical del niño, a partir de la edad prenatal, basada en el supuesto de que la música se puede aprender según los mismos procesos que el lenguaje hablado. Información y reserva de plazas en: 958 56 63 94 y 695 32 70 62.

¡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

PRÓXIMO NÚMERO

Vigila el peso de tus hijos, su salud está en juego

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud que se debe resolver cuanto antes porque no sólo repercute negativamente en el bienestar del pequeño, sino que puede derivar en ciertas enfermedades cuando llegue a la edad adulta.



Colesterol y diabetes, pautas para convivir con ellos

Ambos factores de riesgo cardiovascular suelen presentarse a la vez, lo que conlleva que el paciente tenga que seguir una serie de medidas de control.



Entrevista a Imanol Arias

El popular actor nos cuenta cómo combina su vida personal y profesional, con sus acciones solidarias.



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.

Hazte socio de la



FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

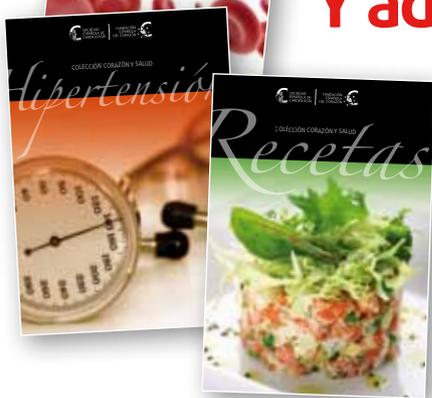
Colabora con nosotros y recibirás todos los meses la revista **Corazón y Salud** de forma gratuita en tu casa.

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.



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*.



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

Con tu colaboración

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

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.



Leo libros,
webs, foros... pero perder
peso es salud, quiero
perder peso en serio...
confío en mi médico

Quiero encontrar
una dieta para mi, que
pueda contar con un trato
personal y profesional, que
no sea una más...

Estoy cansada de comer
siempre lo mismo y de
la misma manera.. ¿Cómo
podría cocinar para
disfrutar de una dieta
más amena?

He oído que tengo
que hacer ejercicio pero
me duelen mucho las rodillas
¿qué tipo de ejercicio
podría hacer?

Quiero estar tranquila
cuando hago dieta, quiero
perderlo y mantenerlo,
estar en buenas manos...

No quiero tener dudas ni inseguridades... **QUIERO PERDER PESO**
y para mi 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[®]

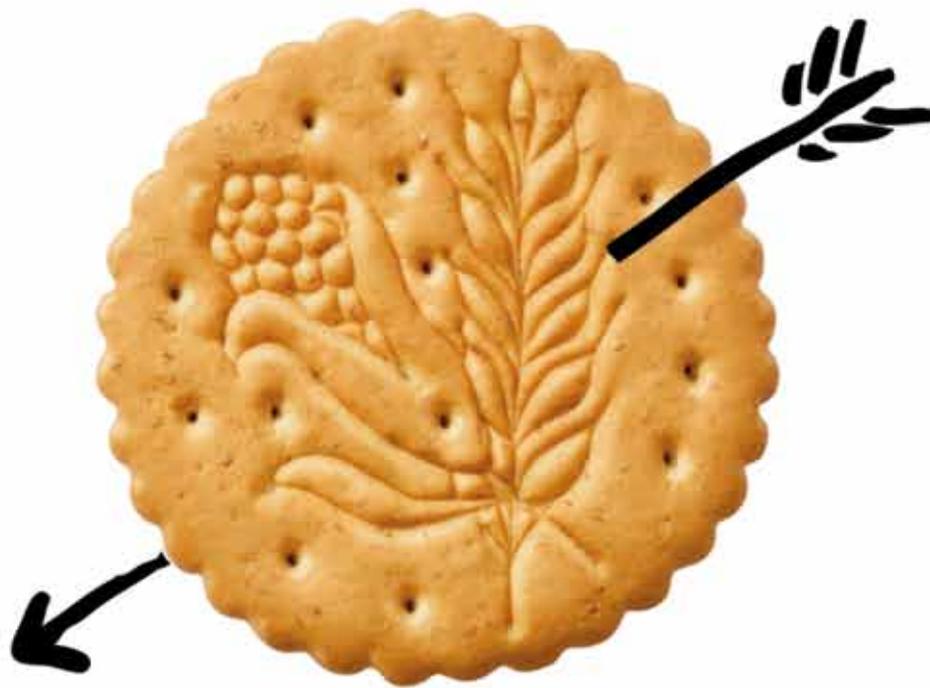
Rigor y ciencia para la pérdida de peso

Consúltanos en:

Tel. 901 100 262

www.pronokal.com

Quiérela



Ligera de Gullón



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

*** Sin sal, sin azúcares añadidos.**



LA GALLETA QUE QUIERES