SALUD & CORAZÓN

LA REVISTA DE SALUD Y VIDA SALUDABLE DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

Julianne Moore

«La gente con alzheimer merece ser vista»

8 estrategias para **vivir con 'positividad'**

CUIDADO INFANTIL
Seis factores que los harán llegar a adultos con un corazón sano

¿Sexo tras un infarto?
¡Sí, se puede!

¡Coma sano!
Entrene a su cerebro para que lo haga

Pieles maduras
Cómo cuidarlas a los 40, a los 50 y a los 60

¡Socorro, mi hijo fuma porros!

Nº 116 • MARZO 2015 • 1,90 €
00116
9 772255 354009

El colesterol a +200 no puede esperar
Cuando me encontraron el colesterol a +200 me quedé descolocado. Entendí que tenía que bajarlo y me apunté a La Vida Danacol. Yo ya he bajado mi colesterol tomando un Danacol cada día. Ahora solo faltas tú, ¡apúntate!
Apúntate a la vida
Danacol
DANONE
Danacol
Natural/Original
Danacol, con esteroles vegetales, reduce el colesterol entre 7 y 10% de 2 a 3 semanas con una ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de fitoesteroles.
No está destinado a personas que no necesitan controlar su colesterolemia. 235: valor de colesterol total (LDL+HDL en mg/dl). No recomendado a mujeres durante el embarazo, lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroles vegetales 3g/día. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. Si toma medicación consulte a su médico.
www.danacol.es

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN
Presidente
Dr. Leandro Plaza Celemín
Vicepresidente
Dr. José Luis Palma Gámiz
Secretario General
Dr. Ignacio Fernández Lozano
www.fundaciondelcorazon.com

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA
Presidente
Dr. José Ramón González Juanatey
Presidente electo
Dr. Andrés Íñiguez Romo
Presidente anterior
Dr. Vicente Bertomeu Martínez
Vicepresidenta
Dr. Lina Badimón Maestro
Vicepresidente electo
Dr. Luis Rodríguez Padial
Secretario General
Dr. Miguel Ángel García Fernández
Vicesecretario
Dr. Ignacio Fernández Lozano
Tesorero
Dr. Francisco Ridocci Soriano
Editor Jefe de Revista Española de Cardiología
Dr. Juan Sanchís Fores
Vocal Representante de las Sociedades Filiales
Dr. Domingo Pascual Figal
www.secardiologia.es

SALUD & CORAZÓN
Comité Editorial:
Dr. Leandro Plaza Celemín, Dr. José Luis Palma Gámiz (coordinador editorial), Dr. Javier Ortigosa Aso (director médico), Inés Galindo Matías, Eva Sahis Palomé, Cristina López Herranz
Publicidad:
Arancha Ortiz Zorita (responsable): aortiz@fundaciondelcorazon.com
Paloma Lago (comercial): comercial@mediapymepublicidad.com
Dirección
Ntra. Señora de Guadalupe, 5
28028 Madrid. Tel: 91 724 23 70

EDITA TALLER DE EDITORES S.A.
TallerdeEditores
Redacción
Juan José Esteban Muñoz y Sergio Muñoz Romero
Maquetación
Susana Fernández Fuentes y Virginia Ranera Mañas
Fotografía
Fotolia, Cordon Press y Corbis
Responsable de publicidad
Estíbaliz Fernández de Labastida (eflabastida@cmvocento.com)
Dirección
Juan Ignacio Luca de Tena, 7. 1.ª planta. 28027 Madrid
Tel: 91 342 14 00 / 686 923 760

Depósito Legal:
M-41683-2012
ISSN-2255-3541
Imprime
Rotedic

Fotografía de portada: James White (Corbis Outline / Cordon).

Rehabilitación también para niños. El hospital Gregorio Marañón de Madrid ha puesto en marcha un programa pionero para rehabilitar y ejercitar el corazón de niños con cardiopatías complejas.

El infarto EN CIFRAS

117.484 españoles *murieron en 2013 por enfermedades cardiovasculares.*

30,09% de todas *las muertes tienen un origen cardiovascular.*

16.636 de estas muertes *fueron a causa de un infarto de miocardio.*

8,81% más que el hombre *muere la mujer española por causas cardiovasculares.*

1,65 puntos *ha crecido en un año la diferencia de mortalidad cardiovascular entre hombres y mujeres.*

¿Sabía que...?

«La enfermedad cardiovascular en España mata 65 veces más que los accidentes de tráfico».
Dr. José Ramón González-Juanatey. Presidente de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).

«Las legumbres aportan un alto contenido en fibra, son la principal fuente de proteínas de origen vegetal y contienen muy poca grasa».
Dr. Ignacio Fernández Lozano. Secretario General de la FEC.

«Mantenga sus niveles totales de colesterol por debajo de 200 mg/dl. Quienes presentan índices elevados de esta sustancia aumentan claramente sus posibilidades de desarrollar una enfermedad cardiovascular».
Dr. Leandro Plaza Celemín. Presidente de la FEC.

Tome nota

Tres factores de la salud paterna benefician la futura salud cardiovascular de los niños: que ninguno de los padres tenga sobrepeso u obesidad, que ninguno fume y que ambos realicen ejercicio físico de manera regular.

SIGUE TODA LA ACTUALIDAD DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN EN:
fundaciondelcorazon.com

EN ESTE NÚMERO...

EN PORTADA
10. Julianne Moore. *Un Óscar solidario.*
14. Avances científicos. *Contra el alzheimer.*
SALUD AL DÍA
18. Prevención. *Cómo evitar el cáncer de colon.*
22. ¿Sabía que...? *La importancia de beber.*
25. ¿Qué es...? *La EPOC.*
26. Investigación. *Enseñe a su cerebro a comer sano.*
CORAZÓN 10
30. Prevención. *Sexo tras un infarto: ¡Sí, se puede!*
33. Dossier. *Los peligros de la barriga.*
34. Informe. *Niños felices, adultos sanos.*
36. Alimentación. *Cereales integrales.*
37. ¿Qué es...? *Endocarditis.*
ESTAR BIEN
40. Vida verde. *El core.*
44. Relaciones. *Mi hijo fuma porros.*
46. Vida verde. *¡Levántese con buen pie!*
48. Psico. *'Positividad'.*
BELLEZA SALUDABLE
50. Pieles maduras.
COMER SANO
54. Producto. *Cereza.*
56. Nutrición. *Azúcar.*
AGENDA Y NOTICIAS
62. Noticias FEC.
DE CORAZÓN
66. Pilar Mazón

LA IMAGEN

El resveratrol, ¿tan bueno como lo pintan?

¿Es conveniente, y hasta saludable, tomar una copa de vino al día? Pues sí, lo es. Pero el resveratrol no es, como se pensaba, el responsable de ese efecto cardiosaludable. Investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad Johns Hopkins han concluido que quienes consumen una dieta rica en resveratrol (presente en el vino tinto, el chocolate negro o las bayas) no viven más ni son menos propensos a desarrollar enfermedades cardiovasculares o cáncer que aquellos que toman pequeñas cantidades de la sustancia. «El caso del resveratrol es el típico en el que hay mucho despliegue publicitario, pero al final sus beneficios no superan la prueba del tiempo», asegura Richard D. Semba de la Universidad Jonhs Hopkins y autor del estudio publicado en *JAMA Internal Medicine*. Pese a los resultados, Semba afirma que hay numerosos estudios que sí demuestran que consumir vino tinto, chocolate negro o bayas reduce la inflamación en algunas personas y protege el corazón. «Pero estos beneficios, como sabemos gracias a nuestro estudio —asegura—, se deben a otros polifenoles o sustancias, y no al resveratrol».

LA CIFRA

25

veces hay que masticar los alimentos blandos.

Y hasta 40 los duros, según los nutricionistas. Con esto se logra que la comida llegue casi digerida al estómago y que la sensación de saciedad aumente.

Dr. Moisés R. del Corro
MEDICINA GENERAL

¿La dislexia tiene cura?

Mi nieta padece dislexia y sus efectos le han llevado a aparcar sus estudios universitarios. Me gustaría saber si tiene cura y a quién debe recurrir para mejorar.
● **Dolores Gómez. Alicante**

La dislexia es un trastorno del aprendizaje de la lectura y escritura, persistente en el tiempo y sin causa aparente que lo produzca o facilite. Aunque hay varias teorías al respecto, parece determinada por una alteración del desarrollo neurológico, de los procesos que relacionan la recepción de una información y la elaboración de su significado. El diagnóstico precoz es determinante para tratarla. El tratamiento suele consistir en un nuevo aprendizaje de la lectura y escritura, adaptándolo a las capacidades de la persona. No se pueden establecer normas genéricas y cada caso debe ser evaluado y tratado por profesionales (psicólogos, pedagogos, logopedas), sin olvidar a padres y educadores.

LA CIFRA

22%

es el número de españoles «felices», según el CIS, mientras un 67%. no lo es ¿Cómo remediarlo? Quizá preguntándole al 12% que dice tener las herramientas para alcanzar la dicha.

Dr. José Luis Zunzunegui
CARDIOLOGÍA

¿A los niños les late más rápido el corazón?

Tengo un niño de 7 años al que le late muy deprisa el corazón, mucho más que a un adulto. ¿Cuál es el rango idóneo de frecuencia cardiaca media en un niño de su edad? ● **Pedro Madero. Cuéllar (Segovia)**

En principio, la frecuencia cardiaca en niños es más alta que en adultos. Se reduce conforme aumenta la edad. No debe asustarse si el niño que comenta, de 7 años, la tiene más alta que un adulto. Lo normal para su edad debería ser entre 70 y 110 pulsaciones por minuto, mientras que la frecuencia habitual para un adulto sería de 70 a 90 pulsaciones por minuto. Los bebés menores de un año incluso llegan a 80–160 pulsaciones por minuto, sin que eso les suponga mayor problema.

Dr. M. Martínez Sellés
CARDIOLOGÍA

¿Es normal la fibrilación tras una ablación?

Hace 5 meses me hicieron una ablación para controlar una fibrilación auricular. A veces tengo sensaciones de fibrilación, pero son solo sensaciones y no episodios. ¿Es normal? ¿Desaparecerá con el tiempo? ● **Luis Bayón. Salamanca**

Lo que usted denomina 'sensaciones de fibrilación' puede tener varios orígenes. A veces lo que sucede es que un latido cardíaco se adelanta, lo que conocemos como extrasístole. Otras veces pueden ser rachas muy cortas de fibrilación auricular o de otra arrítmia. Finalmente, algunas de estas sensaciones tienen un origen no cardíaco. En cualquier caso, la forma de aclararlo es realizar un electrocardiograma mientras presente esa sensación. Esto, que a priori no es fácil, se puede resolver con un registro continuo de 24 horas (Holter). Si la sensación desaparecerá o no con el tiempo depende de su origen, por lo que lo recomendable es que consulte con su cardiólogo para la realización de esta exploración.

Dra. Paula Paredes
ODONTOLOGÍA

¿Qué es la periimplantitis?

Tras realizarme un implante dental he sufrido una inflamación: Me dicen que es una periimplantitis. ¿Qué es eso? ¿Es grave?
● **Virginia Madrid. Lugo**

La periimplantitis es un proceso inflamatorio de origen bacteriano que afecta a los tejidos que rodean un implante osteointegrado, que produce una pérdida de soporte óseo. Actualmente, los implantes dentales son una excelente opción para sustituir un diente natural perdido. Sin embargo, se encuentran expuestos a factores de riesgo que afectan a su permanencia: microbiológicos, genéticos, mecánicos, ambientales (tabaco), sistémicos (diabetes y osteoporosis) y farmacológicos.
La prevención y el tratamiento de la periimplantitis se han de realizar en la consulta odontológica y variará según el grado de infección que haya, con tratamientos mecánicos (eliminando toda la placa bacteriana) o tratamientos químicos como antisépticos y antibióticos. Todo paciente portador de implantes dentales se tiene que hacer revisiones dentales como mínimo anualmente.

LA CIFRA

30%

aumenta la probabilidad de hipertensión en menores si estos pasan al día más de 120 minutos frente a una pantalla, según ha revelado un estudio europeo. Y el riesgo aumenta a un 50% si no practican, al menos, una hora de ejercicio al día.

EL ESTUDIO

¿El exceso de sal en la dieta puede alterar el cerebro?

La relación entre la sal y la hipertensión es bien conocida, pero un equipo de investigadores de la Universidad McGill ha descubierto que tomar en exceso este condimento interfiere, además, con un mecanismo cerebral que se ocupa de que la presión arterial no se eleve.

El equipo, dirigido por Charles Bourque, de la Facultad de Medicina de la Universidad McGill, ha descubierto que **una ingesta excesiva de sal en la dieta provoca cambios en un circuito del hipotálamo,** una estructura del cerebro que hace de puente entre el sistema nervioso y el endocrino y que tiene entre sus competencias regular la presión arterial y el metabolismo, el apetito, la reproducción o la respuesta al estrés.

El exceso de sal, explican los investigadores, desregula este circuito y **hace que se libere una cantidad excesiva de una hormona antidiurética, la vasopresina. El resultado es un aumento de presión sanguínea.** «Hemos visto en ratas que un consumo continuado y elevado de sal en la dieta provoca un cambio bioquímico en las neuronas que liberan vasopresina en la circulación sánguínea», explican los investigadores.

Este cambio, mediado por el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), impide la inhibición de estas neuronas por otras células que controlan la presión sanguínea.

En condiciones normales, cuando la la presión arterial se eleva, una terminaciones nerviosas situadas en la arteria aorta, denominados barorreceptoras, envían señales a las neuronas que producen vasopresina para que dejen de liberarla. Pero **una ingesta alta de sal prolongada en el tiempo estropea este mecanismo de seguridad** que frena la subida de la presión arterial.

Dr. Víctor Castro Urda
CARDIOLOGÍA

¿Qué pasa si se rompe el cable del desfibrilador?

Soy portador de un desfibrilador automático implantable (DAI). He sufrido un episodio de 29 descargas inapropiadas por rotura del cable. Me gustaría saber qué lo ha podido provocar y qué precauciones debo tomar para que no vuelva a ocurrir. Tengo terror a sufrir nuevas descargas, apropiadas o no, ya que el dolor me pareció inhumano. ● Lorenzo E. García. Mérida (Badajoz)

La causa más frecuente de descargas inapropiadas múltiples es la ruptura del cable del desfibrilador.

La disrupción del aislante del electrodo o del propio electrodo hace que se detecten una serie de señales rápidas e irregulares, que el dispositivo interpreta como arritmia procediendo a la aplicación de terapias, la mayor parte de veces, en forma de descargas o choques.

Los diferentes fabricantes de desfibriladores trabajan en el desarrollo de materiales más duraderos y con menores probabilidades de ruptura. Hoy en día, todos los fabricantes cuentan con posibilidades de seguimiento remoto del dispositivo, siendo posible el diagnóstico precoz de los problemas de ruptura, antes de que el dispositivo administre choques inapropiados.

Es importante evitar la realización de movimientos extremos a nivel de la articulación del hombro, donde está situado el dispositivo, ya que dichos movimientos pueden favorecer el deterioro de los materiales del cable del desfibrilador.

LA CIFRA

18 SEGUNDOS

tarda un médico en interrumpir a su paciente.

Según un estudio reciente de una asociación de pacientes, cuando vamos al médico llevamos preparadas una media de cuatro preguntas, pero solo llegamos a formular una antes de que el médico nos interrumpa... ¡a los 18 segundos! Solo uno de cada cinco pacientes acaba preguntando todo lo que quería.

Dr. Venancio Martínez
PEDIATRÍA

¿Hasta qué edad es normal mojar la cama?

Tengo un hijo de 6 años que moja la cama un par de veces por semana. No sé si es normal porque su hermano con cuatro años ya permanecía seco toda la noche. Trato de que no beba mucho líquido durante la cena y que sin falta haga pipí antes de ir a dormir pero no siempre funciona. ¿Debo llevarlo al médico o es normal para su edad?

● **Mª Victoria López. Cuenca**

Su hijo sufre enuresis nocturna. Más del 90 por ciento de los casos de esta emisión involuntaria de orina son las llamadas enuresis primarias y monosintomáticas (la enuresis es el único síntoma presente, sin otras alteraciones miccionales). El resto son enuresis complicadas (síndrome enurético), que puede incluir desde síntomas urinarios diurnos hasta alteraciones neurológicas. Su pediatra, con una entrevista, una exploración física dirigida y unos estudios básicos de orina, podrá establecer el diagnóstico. Mi consejo es que consulte a su pediatra de cabecera y le transmita sus preocupaciones. El problema de su hijo tiene solución y él le puede ayudar.

LA CIFRA

x3

El consumo de antidepresivos en España se ha triplicado en la última década, según la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. De las 26,3 dosis por cada mil habitantes que se consumían en nuestro país en el año 2000, en 2013 se han alcanzado las 79 por cada millar de españoles. Una cifra de récord.

Dra. Petra Sanz
CARDIOLOGÍA

¿A qué se debe un 'corazón lento'?

Tengo 64 años, padezco hipertensión arterial, y tomo metoprolol para regularla. Según un estudio, mi corazón es lento. ¿Puede deberse a mi enfermedad?

● **A. López Sánchez. Madrid**

La frecuencia cardíaca en reposo varía de unas personas a otras. Además, suele disminuir con la edad (los niños tienen las pulsaciones más rápidas que las personas mayores). En su caso particular, su baja frecuencia cardiaca quizá se deba al metoprolol. Este fármaco es un betabloqueante muy eficaz para el tratamiento de la hipertensión arterial, pero también hace efecto en el corazón, bajando las pulsaciones. Es un efecto deseado del fármaco, no un efecto secundario, por lo que no tiene de qué preocuparse si sus pulsaciones son bajas.

Dr. José Luis Palma
CARDIOLOGÍA

¿Qué no se puede comer cuanto se toma Sintrom?

Me han detectado un problema en la coagulación de la sangre. He oído que hay alimentos que están contraindicados cuando se está en tratamiento con Sintrom. ¿Es cierto?

● **Fernando Bermúdez. Valencia**

Puede comer de todo de forma variada y equilibrada. Eso sí, debe tener cuidado con los alimentos que hacen que suba el colesterol, con dulces para la diabetes y con todos aquellos que tengan un exceso de sal, pues son perjudiciales para la hipertensión arterial. Evite comer todos los días alimentos ricos en vitamina K (coles, brócoli, repollo, coles de Bruselas), pues pueden interferir con la medicación, aunque los puede tomar de vez en cuando. En definitiva, puede comer de todo siempre que sea de forma variada y moderada.

LA CIFRA

16%

de los españoles duerme la siesta de forma regular. Una buena costumbre que deberíamos recuperar, pues según un estudio de la Universidad de Berkeley, en Estados Unidos, echar una cabezadita después de la comida reduce en un 37 por ciento el riesgo de padecer una enfermedad coronaria.

Para consultar al panel de expertos de la revista envíe su carta a **'Salud y Corazón responde'**, indicando la especialidad que necesita. Puede hacerlo por correo postal (Nuestra Señora de Guadalupe, 5. 28028 Madrid) o e-mail (fec@fundaciondelcorazon.com).

El panel de expertos de este número de **Salud y Corazón** lo componen: **Dra. Petra Sanz,** jefa de sección del servicio de cardiología del Hospital Rey Juan Carlos (Móstoles, Madrid); **Dr. Jose Luis Palma Gámiz,** vicepresidente de la Fundación Española del Corazón; **Dr. Manuel Martínez Sellés,** presidente de la sección de cardiología geriátrica de la Sociedad Española de Cardiología; **Dr. José Luis Zunzunegui,** presidente de la sección de cardiología pediátrica y cardiopatías congénitas de la Sociedad Española de Cardiología; **Dr. Víctor Castro Urda,** cardiólogo de la unidad de arritmias del servicio de cardiología del Hosital Puerta de Hierro (Majadahonda, Madrid); **Dra. Paula Paredes Alcántara,** cirujana oral de la clínica Like Dental y profesora de cirugía oral en la Universidad Alfonso X el Sabio; **Dr. Moisés Robledo del Corro,** secretario de información de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG); **Dr. Venancio Martínez,** presidente de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP).

Programa Educativo en Alimentación y Hábitos Saludables

Energía para crecer

Próximamente nueva sesión
"Cuido mi corazón"

Colaboran:

unicef

WWF

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL Corazón

ESCUELA DE ALIMENTACIÓN

FUNDACIÓN EROSKI contigo

www.escueladealimentacion.es

El consumo moderado de una ración de salmón ahumado dos veces a la semana en el marco de una dieta variada, junto con un estilo de vida saludable, por su contenido en ácidos grasos omega 3, contribuye a regular el nivel de colesterol y a mejorar la circulación.

Julianne Moore

ESTE AÑO HA LLEGADO A LO MÁS ALTO Y LO HA HECHO INTERPRETANDO A UNA PACIENTE CON ALZHEIMER. PARA ELLO, LA ACTRIZ HA TENIDO QUE INFORMARSE MUCHO, TRABAJAR DURO Y HASTA HA ENTABLADO UNA GRAN AMISTAD CON UNA AFECTADA POR ESTA ENFERMEDAD.

Por JUAN VILÁ · Fotografías de JAMES WHITE (CORBIS OUTLINE / CORDON)

«Un Óscar contra el olvido»

La noche del 22 de febrero fue una de las más felices de su vida. Tras cinco nominaciones, la actriz por fin consiguió el Óscar. Sobre el escenario del Kodak Theatre se la veía pletórica. En su discurso hubo un pequeño chiste, mil agradecimientos y también un momento muy especial. Julianne Moore quiso aprovechar que la estaban viendo millones de personas para hablar del alzheimer, la enfermedad que padece el personaje que interpreta en *Siempre Alice* y gracias al cual ganó el premio. «Estoy emocionada porque hemos sido capaces de arrojar algo de luz y esperanza sobre el alzheimer. Mucha gente con esta enfermedad se siente aislada y marginada, y una de las cosas maravillosas del cine es que nos hace sentir que nos prestan atención y que no estamos solos. La gente con alzheimer se merece ser vista para que así podamos encontrar una cura», dijo la actriz entre los aplausos del público.

Después se bajó del escenario, atendió a los medios y en cuanto recuperó su móvil mandó un mensaje a Sandy Oltz. «Gracias. Muchas, muchas gracias por TODO. Te quiero tanto», escribía Moore a la persona que más la había ayudado a preparar el papel, una enfermera de 50 años y madre de dos hijos que fue diagnosticada de alzheimer a los 47.

Sandy estaba siguiendo la ceremonia desde su casa y se emocionó aún más que la actriz: «Estaba sentada en el sofá, con el pijama y muy nerviosa. Cuando ›

llegó el premio a la mejor actriz, me levanté y me puse a muy pocos centímetros de la pantalla. Chillé tanto cuando le dieron el Óscar que desperté a mis hijos, a mi marido y hasta a mi perro».

Ambas mujeres se habían conocido un año y medio antes. Su primer contacto fue por internet. «¿Qué se siente al tener alzheimer?», le preguntó Moore entonces. Y ella respondió: «Es como cuando quieres hablar. Sabes que todas las palabras están ahí pero no puedes encontrar la adecuada. La gente, cuando trata conmigo, se da cuenta de que tartamudeo. Cada día tengo que esforzarme mucho y al acostarme acabo exhausta». Después le siguieron meses y meses de mucho trabajo para que Moore pudiera meterse en la piel de una mujer aún joven, activa y que de pronto ve cómo toda su vida se tambalea. Sandy le contó sus trucos para manejarse en el día a día, celebró su 50 cumpleaños con la actriz en el plató y hasta le escribió algunas frases como esta: «Por favor, no creas que estoy sufriendo. Yo no estoy sufriendo. Estoy luchando por seguir en contacto con la persona que era antes».

Esa nueva identidad la ha encontrado Sandy trabajando como asesora para la Asociación Americana del Alzheimer, y sabe que ayudando a Julianne Moore ha conseguido que su mensaje llegue a millones de personas en todo el mundo: «Ella me hacía preguntas y yo intentaba responderlas, pero cuando vi la película me quedé asombrada. Me había escuchado de verdad y se había fijado en mí. Había conseguido llevar a su personaje la experiencia de la enfermedad, darle vida al alzheimer».

Por su parte, la actriz ha destacado en alguna entrevista la profundidad de su personaje: «Muestra la esencia del ser humano. La película es una expresión de nuestra fragilidad, una pieza de baile que todos acabamos bailando». E insiste en concienciar sobre la enfermedad y la necesidad de seguir invirtiendo para encontrar un tratamiento eficaz: «No hace mucho se publicó un artículo que decía que una de cada seis mujeres de 60 años tiene las mismas posibilidades de desarrollar alzheimer que un cáncer de pecho. Hablamos de una enfermedad que está ganando terreno. Lo aterrador es que una vez que te lo diagnostican hay muy poco que hacer para alterar su evolución. Es una enfermedad desconocida y hace falta dinero, tiempo, investigación. La gente que pertenece a las asoaciaciones del alzheimer están seguros de que con más apoyo podría descubrirse pronto algo que funcione».

El Óscar, además, le ha llegado a Moore en su mejor momento profesional y después de muchos años de esfuerzo y de trabajo. La actriz, que debutó en el cine pasados los 30, siempre ha desconfiado de las carreras meteóricas. «No creo que el éxito temprano beneficie a nadie. Si ya lo has conseguido, ¿qué vas a hacer el resto de tu vida?, ¿a qué vas a aspirar? De lo que se trata es de hacer tu trabajo porque te gusta hacerlo. Eso es lo que te sostiene y lo que le da sentido, no el buscar la fama y el reconocimiento», comenta Moore, que además de actuar escribe libros infantiles.

REPÓKER DE PREMIOS POR 'SIEMPRE ALICE'

Su papel como enferma de alzheimer le ha dado a Julianne Moore su primer Óscar y le ha colocado en el reducido grupo de actrices que han logrado los 'big five' por un mismo filme.

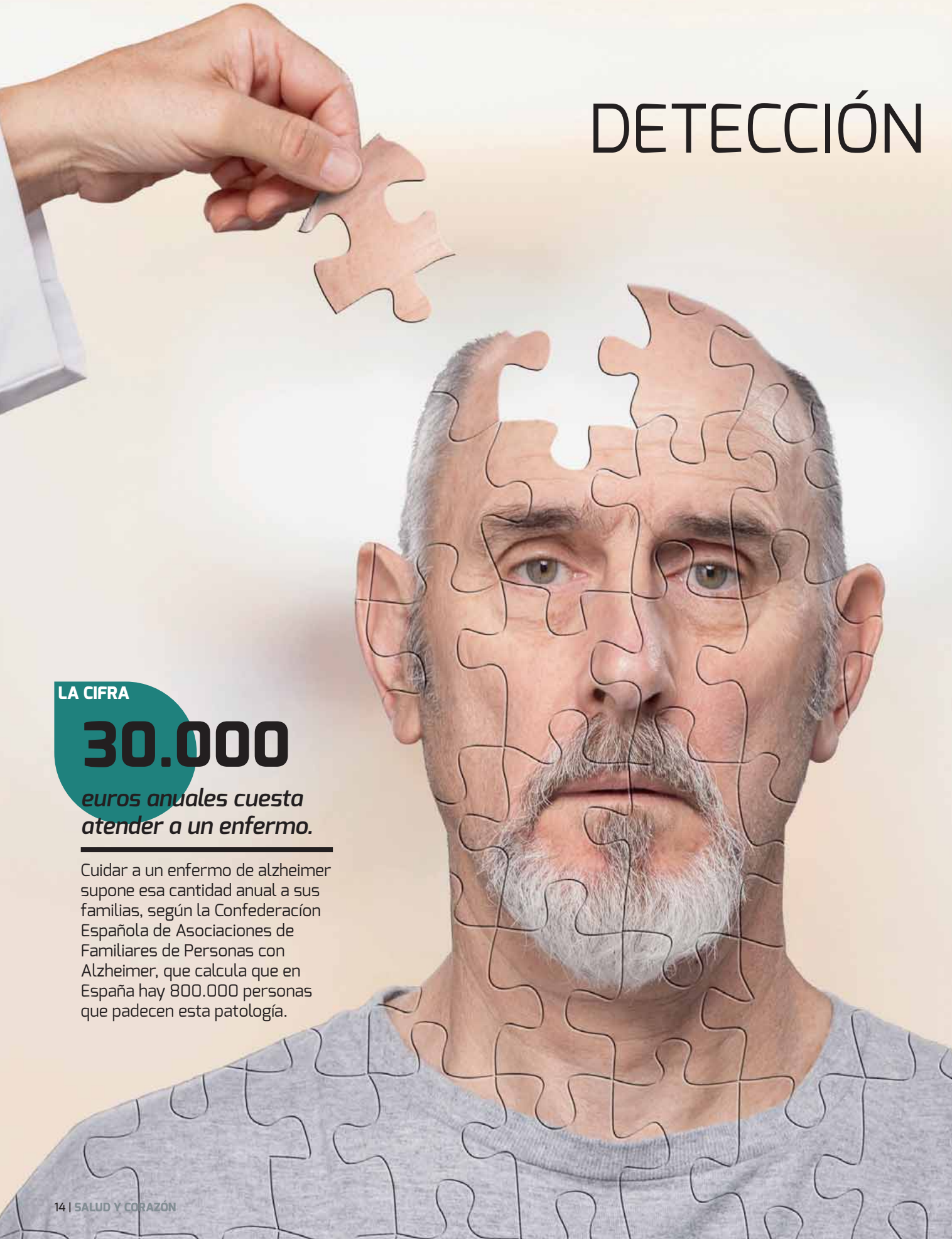
Ganar por un mismo papel el Óscar, el Globo de Oro, el Bafta, el SAG y Critics' Choice Award (considerados los cinco grandes premios del cine) no es una tarea sencilla. Julianne Moore es la sexta mujer que lo ha conseguido en la historia. Y lo ha logrado gracias a su papel de enferma de alzheimer en *Siempre Alice*. Julia Roberts (en el año 2000 por *Erin Borckovich*), Reese Witherspoon (en 2005 por *En la cuerda floja*), Helen Mirren (en 2006 por *The Queen*), Natalie Portman (en 2010 por *Cisne negro*) y Cate Blanchett (en 2013 por *Blue Jasmine*) son las otras cinco que pueden presumir de haberlo conseguido. Unos premios que requieren pasar por unas alfombras rojas en las que Julianne Moore siempre destaca por ser una de las actrices más elegantes. El traje de Chanel que llevó en los Óscar fue *trending topic* mundial en Twitter.

«MI VIDA ES MI FAMILIA, MI ESPOSO Y MIS HIJOS, NUESTRA CASA Y NUESTRO PERRO»

El otro pilar de su vida es la familia. Desde 1996 mantiene una relación con el director y guionista Bart Freundlich, diez años menor que ella. Tienen dos hijos: Caleb, de 17 años, y Liv, de 13. Todos juntos intentan llevar una vida lo más normal posible. «Mi vida es mi familia, mi esposo y mis hijos, nuestra casa y nuestro perro. Lo que más quiero es que sean felices, que les vaya bien en los estudios, que tengan buenos amigos. Mi marido está trabajando y todo eso hace que mis cimientos sean sólidos. Como decía Freud, para estar equilibrado uno necesita un trabajo que le motive y alguien a quien amar», contaba la actriz en una reciente entrevista.

Una naturalidad que Moore pretende extender a todas las facetas de su vida. También a un tema tan complicado para una estrella de Hollywood como la edad, aunque ella parece una de las pocas afortunadas que no paran de trabajar después de haber cumplido los 40. Moore, a los 54 años y después de haberse manifestado innumerables veces en contra de la cirugía estética, responde así al ser preguntada por cómo le afecta la obsesión por la juventud que parece imperar en el cine y en el mundo en general: «En EE.UU., cuando uno se refiere a la madurez de la mujer, lo hace como si con la madurez se perdiera todo. Se habla con tono peyorativo de cómo frenar el envejecimiento o de cómo envejecer sin perder la belleza. Sin embargo, no conozco a ninguna mujer que diga: 'Me gustaría volver a los 21 años'. Para mí, envejecer significa acumular experiencias. Hay que ver la madurez como algo bello y creo que las mujeres que no lo ven así es porque sienten que no han podido llevar a cabo algo importante en la vida. Es verdad que envejecer nos hace pensar más en la muerte, pero eso es algo sobre lo que no tenemos ningún control; nos llegará a todos tarde o temprano. Hay que pensar en lo que nos queda por delante y vivirlo con optimismo». ●

DETECCIÓN



LA CIFRA

30.000

euros anuales cuesta atender a un enfermo.

Cuidar a un enfermo de alzheimer supone esa cantidad anual a sus familias, según la Confederacíon Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer, que calcula que en España hay 800.000 personas que padecen esta patología.

PRECOZ DEL ALZHEIMER

Una lucha *contra el tiempo*

EL ALZHEIMER, CUYOS EFECTOS SE PUEDEN CONFUNDIR CON LOS PROPIOS DE LA EDAD, REQUIERE DE UN PROTOCOLO DE DIAGNÓSTICO ADECUADO PARA DETECTARLO. Y CUANTO ANTES SE DIAGNOSTIQUE LA ENFERMEDAD, MEJOR PARA EL PACIENTE Y LA FAMILIA.

Por Alberto Velázquez

Detectar precozmente que un paciente sufre alzheimer es vital tanto para el que padece la enfermedad como para sus familiares. Actualmente, para diagnosticar clínicamente esta enfermedad neurodegenerativa los médicos deben realizar exámenes físicos, tests neuropsicológicos, neuroimágenes, análisis del líquido cefalorraquídeo y análisis de sangre. Todas ellas pruebas invasivas y con un alto coste. Pero no parece lejano el día en que un simple análisis de la forma de hablar del paciente sustituya estas pruebas diagnósticas más invasivas. En eso trabaja un grupo de investigación de la Universidad del País Vasco. Y va por buen camino.

Es un paso más, pero para llegar a eso aún queda tiempo. Por eso, las familias, con sus sospechas, siguen siendo hoy cruciales, porque son ellas las que deben ver las primeras señales de alarma de la enfermedad.

«Las demencias —y la enfermedad de Alzheimer en particular— son complicadas de diagnosticar porque los síntomas a menudo son inespecíficos, porque aún carecemos de un marcador biológico específico, y el diagnóstico se hace por aproximación», explica el doctor David A. Pérez Martínez, jefe de la sección de Neurología del Hospital Universitario Infanta Cristina de Madrid. No obstante, en la última década se ha avanzado en las pruebas de neuroimagen «y se están investigando biomarcadores en líquido cefalorraquídeo y suero», apunta.

En todo caso, una buena organización del sistema sanitario y una engrasada atención multidisciplinar vuelven a ser decisivas frente a la enfermedad. Empezando por la atención primaria, donde se empieza a discriminar si las pérdidas de memoria u otros síntomas son un síntoma de que la enfermedad está ahí. Si es así, la terapia posterior debe incluir no solo los fármacos; también debe contarse con terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas, logopedas, neuropsicólogos...

¿Genética o ambiental?

Sobre el origen genético de la enfermedad aún queda mucho por estudiar. «Los análisis genéticos —explica el doctor Pérez Martínez—no ofrecen gran ayuda, ya que menos de un 1% de los casos se deben a las mutaciones genéticas que hoy conocemos. Posiblemente exista una carga genética debida a múltiples genes, pero aún no somos capaces de evaluarlo». Sin embargo, María José Muñoz, de Cres Genomic, sí considera que para la detección precoz de la enfermedad «ya es posible realizar una prueba basada en los tres

UN GRUPO ESPAÑOL TRABAJA EN UN SISTEMA DE DETECCIÓN PRECOZ BASADO EN EL ANÁLISIS DEL HABLA

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Después de la valoración del enfermo en los servicios de atención primaria, el diagnóstico debe contemplar más opiniones que la del neurólogo, que determina si el sistema nervioso funciona correctamente con test sencillos y herramientas como el martillo de reflejos o el diapasón, y con la evaluación de las funciones corticales o evaluación cognitiva. La neuropsicología y la neuroradiología (con, imágenes de resonancia magnética estructural y funcional) confirman, con sus respectivas pruebas el diagnóstico de alzheimer.

genes implicados (APP, PS-1 y PS-2.), que ayudará en el diagnóstico y permitirá a los familiares recibir asesoramiento genético adecuado. Esos tests genéticos ayudan a conocer la predisposición a desarrollar esta enfermedad de una familia para que puedan introducirse cambios en la nutrición y el estilo de vida para prevenirla».

Mientras se desvela lo que la ciencia puede hacer ante esta enfermedad irreversible, centros como Cognitiva Unidades de Memoria están especializados en preparar el cerebro frente a esta enfermedad. Con terapeutas ocupacionales, psicólogos y neuropsicólogos, trabajadores sociales o enfermeros trabajan para ralentizar el deterioro y el mantenimiento cognitivo y para, en muchos casos, ayudar a la detección y diagnóstico. Ese es el que denominan 'envejecimiento activo', que sirve para paliar los efectos de un enemigo que, a día de hoy, es invencible. ●

10 señales de alerta

01. CAMBIOS EN LA MEMORIA.

Sobre todo los que repercuten en las tareas cotidianas, como olvidar información recién aprendida o fechas importantes.
No es problema: *Olvidarse de vez en cuando de nombres o citas pero acordarse de ellos después.*

02. DIFICULTAD PARA REALIZAR TAREAS.

Especialmente las cotidianas, como no recordar cómo llegar a un lugar conocido, administrar un presupuesto o no acordarse de las reglas de un juego.
No es problema: *Necesitar ayuda de vez en cuando para usar el microondas o cualquier otro electrodoméstico.*

03. DESORIENTACIÓN ESPACIO-TEMPORAL.

Se olvidan fechas, estaciones y el paso del tiempo, y se tiene dificultad para comprender algo si no está en proceso en ese instante. A veces se olvida dónde se está y cómo se llegó allí.
No es problema: *Confundir el día de la semana pero darse cuenta después.*

04. DIFICULTAD PARA RESOLVER PROBLEMAS.

Como preparar una receta bien conocida o manejar las cuentas mensuales. Hay que vigilar si existen problemas de concentración y si cuesta más tiempo hacer las cosas.
No es problema: *Equivocarse de vez en*

CUIDADOS AL ENFERMO

En el propio domicilio, en un centro de día o en una residencia especializada, los enfermos deben seguir ***una rutina diaria****, vigilada pero con cierta dosis de independencia, con muchos objetos familiares alrededor y con la mayor relación posible con la familia y los amigos.* ***Ejercicio físico*** *y psicológico y una* ***dieta equilibrada*** *y con* ***abundancia de líquidos*** *son otros factores a tener en cuenta. Hay que disponer de un* ***entorno lo más seguro posible,*** *con barras cerca de la taza del baño y la bañera,* ***luces nocturnas*** *en pasillos y en escaleras,* ***alfombras no resbaladizas...*** *Para los familiares, la Ley de Dependencia establece las ayudas correspondientes en los casos de dependencia moderada, severa o grave.*

¿QUÉ VÍAS SE ESTÁN INVESTIGANDO?

«'En los últimos años se han desarrollado marcadores para la proteína beta-amiloide, que se acumula en el cerebro en casos de alzheimer –explica el doctor Pérez Martínez–, algo que hasta ahora solo se podía determinar con una biopsia cerebral. Y en el futuro es probable que tengamos marcadores para observar qué áreas están lesionadas y qué proteína anómala se acumula en el cerebro».

Estas son las diez señales de advertencia de la Alzheimer's Association (www.alz.org) para detectar la enfermedad y distinguirla de los cambios asociados a la edad.

cuando es una circunstancia propia de la edad y no supone problema alguno.

05. DIFICULTAD CON LAS IMÁGENES Y LOS OBJETOS.

Tener problemas de la vista (para leer, juzgar distancias, determinar colores o contrastes) puede ser una señal de alarma.
No es problema: *Sufrir patologías como las cataratas o la presbicia.*

06. PROBLEMAS AL HABLAR O ESCRIBIR.

Seguir o participar en una conversación ya no es tan fácil como antes. Suelen repetirse las palabras, no encontrarlas o usarlas de forma incorrecta.
No es problema: *Tener dificultades para encontrar la palabra exacta al hablar.*

07. PÉRDIDA DE INICIATIVA.

Tanto en el trabajo como en las actividades sociales. Es posible que no se entienda bien la actualidad de su equipo favorito, que se tarde más en resolver un pasatiempo...
No es problema: *Cansarse de las obligaciones sociales, familiares y laborales.*

08. DISMINUCIÓN DEL BUEN JUICIO.

Cambios en el juicio o decisiones erróneas. Por ejemplo, regalar grandes cantidades de dinero o comprar muchos productos y servicios por teléfono.
No es problema: *Tomar una mala decisión de vez en cuando.*

09. CAMBIOS EN EL HUMOR O LA PERSONALIDAD.

Pueden acontecer episodios de depresión, ansiedad, temor, enfado...
No es problema: *Desarrollar maneras muy específicas de hacer las cosas y enojarse cuando la rutina varía.*

10. COLOCAR OBJETOS FUERA DE LUGAR

y luego no saber dónde se han dejado. Y, sobre todo, acusar a los demás de haberlos perdido o robado.
No es problema: *Colocar las cosas, de vez en cuando, en el lugar equivocado.*

Cáncer de colon

Evitarlo está en sus manos

ES EL TERCER CÁNCER MÁS COMÚN EN HOMBRES, TRAS LOS DE PULMÓN Y PRÓSTATA, Y EL SEGUNDO EN MUJERES, TRAS EL DE MAMA. SEGÚN LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER (AECC), EL CÁNCER DE COLON AFECTA CADA AÑO A 32.000 PACIENTES. ¿LA BUENA NOTICIA? QUE ES MUY FÁCIL DE PREVENIR Y TRATAR.

Por Alberto E. Parra

«Los tumores de colon son de los cánceres más tratables y prevenibles. Pero, lamentablemente, España es un país muy poco concienciado con este tipo de cáncer», asegura Sara Encinas, oncóloga de la Unidad Multidisciplinar de Neoplasias Digestivas del MD Anderson Cancer Center de Madrid. Los 14.000 muertos anuales por esta causa en España son un buen motivo para que el 31 de marzo, Día aMundial contra el Cáncer de Colon, tenga como objetivo concienciar a todos de que el primer paso para vencerlo es algo tan sencillo como la información y la prevención.

«La tasa de curación del cáncer de colon es muy alta cuando se detecta a tiempo. En esos casos, el porcentaje de curación está en torno al 90-95 por ciento», explica Encinas. La detección no puede ser más sencilla: «A partir de los 40 años deberían hacerse una colonoscopia todos los que tengan algún caso de cáncer de colon entre sus familiares de primer grado. Y a partir de los 50, debería hacérsela todo el mundo».

La colonoscopia, frente a otras terapias de diagnóstico utilizadas, como el *screening* para la detección de sangre oculta en heces tiene una ventaja: permite detectar lesiones en su estadio más precoz, visualizar pólipos intestinales y extirparlos en el mismo acto de la colonoscopia. «Y, una vez extirpado el pólipo —explica Encinas—, se elimina la posibilidad de un tumor».

Muchos consideran que la colonoscopia es una prueba dolorosa, pero es uno de esos falsos mitos que tanto abundan en la medicina. Lo más molesto es la preparación, pero solo es un día. Y es una prueba segura, con un bajo índice de problemas: apenas una incidencia por cada mil colonoscopias.

Con la colonoscopia se detectan los pólipos intestinales; es decir, los sobrecrecimientos de la mucosa del intestino. «Algunos de estos pólipos son completamente benignos, pero otros acaban convirtiéndose en pólipos adenomatosos, que son los que tienen riesgo de malignizarse —explica la oncóloga del MD Anderson—. La ventaja es que desde que se produce el primer cambio en este pólipo hasta que se desarrolla un cáncer de colon sobre él pasan diez años, con lo que tenemos mucho tiempo para actuar». Y otra ventaja es que con la colonoscopia se extirpa cualquier malformación para luego analizarla.

Un problema de estos tumores es que, lamentablemente, muchas veces cursan sin síntomas. «En ocasiones, lo que dispara la alarma es una anemia de ›

LA CIFRA

10%

de quienes padecen cáncer colorrectal lo sufren por una mutación genética.

Esos defectos genéticos hereditarios suelen afectar a todo un núcleo familiar y llevar a sus miembros a padecer este tipo de cáncer. En estos casos, la patología se presenta a una edad más temprana de la normal.

origen no identificado —explica Encinas—. Otros síntomas son un sangrado anormal o un cambio de coloración en las heces, dolor abdominal o alteraciones en el hábito intestinal. Ante cualquiera de estos síntomas, hay que acudir al especialista. Pero la experiencia lleva a Encinas a indicar que no es necesario esperar a que haya síntomas, porque el diagnóstico precoz y la prevención son lo mejor para luchar contra él.

Aunque siempre hay casos en que se detecta tarde o el tumor ya está implantado. En esos casos, lo primero es hacer un estudio para saber en qué fase está el tumor, si está localizado y si la enfermedad está presente también en otros órganos. «En función de eso establecemos un tratamiento individualizado y le explicamos al paciente qué vamos a hacer para lograr que él también forme parte del equipo», explica.

La operación es sencilla y no invasiva. Muchas veces se hace por laparoscopia y los pacientes se recuperan rápidamente. Y afortunadamente, es una enfermedad que, incluso cuando se detecta en fases avanzadas, tiene solución. Por eso, siempre hay que tener esperanza. ●

NO HAY QUE ESPERAR A TENER SÍNTOMAS PARA IR AL MÉDICO. UNA COLONOSCOPIA A LOS 50 AÑOS ES LA MEJOR PREVENCIÓN

Vigile sus FACTORES DE RIESGO

Alteraciones genéticas

Los personas que cuentan con algún familiar en primer grado que haya padecido un cáncer de colon, a las que se les hayan detectado pólipos en colonoscopias previas y las pertenezcan a familias de riesgo son quienes tienen más probabilidad de padecer un cáncer de colon. Las ***familias de riesgo son aquellas que tienen un gen alterado por el que sus miembros suelen desarrollar distintos tipos de tumores,*** *que pueden acabar desarrollando cánceres de colon, de mama o tumores ginecológicos.*

Alimentación incorrecta

La dieta ejerce un papel fundamental en la protección frente al cáncer de colon. Una dieta mediterránea con un alto consumo de pescados blancos, azules, frutas, verduras y fibra es un factor de protección frente a la enfermedad. ***Debería evitarse consumir alcohol, tabaco, embutidos con un alto contenido en grasa*** *y tomar carne roja más de una vez por semana. Y se debería fomentar la inclusión de antioxidantes en la dieta, como los frutos rojos o los cítricos.*

Sobrepeso y falta de ejercicio

El sobrepeso y la falta de ejercicio físico regular (dos factores que que van de la mano) están en la base de muchos cánceres, no solo el de colon. ***El simple hecho de caminar es una buena idea para mantener lejos estos tumores.*** *Pero caminar no significa ir mirando escaparates: «Hay que hacerlo, como rutina, al menos 30 minutos cinco veces a la semana, y caminar enérgicamente, a un ritmo tal que impida mantener una conversación normal», explica José Ramón González Juanatey, presidente de la Sociedad Española de Cardiología.*

Estrés

«Al estrés lo tenemos un poco olvidado, casi infravalorado, pero es uno de los mayores factores de riesgo que provoca la aparición de tumores —explica la oncóloga Sara Encinas—. ***El estrés provoca mucho daño oxidativo y eso puede dar lugar a procesos cancerosos y otro tipo de enfermedades****». Muchas veces es difícil evitarlo, pero con un poco de sosiego, sentido común y ejercicios de mindfulness es posible reducir nuestros niveles de ansiedad.*

Antiinflamatorios: ¿sí o no?

¿Por qué, como indican los estudios, los enfermos cardíacos sufren menos casos de cáncer de colon? La clave, según se sabe ahora, está en el ácido acetilsalicílico que consumen a diario. La doctora Sara Encinas, sin embargo, no aconseja seguir este tratamiento de forma indiscriminada: «Estos fármacos tienen sus efectos secundarios y no se pueden recomendar de forma generalizada. Debe estudiarse cada caso (riesgos, otras patologías...), y en función de eso hacer un plan preventivo para alejar la posibilididad de sufrir cáncer de colon».

ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA
omega3

La Española®

CUIDA TU COLESTEROL

¿QUÉ ES EL OMEGA3?

Los ácidos grasos Omega3 son esenciales por la importancia que tienen para el cuerpo humano. Se caracterizan por la imposibilidad por parte del organismo de producirlos, por lo que es necesario obtenerlos a través de la ingesta de alimentos ricos en Omega3.

El aceite de Oliva Virgen Extra Omega3 de La Española tiene el doble de Omega3 que cualquier otro aceite de Oliva, que ayuda a mantener los niveles normales de colesterol sanguíneo.

Una deliciosa manera de cuidar tu colesterol

CUMPLE CON LOS CRITERIOS DE LA FEC*
RECONOCIDO
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

RECONOCIDO POR LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

ACEITES La Española 175 años

La Española®

http://www.laespanolaaceites.com/es/

¡A hidratarse!

COMO MUCHOS SERES Y PROCESOS EN EL PLANETA TIERRA, EL HOMBRE ES AGUA. LA NECESITAMOS PARA VIVIR, PERO NUESTRO ORGANISMO NO LA CREA NI LA ALMACENA. POR ESO, ES NECESARIO PROPORCIONÁRSELA A DIARIO. ¿CUÁNTA Y CÓMO? INTENTAMOS RESPONDER A ESTAS Y OTRAS CUESTIONES QUE RESULTAN VITALES PARA MANTENERNOS VIVOS.

Por Susana Macías

Dependiendo de la condición física, el sexo, la edad y el estilo de vida, el cuerpo de un adulto está compuesto por un 60-65% de agua, que en el cerebro llega al 75% y en la sangre al 90%. En los bebés, el volumen de agua corporal es incluso superior. Mantener estos niveles es vital, porque el agua interviene en procesos orgánicos fundamentales como el transporte de sustancias y nutrientes a cada una de las células, la eliminación de toxinas, la regulación de la temperatura corporal, el buen funcionamiento del tránsito intestinal y, en general, del bienestar de todos los órganos.

La falta de agua en nuestro organismo provoca, por el contrario, trastornos serios, como alteraciones en los riñones, y disminuye nuestro rendimiento físico e intelectual, lo que aumenta el riesgo de sufrir accidentes. Una deshidratación del 1 por ciento del peso del cuerpo en forma de agua merma nuestro rendimiento muscular y físico en un 10 por ciento. Dolores de cabeza, mareos, calambres musculares, fatiga, apatía o irritabilidad, aumento del ritmo cardíaco, inconsciencia y delirio son el abanico de síntomas que presenta la deshidratación, potencialmente mortal.

Para no llegar a ese extremo, los médicos recomiendan consumir a diario de seis a ocho vasos de agua. Una cantidad razonable. Sin embargo, no todas las personas necesitan las mismas cantidades de agua para mantenerse hidratadas: los deportistas, algunos enfermos y los ancianos (cuyo cerebro, en ocasiones, no envía señales de sed) tienen mayor riesgo de deshidratación, por lo que conviene extremar la precaución en estos casos.

Hay una fórmula infalible para saber si estamos tomando suficiente agua: examinar nuestra orina. Si la micción es de un color amarillo pálido e inodora, lo más seguro es que usted esté bien hidratado; si es de un color amarillo más oscuro y tiene mucho olor, posiblemente deba beber más agua.

El agua es la mejor opción para mantenerse hidratado, pero también se puede recurrir a zumos de frutas, leche y tisanas. E incluso al consumo de frutas y verduras como sandías, tomates o piñas, que también son un buen recurso para hidratarse cuando la sed aprieta.

DEBE VIGILARSE LO QUE BEBEN LOS ANCIANOS, PUES SU CEREBRO, EN OCASIONES, NO ENVÍA LA SEÑAL DE TENER SED

10 CONSEJOS PARA UNA HIDRATACIÓN CORRECTA

1 Beba entre dos y tres litros de agua al día

Como el organismo no almacena agua, hay que reponer cada día la que se pierde por la orina (1500 ml), las heces (150 ml), el sudor (350 ml) y la respiración (400 ml). En total, unos 2,5 litros. Y si hace calor y nos sometemos a una actividad física, incluso más.

2 Cada persona tiene unas necesidades

Los hombres suelen necesitar más agua que las mujeres, lo mismo que los deportistas con respecto a las personas sedentarias. Y algunas enfermedades (diarreas, vómitos, procesos gripales) suponen importantes pérdidas de líquidos.

3 Lleve una botella de agua consigo

Eso le recordará que debe dar pequeños sorbos a lo largo del día. Es conveniente tomar un vaso de agua antes de desayunar para eliminar fluidos nocturnos y otro antes de irse a la cama para mantenernos hidratados a lo largo de la noche.

4 No espere a sentir sed

Cuando se despierta el deseo de beber, estamos a las puertas de la deshidratación: ya se ha perdido 1-2 por ciento del agua corporal total. Si siente hambre, tome agua, porque a veces estas dos sensaciones se confunden, y el hambre no se calma bebiendo, pero la sed, sí.

5 Puede beber algo más que agua

Es la bebida más sana y es acalórica, pero puede sustituirse por tisanas, zumos, caldos, cafés o refrescos. Un estudio de la Universidad Católica de Murcia indica que las bebidas con sabor incrementan en un 32 por ciento la ingesta de líquido.

6 Tome frutas y verduras

Estos alimentos son en un 80-90 por ciento agua y aportan alrededor de una quinta parte de la que nuestro cuerpo necesita. En primavera y verano, muchos de estos productos están en temporada y son una forma sana y agradable de reponer nuestras reservas de agua.

7 No al alcohol

El alcohol provoca deshidratación y no es una alternativa al agua. Si toma diuréticos consulte con su médico, pues estos aumentan la producción de orina y la pérdida de líquido.

8 En verano, beba más

Con la subida de temperaturas, hay que evitar que pase mucho tiempo sin beber, especialmente cuando se hace deporte, se está al aire libre o expuesto al sol. Evite salir a la calle y mantenga un ambiente fresco y ventilado durante las horas de máximo calor.

9 Vigile a niños y ancianos

Son más propensos a sufrir deshidrataciones y golpes de calor. El mecanismo de termorregulación se altera con la edad y disminuye la sensación de sed. Los niños, enfrascados en juegos y tareas, se olvidan de reclamarla y los bebés, claro está, no pueden pedirla.

10 Beba agua a 10-14 ºC

A esta temperatura, su poder hidratante es mayor; cuando está muy fría, provoca una constricción de las arterias y se absorbe peor. Si opta por el agua embotellada, podrá escoger la mineralización que más le beneficia (para los hipertensos, baja en sodio), aunque el agua del grifo es igualmente buena y más barata. ●

Potomanía: el reverso de la moneda

El reverso de la deshidratación es la potomanía, un trastorno serio de la alimentación que lleva a beber agua compulsivamente (hasta 10-15 litros al día). Esta hidratación excesiva altera el funcionamiento de los riñones y el nivel de electrolitos del cuerpo, hasta provocar una disfunción neurológica grave. Sus causas son variadas y muchas están relacionadas con trastornos mentales, aunque también puede indicar la existencia de problemas renales o de una diabetes mellitus. Para tratar la potomanía se suelen administrar diuréticos al paciente y si el problema es de origen mental, el tratamiento deberá ser la psicoterapia.

EPOC

Una consecuencia directa del tabaco

EL TABACO Y LA CONTAMINACIÓN SON LOS PRINCIPALES FACTORES QUE CAUSAN LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA. APRENDA CON NOSOTROS A EVITARLA.

Por Alberto E. Parra

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (generalmente conocida por sus siglas, EPOC) consiste en una oclusión persistente de las vías respiratorias y puede aparecer en forma de dos trastornos diferentes: el enfisema y la bronquitis crónica. El enfisema consiste en un ensanchamiento de los alvéolos (pequeños sacos de aire de los pulmones) y la destrucción de sus paredes, mientras que la bronquitis crónica se manifiesta en forma de tos crónica persistente, que produce esputo y que no se debe a una causa clínica perceptible, como el cáncer de pulmón, sino a una dilatación de las glándulas bronquiales que provoca una secreción excesiva de mucosidad.

Ambas enfermedades van muy ligadas, de tal modo que suelen presentarse simultáneamente o bien una acaba provocando la otra.

Este es el motivo de que enfisema y bronquitis crónica se agrupen bajo la denominación de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), de la que podrían considerarse como dos formas de presentación distintas.

Los afectados por la enfermedad pulmonar obstructiva crónica están más expuestos al riesgo de desarrollar un cáncer de pulmón que cualquier otra persona y, según algunos estudios, también puede influir en el desarrollo de problemas cardíacos. ●

LA CIFRA

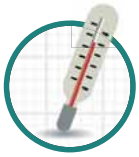
210

millones de personas en todo el mundo padecen EPOC.

Según la OMS, la tasa de prevalencia mundial del la EPOC es de 9,3 casos por cada mil habitantes en los hombres y de 7,3 casos por cada mil habitantes en las mujeres.

5 preguntas con respuesta

Síntomas, causas, prevención, tratamiento y complicaciones de una enfermedad que padecen dos millones de personas en España.



01 ¿Con qué síntomas cursa?

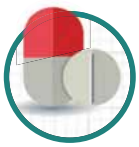
La EPOC se manifiesta de distintas formas, y los síntomas iniciales pueden aparecer al cabo de cinco o diez años de fumar o de estar expuesto a gases contaminantes. Suele cursar con tos y aumento de la mucosidad (normalmente al levantarse por la mañana), tendencia a sufrir resfriados de pecho (con esputos de color amarillo-verdoso debido a la presencia de pus), respiración sibilante, sensación de ahogo cuando se hace un esfuerzo, hinchazón en las piernas y, en un tercio de los pacientes, pérdida de peso.

02 ¿Cuáles son sus causas?

Las principales afectadas son las personas expuestas a ambientes contaminados y, sobre todo, al tabaco. Entre el 10 y el 15 por ciento de los fumadores desarrolla la enfermedad. También se ha demostrado que los hijos de padres fumadores padecen muchas más enfermedades respiratorias que los de padres no fumadores: estos niños se convierten en fumadores pasivos y están predispuestos a padecer bronquitis crónica de adultos.

03 ¿Se puede prevenir?

El monóxido de carbono y el óxido de sulfuro procedentes de la combustión de gasolina, los hidrocarburos de los automóviles o el ozono, por citar unos ejemplos, producen irritación de las vías respiratorias. Estos factores, combinados con el tabaco, son la causa de la mayoría de los casos.



04 ¿Cómo se trata?

El tratamiento es distinto en los pacientes que padecen una obstrucción respiratoria leve que cuando es moderada o grave. El tratamiento siempre pasa por dejar de fumar, evitar la exposición a partículas irritantes en el aire, vacunarse contra la gripe cada año y recibir una vacuna antineumónica cada seis, usar broncodilatadores y administrar oxígeno cuando sea necesario. En casos extremos se puede llegar a trasplantar el pulmón.

05 Acuda al médico si...

El tabaco y la exposición a agentes irritantes como el aire contaminado, los vapores químicos o el polvo, suelen ser los factores que desencadenen una EPOC. Si es su caso y tiene tos con grandes cantidades de mucosidad, sibilancias (silbidos o chillidos al respirar), falta de aliento, presión en el pecho y otros síntomas debe visitar al neumólogo.

Un poco de HISTORIA

En el siglo XVII, mediante el estudio de cadáveres, se plantaron las bases de lo que hoy denominamos EPOC, aunque entonces se llamó bronquitis. La primera llamada de atención sobre la EPOC fue el 5 de diciembre de 1952, cuando una persistente niebla en Londres provocó la muerte de unas 4.000 personas afectadas de bronquitis. Ese año, Gough realizó unas aportaciones fundamentales sobre el enfisema, que fueron la espoleta para que, en 1958, un grupo de expertos se reuniera para establecer las definiciones más precisas hasta entonces de la bronquitis crónica, el enfisema pulmonar y la EPOC.

Posibles complicaciones

Algunos pacientes presentan ansiedad y depresión debido a las limitaciones de su dolencia. En fases avanzadas de la enfermedad se precisa oxigenoterapia domiciliaria y los ingresos hospitalarios son muy frecuentes.

PECS
PROGRAMA EMPRESAS
CARDIOSALUDABLES

TRABAJANDO CON CORAZÓN SE TRABAJA MEJOR

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

¿Tu empresa trabaja con corazón?

Más información: info@pecs.fundaciondelcorazon.com

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

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

'Psicodieta' El cerebro, clave para adelgazar

¿ES POSIBLE EDUCAR A UN NIÑO PARA QUE LE GUSTEN MÁS LAS ACELGAS QUE LAS PATATAS FRITAS? ¿O REEDUCAR EL PALADAR DE UN ADULTO PARA QUE ELIJA UN YOGUR EN VEZ DE TARTA? LOS ÚLTIMOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS ASEGURAN QUE SÍ.

Por Susana Macías

Es posible que dentro de unos años, cuando queramos hacer una dieta de adelgazamiento, en vez de ir a un nutricionista acudamos a un psicólogo para que nos ayude a entrenar nuestro cerebro para que siempre elija comer alimentos sanos y bajos en calorías. ¿Ciencia ficción? Nada de eso. Al menos, eso concluye una investigación publicada en la revista *on line Nutrition & Diabetes*.

La investigación, realizada por científicos del Harvard Medical School y la Universidad de Tufts, en Boston, ha sido la primera en demostrar que una terapia conductual puede modificar nuestros comportamientos alimenticios y lograr que el cerebro responda positivamente ante alimentos saludables y bajos en calorías y que no lo haga ante la visión de una comida poco saludable e hipercalórica. Según la doctora Susan Roberts, profesora de Psiquiatría y Nutrición en la Universidad de Tufts, el estudio es muy alentador porque estas terapias «parecen ser capaces de modificar los alimentos que resultan tentadores para las personas».

El estudio se centró en 13 individuos con problemas de sobrepeso y obesidad. Los dividieron en dos grupos, uno de control y otro de intervención. Al grupo de control no se le trató de ninguna forma; al resto de los individuos se los sometió a un programa conductual para que disminuyeran su ingesta de calorías diarias, redujeran su sensación de hambre y relacionaran alimentos saludables y placer.

Al inicio del experimento se realizó a todos una resonancia magnética para registrar su actividad cerebral cuando se les mostraban imágenes de comidas muy calóricas y poco calóricas, pues muchos sujetos al ver alimentos hipercalóricos liberan dopamina, que desencadena una sensación de placer en el cerebro.

Durante seis meses, el grupo recibió charlas para aprender a modificar sus comportamientos: comer cinco veces al día, tomar porciones adecuadas, reducir los antojos, elaborar recetas saciantes con fibra...

Pasado ese tiempo, todos los participantes se sometieron a una nueva resonancia, y el grupo del experimento mostró menos actividad cerebral cuando se le mostraba imágenes de alimentos calóricos y más reacciones al enseñarle alimentos saludables. Los sujetos sometidos a terapia adelgazaron 6,3 kilos de media, frente a los dos kilos que habían ganado el resto.

Los resultados de este estudio parecen indicar que los individuos que cambian sus conductas alimenticias logran que el cerebro se acostumbre a reclamar este tipo de alimentos y que obtenga el mismo placer que cuando comía mal. Y, pensándolo bien, ¿por qué no podrían una colorista parrillada de verduras o una tierna menestra proporcionar placer a nuestro cerebro y a nuestro estómago? ●

VER UNA COMIDA RICA HACE QUE LIBEREMOS DOPAMINA, QUE DESENCADENA UNA SENSACIÓN DE PLACER

6 ESTRATEGIAS PARA COMER SANO

1. HACER DEPORTE. Desarrollar una actividad física puede ser clave para calmar la ansiedad, que nos lleva a comer cualquier cosa y compulsivamente. Además, aumenta nuestra autoestima y nuestra vitalidad.

2. ESCUCHAR AL CUERPO. Comer algún dulce si el cuerpo lo pide no es malo; sí lo es darse muchos caprichos. Cuidar la salud también es cuestión de voluntad.

3. CONSUMIR ALIMENTOS FRESCOS. Reduzca las grasas, la sal, el azúcar y los alimentos adictivos. Sustitúyalos por proteínas, frutas, vegetales y fibras.

4. COCINAR MÁS. Generalmente, cuando se come fuera de casa se come más, ya que se paga por ello, y se ingieren alimentos más calóricos y placenteros. Cocine su propia comida sana y opte por alimentos al vapor, a la plancha o asados.

5. COMER SIEMPRE A LA MISMA HORA. Reparta su alimentación diaria en cinco tomas, tres principales y dos más ligeras. No se salte ninguna y procure desayunar antes de las nueve, comer antes de las tres y cenar ligero y pronto.

6. DESCANSAR ADECUADAMENTE. Las personas que no duermen bien o el tiempo suficiente tienden a comer más carbohidratos y grasas. También los adictos al trabajo suelen compensarse con alimentos calóricos y poco sanos.

Sexo tras el infarto

¡Sí! ¡Se puede!

¿CUÁNTO TIEMPO HAY QUE ESPERAR TRAS UN INFARTO PARA RETOMAR LA ACTIVIDAD SEXUAL? ¿HAY QUE TOMAR ALGUNA PRECAUCIÓN ESPECIAL? SI ES SU CASO, SIGA LEYENDO. LE INTERESA...

Dr. Héctor Bueno
Cardiólogo del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, miembro de la SEC y coordinador nacional del estudio IMJOVEN-VIRGO.

Uno de los mayores temores entre las mujeres en temas de salud es sufrir un cáncer. Sobre todo un cáncer de mama. Sin embargo, la principal causa de muerte entre el sexo femenino son las enfermedades cardiovasculares.

Antes de la menopausia, las mujeres están protegidas del infarto por los estrógenos, que protegen los vasos sanguíneos. Por eso, el infarto en mujeres jóvenes es raro. Sin embargo, aunque son pocas, el riesgo de que evolucionen mal tras un infarto es superior al de los varones, sobre todo, en la fase aguda. Y eso es un problema de salud importante.

Por este motivo, un grupo amplio de investigadores de EE.UU. y España, coordinados por la Universidad de Yale, en el que han participado la Sociedad Española de Cardiología (SEC), el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) y las redes de investigación cardiovascular del Fondo de Investigaciones Sanitarias ha desarrollado un estudio para analizar las características del infarto en las mujeres jóvenes. Para ello, entre 2009 y 2011 se reclutó a 2.985 mujeres infartadas de entre 18 y 55 años en 104 hospitales de EEUU y a 527 pacientes en 23 hospitales

españoles, a las que se siguió durante 12 meses. En el estudio VIRGO-IMJOVEN se analizaron múltiples factores. Y uno de ellos se detuvo en analizar la información y los consejos sobre actividad sexual que recibían los pacientes jóvenes tras el infarto.

El estudio mostró que los pacientes, tanto españoles como americanos, raramente reciben consejo sobre sexo tras el infarto, especialmente las mujeres. Pero ahí no queda la cosa, las mujeres de nuestro país reciben, además, recomendaciones más restrictivas por parte de su médico sobre la vuelta a la actividad sexual tras este evento cardiaco que los hombres. En las escasas ocasiones en las que reciben consejo, este suele contener recomendaciones no avaladas científicamente, como tomarse el pul- ›

Cinco **CIFRAS** para pensar

Solo un 13% de las españolas que sufre un infarto *recibe información de los cardiólogos sobre cómo retomar su actividad sexual. En los hombres la cifra llega al 17%.*

Al 83% de las infartadas *se les pide que retomen la actividad sexual con limitaciones, aunque no existan evidencias que lo justifiquen.*

En EE.UU., el 65% de las infartadas *recibe consejos restrictivos para retomar su actividad sexual. En España esta cifra es del 83%.*

Más del 90% de los menores de 55 años *considera el sexo como importante o muy importante para su vida de pareja. Nueve de cada diez eran sexualmente activos antes del infarto.*

1 semana
Ese es el plazo que las guías de práctica clínica *de la SEC indican que deben esperar las personas jóvenes que hayan sufrido un infarto para reanudar su actividad sexual normal.*

so durante la práctica sexual o adoptar un papel más pasivo que el hombre. Así lo certifica el estudio IMJOVEN, publicado en la prestigiosa revista Circulation. El análisis, dirigido por los Dres Krumholz en EE.UU. y Héctor Bueno en España apunta en sus conclusiones que tanto médicos como pacientes españoles y norteamericanos hablan con poca frecuencia de las relaciones sexuales tras un infarto, si bien la actitud española es más sobreprotectora con las mujeres.

¿Sobreprotección hacia la mujer?

El estudio muestra que en nuestro país únicamente el 13% de las mujeres y el 17% de los hombres recibe asesoramiento por parte de su cardiólogo sobre la actividad sexual que pueden realizar tras haber padecido un infarto. En Estados Unidos, esta cifra es similar, con un 19% de los hombres y un 12% de las mujeres. Sin embargo, en cuanto al tipo de recomendación que se les ofrece, en Estados Unidos al 69% de los hombres y al 65% de las mujeres se les aconseja limitar su actividad sexual frente al 64% de los hombres españoles y a un 83% de las mujeres.

Estas cifras no solo no están justificadas, sino que van en contra de las indicaciones de las guías de práctica clínica que, salvo en infartos complicados o en los pocos casos en que los pacientes persistan con síntomas importantes después del evento cardiovascular, recomiendan retomar su actividad sexual de forma normal, generalmente una semana después.

Realizar una vida normal tras padecer un infarto y, por tanto, mantener una actividad sexual satisfactoria es un factor esencial en la recuperación del cardiópata. Por el contrario, la limitación injustificada de la vida sexual del paciente puede derivar en insatisfacción, depresión y peor adherencia al tratamiento.

Desde la Sociedad Española de Cardiología se ha pedido a los cardiólogos que incluyan este tema en sus conversaciones con los pacientes antes de entregarles el alta hospitalaria y que sigan las guías de práctica clínica sin ser restrictivos en sus indicaciones. Así mismo, la SEC anima a los pacientes a que pierdan el pudor y hablen del tema con sus médicos, lo que les ayudará a reducir el miedo y la incertidumbre y les facilitará alcanzar antes una recuperación integral tras el infarto. ●

OCHO NORMAS QUE DEBE SEGUIR SI HA SUFRIDO UN INFARTO

¿Qué recomendaciones hay que atender para no sufrir un segundo infarto? El progama MIMOCARDIO de la Sociedad Española de Cardiología (www.mimocardio.org) cita estas ocho:

SIGA UNA DIETA SANA
Una alimentación adecuada reduce el riesgo cardiovascular. Tome una dieta cardiosaludable, cuya base es el aceite de oliva, las frutas y verduras, los cereales integrales, los lácteos desnatados, los frutos secos, las carnes magras y el pescado azul.

CONTROLE EL COLESTEROL
El colesterol LDL ('malo') causa la formación de placas de ateroma (aterosclerosis) en las arterias. Este colesterol debe estar en niveles inferiores a 70 mg/dl. Por debajo incluso de los niveles recomendados para población general (menos de 115 mg/dl). Eso protegerá su sistema vascular.

VIGILE LA TENSIÓN
La hipertensión aumenta la rigidez de las arterias y lesiona el corazón y otros órganos vitales. Reduzca el consumo de sal y tome la medicación que le paute su médico.

NI UN CIGARRO MÁS
Fumar aumenta el riesgo de infarto y el riesgo de muerte por cardiopatías, cáncer y enfermedades pulmonares. Trate de dejarlo con ayuda médica.

ENCUENTRE SU PESO IDEAL
La obesidad es un factor que, por sí mismo, causa enfermedades cardiovasculares y potencia la aparición de muchos factores de riesgo. Además del exceso de grasa, altera el metabolismo y favorece el desarrollo de diabetes, hipertensión y dislipemia.

MUÉVASE
El sedentarismo, además de dañar el sistema cardiovascular, acentúa los efectos de otros factores de riesgo como la obesidad, la hipertensión o el colesterol alto. Hacer ejercicio 30 minutos al día cinco veces por semana alargará su vida.

DIABETES NO ES SOLO AZÚCAR
Si tiene diabetes debe saber que no solo tiene que controlar los niveles de azúcar, sino también los niveles de colesterol y las cifras de tensión arterial. Se calcula que las personas con diabetes son de dos a cuatro veces más propensas a desarrollar enfermedades cardiovasculares.

NO ABANDONE LA MEDICACIÓN
Más de la mitad de los pacientes abandona los fármacos prescritos a los 2-3 años de haber padecido un infarto agudo de miocardio. Estas cifras oscilan dependiendo de si el enfermo ha sido tratado en una unidad de rehabilitación cardiaca y de factores como el nivel cultural. Es vital no abandonar los fármacos para no sufir un nuevo infarto.

¿Exceso de barriga? Peligro de muerte

LA GRASA ABDOMINAL ES MÁS DAÑINA PARA LA SALUD QUE LA OBESIDAD GENERAL. ASÍ, AL MENOS, LO DEMUESTRAN ALGUNOS ESTUDIOS

Por Lucas G. Pérez

El exceso de barriga, conocida de forma hasta simpática, como 'barriga cervecera' puede traerle más problemas de salud de los que se imagina. Un reciente estudio publicado en la revista *Heart* concluye que las personas con obesidad abdominal tienen el doble de posibilidades de sufrir una parada cardíaca inesperada —lo que comúnmente se denomina como 'muerte súbita'— que las personas que no la tienen. El estudio también concluye que la obesidad abdominal influye mucho más en la enfermedad cardiovascular y en otras enfermedades que la obesidad general.

Los investigadores consideran que el mejor modo de medir la obesidad abdominal es averiguando el índice cintura/cadera (ICC), que resulta de dividir el perímetro de la cintura de una persona por el perímetro de su cadera. Este índice —explican los autores del estudio— es un método más fiable para medir el riesgo de infarto relacionado con la obesidad que el índice de masa corporal (IMC) o el perímetro de la cintura (PC).

La investigación publicada en la revista *Heart* siguió durante 12 años a casi 15.000 participantes. En ese periodo, se produjeron 253 episodios de muerte súbita, el 80 por ciento de ellos entre personas con un ICC elevado.

Peligro de infarto

«La obesidad abdominal es un índice de grasa visceral, y esta grasa está asociada a mayores alteraciones metabólicas en forma de intolerancia a la glucosa, disminución de la sensibilidad a la insulina, alteración del perfil lipídico así como una mayor influencia en los procesos inflamatorios que la grasa acumulada en otras áreas, lo que lleva a un aumento del riesgo cardiovascular», explica el doctor Ángel Moya, presidente de la Sección de Electrofisiología y Arritmias de la Sociedad Española de Cardiología (SEC). Además, aumenta la sobrecarga hemodinámica, que puede acarrear hipertrofia del ventrículo izquierdo, y el riesgo de sufrir arritmias.

Según la OCDE, la obesidad es un fenómeno cada vez más preocupante: en nuestro país uno de cada seis adultos la padece, y provoca 28.000 muertes al año. La solución, según el doctor Moya, pasa por incrementar las campañas de prevención y regular, de forma estricta, los alimentos. ●

LA CIFRA

75%

de los infartos de miocardio los causa el sobrepeso.

Según la Sociedad Española de Cardiología (SEC), los otros grandes factores de riesgo para sufrir un evento cardiovascular son la hipertensión, el colesterol alto y el tabaquismo.

SAQUE EL METRO Y MIDA

El ICC se obtiene de dividir el perímetro de la cintura por el perímetro de la cadera. Se considera que existe obesidad abdominal cuando el valor resultante es superior a 0,8 en mujeres y a 0,95 en hombres. Este índice es más fiable a la hora de medir el riesgo cardiovascular que el índice de masa corporal (IMC), que se obtiene de dividir el peso en kilos entre la estatura en metros al cuadrado. Según la Organización Mundial de la Salud, si el resultado es igual o superior a 25, hay sobrepeso. El estudio de la revista *Heart* muestra que un IMC elevado aumenta un 34% el riesgo de muerte súbita. Con un ICC alto, el riesgo se dispara al doble.

Niños felices, adultos sanos

LO AFIRMA UN RECIENTE ESTUDIO: LOS NIÑOS QUE VIVEN EN UN ENTORNO FAVORABLE TIENEN MEJOR SALUD DE MAYORES. SI ESTO ES ASÍ, ¿POR QUÉ NO INCIDIR EN LA ESCUELA EN HÁBITOS SALUDABLES COMO LA BUENA ALIMENTACIÓN O EL EJERCICIO FÍSICO? **Por Anaïs Olivera**

Un entorno emocional favorable cuando se es niño, una buena situación económica familiar, unos padres que gocen de buena salud... Todos esos factores, por sí solos, suelen hacer que los niños crezcan más sanos y felices. Es una evidencia que no necesitaba de mayores pruebas científicas. Pero ahora resulta que estos factores psicosociales favorables no solo nos hacen más felices cuando somos niños; también logran que al llegar a la edad adulta seamos más sanos.

Según un estudio publicado en *Circulaton*, la presencia de factores psicosociales positivos en la infancia y la juventud aumenta el índice de salud cardiovascular en la edad adulta. El estudio, realizado en Finlandia y en el que se evaluó a 1.089 participantes de entre 3 y 18 años —a los que se volvió a controlar 27 años más tarde—, determina que los niños y adolescentes con mayor presencia de factores favorables durante la infancia (entorno socioeconómico y emocional favorable, hábitos saludables de los padres, ausencia de acontecimientos estresantes, capacidad de autorregulación del niño y adaptación social del menor) tienen un 35% más de posibilidades de tener una buena salud cardiovascular en la edad adulta que los que presentaron menos factores favorables.

Además, esos factores psicosociales positivos se asocian, según el estudio, a un 14% más de posibilidades de tener un índice de masa corporal normal, a un 12% más de posibilidades de no ser fumador y a una probabilidad un 11% superior de tener, de adulto, un nivel correcto de azúcar en sangre. ●

UN ENTORNO ESTABLE EN LA INFANCIA AUMENTA EN UN 12% LA PROBABILIDAD DE NO SUFRIR OBESIDAD EN LA EDAD ADULTA

FACTORES QUE AYUDAN

Disfrutar de estos factores en la infancia mejora nuestra salud de adultos.

01 FACTORES SOCIOECONÓMICOS FAVORABLES

*Que los padres no tengan **empleos manuales,** que tengan **estudios universitarios**, que sus trabajos sean estables y que tengan **sueldos un 25% superiores a a la media** son factores que benefician la futura salud cardiovascular de los hijos.*

02 ENTORNO EMOCIONAL FAVORABLE

*Que los padres tengan un **seguro médico familiar,** que no sufran problemas mentales, que tengan un elevado **nivel de satisfacción** y **que no sean bebedores** también evita la aparición de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.*

03 ESTADO DE SALUD DE LOS PADRES

*Tres factores de la salud paterna benefician la futura salud cardiovascular de los niños: **que ninguno de los padres tenga sobrepeso u obesidad, que ninguno de ellos sea fumador** y que ambos realicen **ejercicio físico** de manera regular.*

04 LA ESTABILIDAD Y LA AUSENCIA DE ESTRÉS

*La **ausencia de factores desestabilizadores,** como constantes cambios de residencia, **cambios de colegio,** la separación o el **divorcio** de los padres o la **muerte de seres queridos** es beneficiosa para su salud adulta.*

05 SER UN NIÑO DE CARÁCTER AUTORREGULADO

*Otro factor beneficioso para su salud futura es que el niño sea capaz de **autorregularse,** de **integrarse sin problemas** en sus diferentes grupos sociales (clase, amigos, grupos deportivos) y de realizar tareas sin problemas con otros niños.*

06 SER UN NIÑO SOCIALMENTE ACEPTADO

*La **aceptación social del niño** en la escuela y en su entorno y **la percepción que los propios padres tengan** de la aceptación social de su hijo (si esta es favorable, claro), también beneficia la salud cardiovascular del niño cuando llega a adulto.*

Cereales integrales Seguro de vida

QUE TOMAR CEREALES INTEGRALES REDUCE LA MORTALIDAD CARDIOVASCULAR YA LO SABÍAN NUESTRAS ABUELAS. PERO AHORA UN ESTUDIO CIENTÍFICO ACABA DE RATIFICARLO.

Por Mercedes Parra

¿Quiere vivir más y más sano? Pues aquí tiene la receta: debe consumir cereales integrales cada día. Así lo revela un reciente estudio de un grupo de investigadores de la Harvard School of Public Health publicado en la revista *JAMA Internal Medicine*.

El trabajo viene a demostrar que tomar cada día 28 gramos de cereales integrales reduce en un 9 por ciento la mortalidad por enfermedad cardiovascular y hasta un 5 por ciento la mortalidad total.

Además, esta disminución se produce de igual forma tanto en hombres como en mujeres, e independientemente de la dieta u otros factores como estilo de vida, la edad, el índice de masa corporal o el consumo de tabaco.

¿Cuál es la razón de que los productos elaborados con harinas integrales —lo que incluye desde el pan hasta los cereales del desayuno— sean ahora un buen seguro de vida?

La razón está en el salvado (la cáscara que protege a la semilla del cereal), ya que los cereales integrales no están refinados y, por tanto, conservan esta parte rica en fibra, que ralentiza la absorción de azúcares y ayuda a disminuir el colesterol en la sangre

«Lo mejor es que cuantos más cereales integrales consumamos, más estaremos disminuyendo nuestro riesgo de mortalidad cardiovascular», destaca la doctora María Elisa Calle Purón, coordinadora del Comité Científico del Programa Alimentación y Salud de la FEC (PASFEC) y profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.

De ahí que la FEC recomiende, en línea con las guías de dietética y nutrición, que al menos se consuman cuatro raciones de cereales al día (unos 200 gramos) y que, al menos, una ración (50 gramos) sea de cereales integrales. ●

Tomar salvado, el secreto para una larga vida

El salvado, la cáscara de los cereales, que en los productos integrales no se desecha, es el secreto de la eterna juventud.

● ***Una fuente de pura fibra.*** La fibra del salvado ralentiza la absorción de azúcares y ayuda a reducir el colesterol en la sangre.

● ***Sin refinado.*** Los cereales integrales, al no haber sido sometidos al proceso de refinado, conservan todas las partes que componen el cereal: el salvado, el germen y el endospermo, la parte más alimenticia de este.

● ***Más nutrientes.*** Los cereales integrales poseen más nutrientes (vitaminas y minerales) que los refinados y son una buena fuente de fibra. Esta es la razón por la que son tan saludables, ya que la fibra ralentiza la digestión y previene los aumentos peligrosos de los niveles de azúcar en sangre.

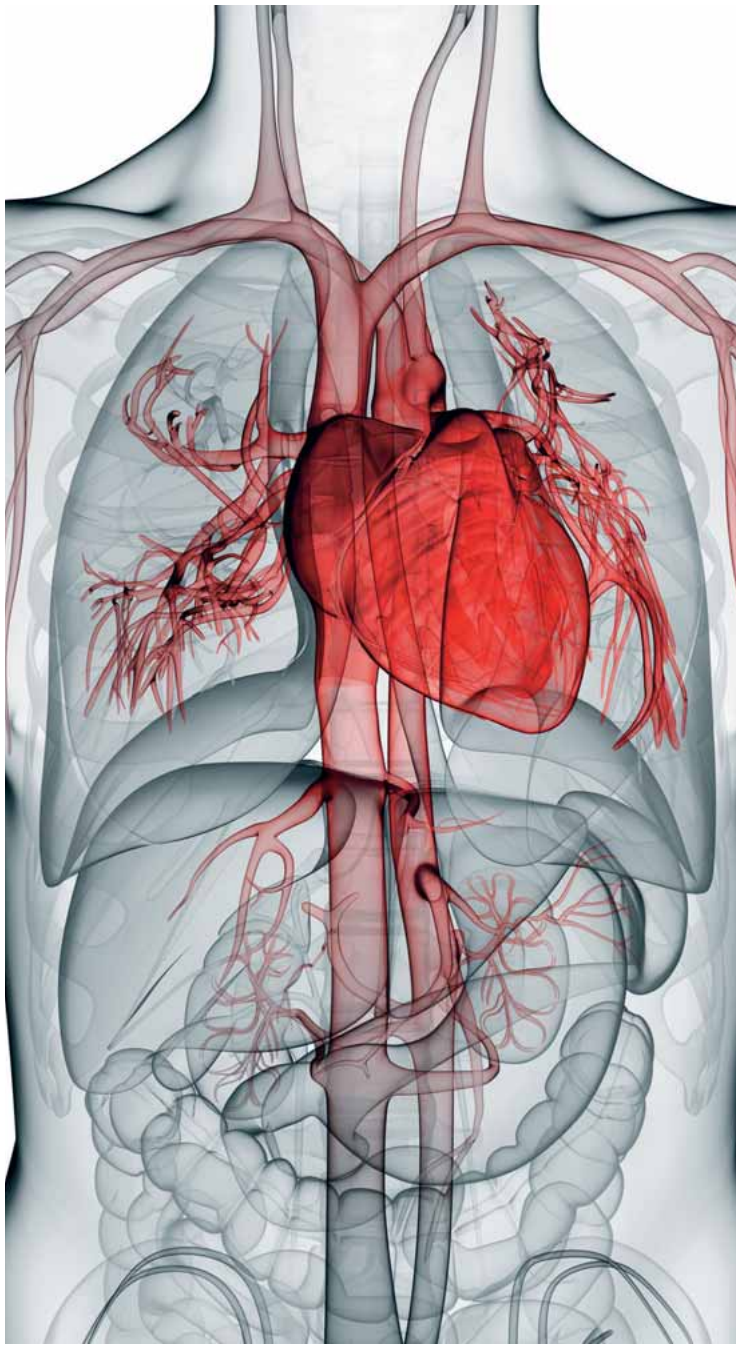
● ***Reduce el azúcar y el colesterol.*** «La fibra del cereal integral disminuye la absorción del colesterol y del azúcar, lo que reduce el riesgo de diabetes en la edad adulta, y también ayuda a disminuir los niveles de colesterol total», explica la doctora Calle.

Endocarditis

Invasión bacteriana del 'cuore'

LA LLEGADA DE BACTERIAS AL CORAZÓN A TRAVÉS DEL TORRENTE SANGUÍNEO PUEDE CAUSAR UNA ENDOCARDITIS. UNA PATOLOGÍA QUE, SI NO SE ATAJA A TIEMPO, PROVOCA SEVEROS PROBLEMAS.

Por Jorge Fabián



La endocarditis es una infección de la membrana que recubre el interior de las cavidades del corazón (endocardio) o las válvulas cardíacas. Esta puede estar causada por bacterias, hongos u otros microorganismos que penetran en el torrente sanguíneo. Normalmente, los microorganismos viven sobre la piel, en la boca, en los intestinos y en las vías urinarias, pero a veces pueden penetrar en la corriente sanguínea (por ejemplo, durante un procedimiento quirúrgico o dental). Normalmente, la presencia transitoria de microorganismos en la corriente sanguínea (bacteriemia) no no constituye un problema, pero si una de las válvulas cardíacas se daña, el cuerpo envía inmunocitos, plaquetas y fibrina (una sustancia coagulante) para reparar el daño. Este proceso puede dar lugar a una endocarditis si algunos microorganismos presentes en la sangre quedan atrapados en este nido de fibrina y plaquetas, dando lugar a la formación de grumos de tejido infectado dentro del corazón y sobre las válvulas cardíacas, denominados vegetaciones. Las vegetaciones son peligrosas porque pueden desprenderse y penetrar en la corriente sanguínea. Este proceso se denomina embolización. Si el émbolo (el grumo) es muy grande, puede obstruir un vaso sanguíneo, reduciendo el flujo de sangre rica en oxígeno a algunas partes del cuerpo. Son muchas las especies de microorganismos que pueden provocar una endocarditis, pero las más frecuentes son las bacterias, sobre todo las de los géneros estreptococo y estafilococo. ●

LA CIFRA

10-15%

de muertes causan los casos menos severos de endocarditis.

Estas son las endocarditis causadas por el microorganismo S. Viridans. En las endocarditis causadas por otros microorganismos, la cifra asciende al 30%.

5 preguntas con respuesta

Todo lo que debe saber de una patología que puede comprometer el miocardio, las válvulas o el revestimiento del corazón.

01 ¿Con qué sintomas cursa?

Dependiendo del microorganismo infectante, los síntomas pueden generarse de un modo lento (subagudo) o repentino (agudo). En la mitad de los pacientes la enfermedad cursa con debilidad y fatiga, escalofríos, fiebre y soplo cardíaco. También son comunes síntomas como pérdida de peso, sudoración excesiva, dificultad para respirar, dolores musculares, palidez, dolores articulares, inflamación de pies, piernas y abdomen, lesiones rojas y dolorosas en las yemas de los dedos (nódulos de Osler) y anomalías en las uñas.

02 ¿Cuáles son sus causas?

Aunque generalmente es una enfermedad de origen bacteriano, los hongos y otros microorganismos también pueden causarla. La mayoría de las endocarditis las produce un pequeño número de bacterias, que llegan al torrente sanguíneo por portales de entrada como la cavidad bucal, la piel y las vías respiratorias. Las infecciones que se dantras implantar una prótesis valvular se denominan endocarditis protésicas precoces.

03 ¿Se puede prevenir?

La mejor forma de prevenir una endocarditis es mantener una higiene dental adecuada y tratar correctamente cualquier proceso infeccioso que se padezca. Ademas, en pacientes portadotes de prótesis valvulares, con valvulopatía o con cardiopatía congénita se debe tomar un antibiótico antes de determinados procedimientos dentales o genitourinarios.

04 ¿Cómo se trata?

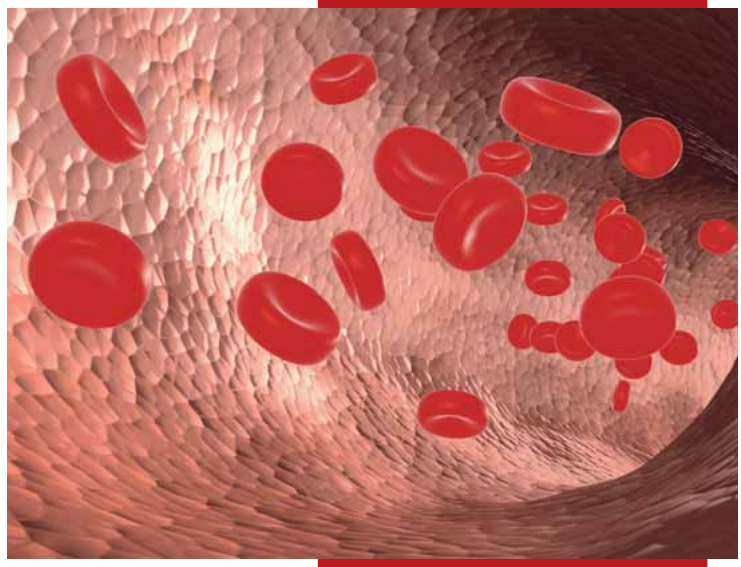
El tratamiento es prolongado, de unas seis semanas, ya que hay que erradicar la bacteria de las cámaras y válvulas cardíacas. Los antibióticos deben ser específicos para el organismo infectante. En caso de que el paciente desarrolle una insuficiencia cardíaca como resultado de la afectación valvular severa se hace necesaria una cirugía para reemplazar la válvula cardíaca afectada.

05 Acuda al médico si...

Las endocarditis pueden aparecer en pacientes sanos, pero son más frecuentes en quienes han recibido una válvula protésica, en pacientes con cardiopatías congénitas o valvulopatías y en toxicómanos por vía intravenosa. En estos casos, ante cualquier síntoma, acuda al médico.

Un poco de HISTORIA

La endocarditis infecciosa (EI) fue descrita en el siglo XVIII por Giovanni Battista Morgagni. En el siglo XIX, diversos investigadores establecieron su etiología infecciosa al identificar los microorganismos que la provocan. En 1985, Villam Osler presentó importantes datos clínicos y patológicos sobre esta enfermedad, a la que denominó endocarditis maligna. En 1972, una investigación encontró que el 53% de los casos con EI y casi todos los casos de EI del corazón derecho tenían válvulas anatómicamente normales, pero que alteraciones menores podían ser un sustrato para infección valvular.



Posibles complicaciones

Estos problemas son los coágulos que viajan a cerebro, riñones, pulmones o abdomen; la insuficiencia cardíaca congestiva, las arritmias, el daño en las válvulas cardíacas y lainfección generalizada grave (sepsis).

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

EL CORAZÓN SIEMPRE ELIGE BIEN

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

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

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

Más información: pasfec@fundaciondelcorazon.com

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN

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

{CORE}

¿Qué es?

¿Cómo fortalecerlo?

LOS MÚSCULOS DE LA ZONA ABDOMINAL Y LUMBAR FORMAN EL CORE, UN CORSÉ NATURAL QUE PROTEGE NUESTROS ÓRGANOS. DESARROLLARLO TIENE MUCHAS VENTAJAS. ¿SE ANIMA?

Por Rubén Márquez

LA CIFRA

53%

de los trabajadores ha sufrido alguna vez dolor de espalda.

Esta cifra aumenta al 64% entre los profesionales que realizan trabajos pesados, según la doctora Mª Dolores Castillo Sánchez. Las lesiones del sistema músculo esquelético, sobre todo de la espalda, son los problemas de salud laboral más extendidos.

Core. Cualquiera que haya empezado a ir al gimnasio recientemente se habrá encontrado con esta extraña palabra inglesa que ya está perfectamente instalada en el lenguaje deportivo. Algunos lo relacionan con el *six pack*, pero lo cierto es que esta parte del cuerpo agrupa muchos más músculos que los de la ansiada 'tableta de chocolate'. El core —que significa 'centro' o 'núcleo' en inglés— es el grupo de músculos que conforman toda la región abdominal, tanto anterior como lateral, y la parte baja de la espalda. Está integrado, principalmente, por cuatro músculos bastante extensos y algo escondidos.

En primer lugar encontramos, sí, el recto del abdomen, también conocido como *six pack*. Aunque estéticamente es el más deseado, funcionalmente su acción es limitada: producir la flexión de la cintura —acercar la zona púbica hacia el pecho—. El segundo de ellos, el transverso del abdomen, rodea toda la cintura a modo de faja o corsé natural. Su principal característica es que cuando se contrae, se reduce el diámetro abdominal. El tercer grupo, finalmente, son los oblícuos. Hay dos internos, situados a mayor profundidad, que ayudan a estabilizar la pelvis —cuando, por ejemplo, rotamos la cintura— y, junto al transverso, forman el corsé abdominal que comprime la cintura. También contamos, por último, con dos oblicuos externos, más superficiales, situados a los lados del tronco. Su principal función es producir la rotación del tronco.

Hay que decir que ninguno de estos músculos actúa de forma independiente. En un movimiento complejo de la cintura o de la parte media del cuerpo, todos se activan, aunque, dependiendo de la postura, unos dominan más que otros.

El core es, pues, una especie de corsé o coraza natural que protege los órganos internos —hay que recordar que esta zona no está cubierta por el esqueleto, ya que la caja torácica termina más arriba—, pero ejercitarlo tiene otras ventajas. En primer lugar, mantener un core en forma permite desarrollar la coordinación, el equilibrio y la estabilidad, ya que esta zona es el centro de gravedad del cuerpo, donde se inician todos nuestros movimientos, y hace de enlace entre el tren inferior —las piernas— y el tren superior —el tronco—. Además, reduce el riesgo de sufrir lesiones, ya que permite mantener la postura y proporciona mayor fuerza a las extremidades.

UN CORE EN FORMA DESARROLLA LA COORDINACIÓN, EL EQUILIBRIO Y LA ESTABILIDAD

De forma indirecta, ejercitar el core hace que mejore nuestra respiración: si contraemos al máximo este gran grupo muscular conseguiremos expulsar todo el aire de los pulmones, evitaremos que quede aire de mala calidad y permitiremos que entre mayor cantidad de oxígeno limpio en la próxima inhalación. Por último, los ejercicios para desarrollar el core queman una buena cantidad de grasa en la zona media del cuerpo sin necesidad de recurrir a los clásicos encogimientos abdominales que, mal realizados, pueden lesionar la zona lumbar. Los ejercicios de core se basan, sobre todo, en la estabilización. ●

Un buen core contra los dolores de espalda

La zona del core tiene un papel fundamental en la corrección de la postura y, por tanto, en una adecuada alineación de la columna. Fortalecerlo es muy recomendable para todas aquellas personas que sufran dolores de espalda por motivos posturales. Los ejercicios para desarrollar el core puede realizarlos casi cualquier persona. Eso sí, hay que tener en cuenta varias consideraciones para evitar molestias o, incluso, lesiones: los ejercicios deben llevarse a cabo de forma lenta, manteniendo la concentración y respirando correctamente. Si practicas deporte habitualmente, no deberías dejarlos para el final del entrenamiento, sino dedicar un día a este grupo muscular que tantos beneficios puede aportarnos.

6 EJERCICIOS PARA UN CORE FUERTE

1. *El yoga, nuestro aliado*

Esta es una de las posturas básicas del yoga y es muy completa para desarrollar el core y estirar la espalda. **Se trata de intentar acercar el tren superior y el inferior,** abrazando la línea media del cuerpo.

2. *Relajando el abdomen*

Los ejercicios de fortalecimiento del core exigen **finalizar la sesión con estiramientos específicos.** El de la imagen permite elongar el recto del abdomen. Debemos intentar llevar la mirada lo más atrás posible.

3. *Entrenando el equilibrio*

Este completo ejercicio pone en juego un buen número de músculos del core. Si todavía eres un principiante, puedes empezar por ponerte a cuatro patas y estirar una de las piernas hacia atrás y el brazo contrario hacia delante.

4. *Para principiantes*

Si aún no tienes la forma suficiente como para llevar a cabo el ejercicio anterior, puedes probar con este. Al dejar las rodillas en el suelo aumentamos las superficies de apoyo y **el desarrollo del movimiento exige menos esfuerzo.**

5. *Como una tabla*

Es uno de los ejercicios básicos para fortalecer el core. **El cuerpo debe estar alineado y duro como una tabla.** Hay que mantener la postura durante unos segundos –depende del nivel que tengamos– y repetir varias veces.

6. *La espalda, bien estirada*

Después de una sesión de core es importante estirar bien los músculos implicados. Para realizar bien este ejercicio es necesario colocarse en la postura de la imagen e **intentar llegar con la punta de los dedos lo más lejos que se pueda.**

Paraguas
Gigante de golf, en color rojo, para los días de lluvia. Su diámetro es de 130 cm.
PVP: 15 €

Gorra
De bonito color rojo para protegerse la cabeza en los días de calor. Material 100% algodón.
PVP: 4 €

Camiseta
Cien por cien algodón. Perfecta para practicar ejercicio. **Tallas: S, M, L y XL.**
PVP: 7 €

PVP: 15 €

Toalla
De color rojo con acabado en terciopelo y bordada. Tiene un práctico bolsillo sin ribete en una esquina. **Tamaño: 100 x 170 cm.**

Mochila
Bandolera roja de poliéster. Sus medidas son 34 x 46 x 15 centímetros.
PVP: 15 €

¡Consigue nuestros 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.

PVP: 6€

'Compañeros del corazón'
Del Dr. Eduardo Alegría. Este manual es una gran ayuda para las personas que cuidan de pacientes cardiópatas. Toca temas como las peculiaridades del cuidado según la patología o cómo debe ser la relación entre cuidador, paciente y servicio sanitario, entre otros.

PVP: 6€

'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 solo a quien la padece, sino también a su entorno.

PVP: 6€

'Colesterol y corazón'
Del Dr. Ignacio Plaza. Se habla mucho de él, pero ¿cómo afecta el colesterol a tu corazón? Esta guía práctica ayuda a prevenir el colesterol y aporta un diccionario sobre la materia.

'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€

PVP: 6€

'Diabetes y corazón'
De los doctores José Luis Palma, Alberto Calderón y Hermenegildo Montero. Los diabéticos tienen entre dos y cuatro veces más posibilidades de sufrir una patología del corazón que el resto. Esta guía, con una dieta, te enseña a cuidarte.

¡Socorro, mi hijo fuma porros!

TRAS LA REPÚBLICA CHECA, DINAMARCA Y FRANCIA, ESPAÑA ES EL CUARTO PAÍS DE LA UNIÓN EUROPEA DONDE MÁS CANNABIS CONSUMEN LOS JÓVENES. SEGÚN LOS DATOS DEL OBSERVATORIO EUROPEO DE DROGAS, EL 17% DE ELLOS LO HA TOMADO EN EL ÚLTIMO AÑO. SI SU HIJO O ALGÚN FAMILIAR LO CONSUME, SEPA A QUÉ SE EXPONE.

Por Jorge Fabián

Pese a su relativa buena fama, el consumo de cannabis no es ni mucho menos inocuo. Fumar porros tiene efectos neurotóxicos en el cerebro; cambios cerebrales que, sobre todo en menores, pueden provocar deficiencias cognitivas y aumentar el riesgo de que a la larga desarrollen problemas psiquiátricos.

Cuando el cannabis llega al cerebro a través del torrente sanguíneo, su componente activo, el tetrahidrocarbocannabinol (THC), se une a unas proteínas neuronales llamadas CB1. Eso estimula la liberación de dopamina en determinadas áreas del cerebro y la liberación de opioides endógenos. «Estas dos sustancias son las responsables de los efectos gratificantes y de refuerzo del cannabis», explica Walter Fratta, profesor de Ciencias Biomédicas de la Universidad de Cagliari (Italia). Es decir, son las responsables de que al fumar porros se tenga una agradable sensación de bienestar y de que se quiera repetir.

Pero no todo es tan bonito. Su consumo altera la percepción sensorial y reduce la memoria a corto plazo, la atención y las habilidades motoras. Incluso cuando se consume en cantidades moderadas, el peligro está ahí: «El uso ocasional, además de esos efectos, puede ocasionar ansiedad y ataques de pánico», recalca Emilio Ambrosio, catedrático de Psicobiología de la UNED.

Para los expertos, no cabe duda de que la marihuana causa adicción. «Un consumo crónico de cannabis modifica elementos moleculares de las estructuras cerebrales», asegura Fratta en un artículo de la revista *Current Opinion in Neurology*. Por eso, cuando una persona deja de consumirlo, en su cuerpo se producen síntomas similares a los del síndrome de abstinencia: irritabilidad, insomnio, pérdida de peso, sudoración, náuseas...

Además del daño neuronal que provoca en diferentes áreas cerebrales, el cannabis causa otros daños. «Causa alteraciones de la memoria y el aprendizaje, multiplica por cinco el riesgo de psicosis y genera adicción a un tercio de sus consumidores habituales», apuntan desde el Plan Nacional sobre Drogas.

También es causa directa del aumento de la siniestralidad vial y de la reducción del rendimiento académico de los adolescentes. De hecho, según el Ministerio de Sanidad, los adolescentes que consumen cannabis tienen más riesgo de repetir curso que los que no consumen (44% frente al 27,9%) y reciben el doble de suspensos que estos. ●

EL CANNABIS TRIPLICA EL RIESGO DE INFARTO Y DISMINUYE EL VOLUMEN DE SEMEN Y LA CONCENTRACIÓN DE ESPERMA

¡TRES ESTRATEGIAS QUE FUNCIONAN!

1 **Hay diferentes signos** *que revelan la presencia de un consumo o un abuso del cannabis. Si su hijo presenta varios de estos síntomas, debe estar atento a la situación:*

- ***Cambio brusco en el aseo personal.***
- ***Trastornos del sueño con insomnio y/o pesadillas y temblores.***
- ***Pérdida de peso o apetito excesivo.***
- ***Disminución del rendimiento escolar o abandono de los estudios.***
- ***Aislamiento físico y tendencia a aislarse en su habitación.***
- ***Disminución de la comunicación verbal y afectiva.***
- ***Empobrecimiento del vocabulario.***
- ***Abandono de aficiones e intereses.***
- ***Cambios bruscos de humor.***
- ***Pérdida de responsabilidad.***

2 **Cuando el consumo** *de sustancias sea evidente, se debe pedir consejo a profesionales especializados en este campo. Si se encuentra en esta situación con su hijo debe:*

- ***Dialogar y analizar las circunstancias que lo llevaron a iniciarse en el consumo.***
- ***Mantener el autocontrol.***
- ***Ofrecerle ayuda para que vea en usted alguien a quien recurrir.***
- ***Mostrarle su afecto por lo que él, independientemente de lo que haga.***
- ***Intentar dedicarle más tiempo y prestarle más atención.***
- ***Entender que se está ante una persona que tiene problemas y no ante 'un problema'.***

3 **También hay conductas** *que deben estar proscritas cuando se ve que un hijo tiene un problema de consumo de cannabis. Éstas:*

- ***Desesperarse y pensar que no hay solución alguna.***
- ***Culparle de la situación y echarle en cara todo lo que usted ha hecho por él o por ella.***
- ***Convertirse en su perseguidor para evitar que siga consumiendo.***
- ***Criticar de forma continuada y violenta su comportamiento.***
- ***Utilizar el castigo como único recurso para evitar que consuma.***
- ***Acosarle continuamente con preguntas, sospechas, acusaciones, pues con ello solo conseguirá que se aleje de usted cada vez más.***

Así afecta el cannabis al cuerpo

1. Al llegar a los pulmones, el humo del principio activo del cannabis, el THC, causa broncodilatación. Cuando pasa al torrente sanguíneo, este aumenta la presión.

2. Dos minutos después de la primera calada, ya es posible detectar la THC en el torrente sanguíneo.

3. La THC que llega al corazón consigue que este lata mcho más rápido: puede incremetar hasta en 40 las pulsaciones por minuto del músculo cardíaco.

4. La sustancia activa que llega al cerebro se instala en la parte que regula la gratificación , la misma que responde a otros estímulos agradables, como la comida.

5. A los cinco minutos de que la THC llegue al cerebro, se comienza a notar la euforia y comienzan a aumentar la percepción y la ansiedad.

5. A los 30 minutos de haber consumido, se notan los efectos máximos del THC: sedación, relajación, somnolencia, se distorsionan el tiempo y el espacio, la risa es más fácil, se es más extrovertido, aumenta el apetito... Además, se altera la memoria reciente, hay dificultad para concentrase y disminuye la coordinación motora.

¡Levántese con buen pie!

¿Y SI LA CLAVE DE NUESTRO BIENESTAR ESTUVIESE EN EMPEZAR CADA DÍA CON BUEN PIE? UNOS PRIMEROS MINUTOS POSITIVOS Y BIEN ORGANIZADOS PUEDEN AYUDARLE A QUE SUS MAÑANAS SEAN MÁS LLEVADERAS.

Por Alberto E. Parra

No hace falta plantar primero el pie derecho al levantarse de la cama ni realizar un conjuro frente al espejo. Basta seguir estas normas básicas para empezar bien el día.

1 Prepare todo antes de ir a la cama

Empezar bien el día requiere organización. Si le cuesta arrancar, procure dejar preparado lo importante la noche anterior: deje la ropa escogida, la mesa del desayuno preparada y, si sale de viaje o tiene una reunión, la maleta o el maletín hecho. Cuando menos tenga que hacer antes de salir de casa, mucho mejor.

2 Duerma bien y lo suficiente

De la cantidad y calidad del sueño depende el ánimo matinal. De siete a ocho horas, es la cantidad necesaria de

sueño reparador para que una persona adulta rinda.

3 Despiértese con calma

El ring del despertador es el enemigo número uno de un buen despertar. Lo ideal sería que su despertar sea progresivo: una opción es tener una música agradable cuyo volumen vaya aumentando poco a poco; otra, aún mejor, sería despertarse con una luz de intensidad creciente. Hay lámparas-despertador con esta función.

4 No salte de la cama

Tómese unos segundos para desperezarse y estirarse. Así su cuerpo se percatará de que debe levantarse. Esos momentos no cuestan nada y ayudan a arrancar con buen pie.

5 Expóngase a la luz natural

Exponerse nada más levantarse a la luz solar es una forma natural de decirle al cuerpo que ya es de día. A partir de la primera exposición a la luz, el cuerpo contará 16 horas hasta volver a tener sueño.

6 Tome agua al levantarse

El sueño nocturno es el periodo más largo de tiempo que pasamos sin beber, por lo que es buena idea tomar un gran vaso de agua nada más levantarse. Y mejor si está a temperatura ambiente.

7 Haga un poco de ejercicio

Hasta 30 minutos después de abrir los ojos, el cuerpo sigue dormido. Para ayudar a que se despierte suavemente, realice unos estiramientos sencillos (nada muy intenso). Esos ejercicios moderados por las mañanas le ayudarán a activarse.

8 Regálese una buena ducha

Cada persona tiene unos gustos, pero la ducha matinal ayuda a despertar el cuerpo y a empezar el día con buen pie. No tiene que ser muy larga ni con agua muy caliente. Lo justo para activarse y lavarse.

DESDE QUE SE EXPONE A LA LUZ, EL CUERPO CUENTA 16 HORAS HASTA VOLVER A TENER SUEÑO

9 Piense en positivo

Si ha pasado una mala noche, piense en algo positivo cuando se despierte, como las cosas que va a solucionar. Ese pensamiento positivo, aunque parezca una tontería, ayuda a iniciar la jornada sobre buenas bases.

10 Y, desde luego, no salga de casa sin desayunar

Con el desayuno pasa lo mismo que con la luz solar: cuanto antes lo tome, antes se pondrá el cuerpo en marcha. Ni se le ocurra salir de casa sin desayunar. La noche es una larga fase de ayuno, y el cuerpo necesita alimento. No importa si es dulce o salado, lo importante es hacer una comida equilibrada y suficiente. ●

8 consejos para vivir

SONREÍR, TENER AMIGOS, SER OPTIMISTA Y VIVIR CON POSITIVIDAD SON LAS CLAVES

Busque el contacto físico

En los niños, su ausencia puede alterar su adecuado desarrollo mental y físico, provocando incluso retraso psicomotor e inseguridades. Y en la edad adulta el contacto físico sigue siendo necesario para nuestro bienestar psicológico y corporal, y nos hace sentirnos alegres y seguros. **Abrazar y ser abrazado hace que nos aceptemos mejor y también que nos sintamos aceptados.** El contacto estimula el sistema nervioso parasimpático, que es el encargado de la relajación. Así, cuando nos tocan se liberan hormonas como la serotonina, dopamina y oxitocina, responsables de la sensación de bienestar.

Sea optimista, pero realista

Los estudios han demostrado que un optimista vive más y mejor que un pesimista, pues los primeros valoran y cultivan los pensamientos que los hacen sentirse mejor, mientras los pesimistas, tienen una visión más realista que, en ocasiones, puede perjudicarlos y llevarlos a la depresión. Sin embargo, **para estar equilibrados necesitamos las perspectivas positivas de los primeros y la visión realista de los segundos,** para ver las cosas como son. Para ser positivos necesitamos una combinación de ambos mundos: realismo para un mejor desempeño del trabajo y optimismo para no acabar siendo infelices en él.

Escuche con atención

Escuchar es la base para cualquier comunicación humana. Significa estar disponible, tomarse tiempo por la otra persona y, por lo tanto, aceptar y comprender lo que siente. La tecnología nos ha permitido estar conectados con personas en todo el mundo, pero ha entorpecido la comunicación más importante: la que tenemos de manera directa con quienes nos rodean. **Cuando escuchas a los demás haces que se sientan valorados y queridos.** Muchas relaciones que parecían condenadas al fracaso lograron retomar la comunicación al darse cuenta de que lo único que necesitaban era escucharse mejor.

Trate de decir la verdad

Decir la verdad mejora nuestro estado de salud y nos da mayor confianza en nosotros mismos. Por contra, mentir a alguien querido genera en nuestro organismo algo de ansiedad. De hecho, se sabe que **mentir aumenta la presión sanguínea, el ritmo respiratorio y produce cambios en el ritmo cardiaco.** Aunque ser franco al cien por cien puede ser contraproducente, hay que evitar la confusión mental que provoca vivir con mentiras. Es vital recordar que nuestras relaciones se construyen por las palabras y alguien sincero siempre inspira confianza mientras que los mentirosos solo siembran dudas.

con positividad

PARA SER FELIZ. ESTAS OCHO ESTRATEGIAS PUEDEN AYUDARLE A CONSEGUIRLO. **Por Carmen S. Berdejo**

Actúe como si fuera usted

Por algo es la regla de oro de la mayoría de las religiones y el principio de la filosofía humanista. **Cuando actuamos así, somos coherentes con nuestra ética interna** y eso nos fortalece frente a nosotros mismos y frente a los demás, pues aceptamos que nadie puede ser utilizado como un medio sino que cada uno es un fin en sí mismo. Este método de acción también tiene relación con la coherencia social para conseguir un mundo no violento. Por otra parte, esto no quiere decir dejar que los demás se aprovechen de nuestra buena voluntad. Hay que saber discernir y decir 'no' cuando alguien se quiere aprovechar de nosotros.

Controle su temperamento

Un temperamento furioso acaba siempre afectando a las personas de tu entorno. Aunque controlarlo exige un gran esfuerzo, es necesario determinar las causas que nos hacen reaccionar así, porque es a uno mismo al primero que le afectan. **La ira es un factor que eleva la tensión sanguínea e incrementa hasta un 19% el riesgo de sufrir una cardiopatía,** según un estudio de la Universidad de Carolina del Norte. La terapia y otras actividades te pueden ayudar a ejercer un mayor dominio sobre tus emociones. Unas respiraciones profundas le tranquilizarán en un primer momento y le pueden ayudar a reflexionar acerca de su actitud.

Mantenga siempre el contacto

Mantener el contacto con las personas que nos importan mejora nuestra salud física y mental. Aunque la vida está llena de obligaciones, es importante cuidar de nuestras relaciones y no dejar que pase el tiempo sin saber de ellas. Si siempre esperamos a que nos llamen, puede que ya no estén cuando las necesitemos. Es importante compartir con ellas nuestros sentimientos y experiencias y saber qué les ocurre. Así **nos sentiremos apoyados en nuestros proyectos y cuando tengamos que soportar momentos malos**. Ocuparnos de los demás nos da otra perspectiva de los problemas y nos hace sentir útiles.

Ría y alargará su vida

Lograr el bienestar emocional es una de las premisas de todo ser humano. La risa y el buen humor son terapéuticos: nos hacen sentir mejor, ayudan a eliminar la depresión, la angustia, la rabia y los resentimientos, y nos llevan a vivir más y con una mejor calidad de vida. Varios estudios afirman que **cinco minutos de una buena carcajada, que mueve 400 músculos del cuerpo, equivalen a 45 minutos de ejercicio,** y fortalecen los sistemas muscular, nervioso, cardiovascular y digestivo. Los psicólogos también afirman que es el recurso más poderoso para superar los fracasos y las situaciones desmoralizantes. ●

Pieles maduras

Sus cuidados, década a década

ENTRAR EN LA MADUREZ O SALTAR DE DÉCADA EN EL CALENDARIO NO SIGNIFICA TENER QUE RENUNCIAR A LA BELLEZA. CON CUIDADOS Y MEDIDAS ESPECÍFICAS, CUMPLIR AÑOS NO TIENE POR QUÉ SER PREOCUPANTE. SEGUIR RADIANTE ESTÁ EN SUS MANOS. **Por Carmen S. Berdejo**

A partir de los 40 años, el rostro de la mujer comienza a envejecer. Pero no en todas las mujeres lo hace de la misma manera ni igual de deprisa. La velocidad a la que envejece la piel depende de muchos factores (genéticos, físicos, de los cuidados que le hayamos dispensado en la juventud...). Pero hay otros factores, como la inadecuada exposición al sol, el consumo de tabaco o una dieta insana, que también la deterioran, apagando su brillo y provocando la aparición de las temidas arrugas y la flacidez. Sin olvidar que estos factores son nocivos y que debemos mantenerlos lejos, los cosméticos ofrecen un arsenal de soluciones para todo tipo de problemas. Y, lo que es mejor, adaptados a cada edad y a cada tipo de piel.

LA CIFRA

76%

de la piel y los músculos es colágeno, el 'pegamento' corporal.

A partir de los 25-30 años, las células que sintetizan el colágeno ralentizan su capacidad de síntesis, lo que provoca el envejecimiento progresivo del órgano más grande que tenemos en el cuerpo: la piel.

A los 40

Los daños provocados por la exposición al sol y por el estrés oxidativo comienzan a aparecer de manera incipiente a esta edad, sobre todo en las pieles más claras, como la de la actriz Kate Winslet (en la imagen). La piel empieza a perder elasticidad, a resecarse y a descolgarse ligeramente. También se empiezan a marcar las ojeras, el contorno de la boca pierde precisión y poco a poco aparecen las primeras patas de gallo y comienza a marcarse el entrecejo.

Qué hacer

A esta edad toda mujer ya debe saber qué tipo de piel tiene y cuál es el ritual de belleza más adecuado para ella. Pero, a partir de ahora, al comprar cosméticos se deben buscar aquellos que incorporen ingredientes como el ácido retinoico (derivado de la vitamina A), el ácido glicólico o la coenzima Q10, que logran que la piel se muestre más firme y luminosa. Para proteger la piel de los radicales libres (residuos del metabolismo celular) están muy indicadas las cremas hidratantes con vitamina C, que es un potente antioxidante. Y ya se deben comenzar a tratar zonas específicas como el contorno de los ojos para retrasar la aparición de las primeras patas de gallo.

El ritual diario

Toma como rutina diaria, por la mañana y por la noche, los tres pasos de la correcta higiene facial: limpieza, exfoliación e hidratación, porque la piel necesita estar ahora más nutrida que nunca. Y recuerda que el alcohol, fumar y una dieta poco equilibrada acabarán pasándole factura a tu rostro.

A los 50

La renovación celular se vuelve más lenta y la piel comienza a verse opaca y con tendencia a la flacidez. Los efectos de la exposición al sol durante años se vuelven evidentes, en forma de manchas, pecas e hiperpigmentación. La menopausia provoca que la piel se seque y deshidrate, y se vuelva menos suave y elástica y más flácida, lo que desdibuja el óvalo de la cara. Aunque la cirugía, como en el caso de Demi Moore (en la imagen), da buenos resultados, la cosmética nos aporta esos beneficios sin necesidad de soluciones tan drásticas.

Qué hacer

Preservar la luminosidad del rostro es fundamental en esta etapa. Es indispensable utilizar cremas con ingredientes activos especiales para pieles maduras que la nutran y ayuden a reducir los signos de la edad. La constancia es clave para ver resultados en poco tiempo. Hay que optar por productos que favorezcan la renovación celular y utilizar tratamientos espefícicos para detener las manchas. Las cremas para las pieles de esta edad deben incluir colágeno, elastina y ácido hialurónico. Y hay que prestar atención al cuello, donde empiezan a aparecer los primeros signos de la edad en forma de arrugas circulares.

El ritual diario

Use cremas hidratantes con componentes antienvejecimiento, pues a esta edad la piel retiene peor la humedad y se seca con más facilidad. Use maquillajes claros, pues los tonos oscuros 'envejecen'.

A los 60

En esta década, la piel ya suele haber perdido gran parte de su elasticidad y las arrugas empiezan a marcarse con más fuerza, como a Isabella Rosellini (en la imagen). Durante esta época se produce la dermoporosis, una pérdida de calcio que provoca que la piel se deshidrate, ›

EL NECESER 'ANTIEDAD' MÁS COMPLETO

Las necesidades específicas de la piel en cada edad quedarán cubiertas si al limpiar, hidratar o maquillarla se utilizan los productos adecuados. Tome nota.

Higiene del rostro

Hay que usar emulsiones limpiadoras suaves que respeten la piel y aporten un plus de hidratación.

- ***Absolute Beauty.*** *Emulsión limpiadora con extracto de Ylang Ylang, de Alqvimia.*
- ***Crema limpiadora.*** *De Doctor Hauschka.*
- ***Toallitas desmaquillantes.*** *Para pieles extrasecas, de Comodynes.*

Sérums

Son complementos de concentrados activos que aplican tras la limpieza y antes de la crema hidratante.

- ***Sérum con Vitamina C.*** *De Sesderma.*
- ***Sérum reestructurante.*** *Con colágeno y elastina, de Lierac.*
- ***Elixir Revitalizante Unificador.*** *De la línea Milaya antiedad, de Galénic.*

Zonas específicas

Las zonas delicadas precisan un aporte extra de nutrientes para hidratarlas y revitalizarlas en profundidad.

- ***Cell Capital.*** *Lifting para ojos-labios, de Galénic.*
- ***Crema regeneradora para cuello y escote.*** *De Doctor Hauschka.*
- ***Sérum iluminador contorno de ojos.*** *De Diadermine.*

Cremas antiedad

Sus nutrientes reafirman y redensifican los cutis más apagados. Son vitales contra el envejecimiento de la piel.

- ***Eternal Youth Face Cream 50ml.*** *De Alqvimia.*
- ***Fluido Nuxellence Detox.*** *Crema regeneradora de noche, de Nuxe.*
- ***Crema regenerante antienvejecimiento.*** *De Sesderma.*

Ocho reglas de oro

Evite la radiación ultravioleta. Envejece la piel y provoca manchas oscuras y circulares en el rostro, el escote y el dorso de las manos.

Cuide su higiene bucal. Acuda al odontólogo cada seis meses (un año como máximo) para realizarse una profilaxis profunda.

Trate su piel. La medicina dermocosmética ofrece numerosos tratamientos no invasivos para luchar contra los signos del envejecimiento: peelings químicos, biocavitación, radiofrecuencia, mesoterapia...

Evite el estrés. Los estados nerviosos hacen que la piel envejezca a un ritmo vertiginoso. Viva con calma.

No fume. El tabaco, además de provocar otras enfermedades, estropea el cutis y lo envejece prematuramente.

Duerma, al menos, ocho horas. Durante la noche se regenera mejor la piel. El descanso, además, ayuda a que las cremas actúen mejor.

Coma bien. Una correcta alimentación que incluya pescado, frutas, verduras y mucha agua aporta luminosidad y firmeza a la piel. Consuma productos que aporten calcio para evitar la dermoporosis.

Realice ejercicio de forma constante. Estimula la circulación general, tonifica los músculos, mejora el estado de ánimo y la relajará.

los tejidos se relajen y aparezca más flácida. La piel está más frágil y seca, y se recupera más despacio de las agresiones.

Qué hacer

Una hidratación específica con un factor de protección solar alto es vital en esta edad. La exfoliación, con productos muy suaves, debe realizarse solo cada 15 o 20 días para reactivar la circulación y ayudar a la renovación dérmica. Conviene aplicarse a diario un sérum o un fluido antiedad y, después, una crema extraenriquecida con retinoides, antioxidantes o ácido hialurónico. Los aceites de argán o rosa mosqueta, unidos a masajes en sentido perpendicular a las arrugas (como si quisiéramos plancharlas) son buenos aliados para devolver la elasticidad a la piel.

El ritual diario

Hay que proteger la piel del sol con factor de protección no menor de 50. Y si ya hay arrugas en el rostro, no se deben esconder bajo un denso maquillaje, pues así solo se verán más; son mejores las bases de maquillaje antiedad con efecto lifting para darle elasticidad y brillo. ●

¿Cómo hacer...?
Tónicos faciales

CON INGREDIENTES NATURALES, PRODUCTOS CASEROS Y UN POCO DE PACIENCIA, CUALQUIERA PUEDE HACER UN TÓNICO FACIAL. Y HAY UNO PARA CADA AFECCIÓN O PARA CADA TIPO DE PIEL. ¿SE ANIMA A PROBAR ? SU CUTIS SE LO AGRADECERÁ.

Por Carmen S. Berdejo

DE PEPINO
LIMPIADOR

Preparación: Se corta un pepino en trozos pequeños, conservando la piel y el jugo. Se añade todo a un cazo con medio litro de agua y se hierve 30 minutos. Se cuela y se deja enfriar. Se echa en un frasco de cristal con cierre hermético y se guarda en la nevera. Dura un mes.

¿Cómo se usa? El pepino es un limpiador muy potente para pieles mixtas o grasas, y puede ayudar a eliminar por completo los restos del desmaquillador. Se puede enriquecer con unas gotas de aceite de vitamina E y así tendrá, además, un efecto antioxidante.

DE ROMERO Y TOMILLO
REAFIRMANTE

Preparación. En un cazo con 250 ml de agua hirviendo se echa una cucharada de tomillo y otra de romero. Se deja cocer un minuto y se retira. Se le añade un chorrito de limón y se deja enfriar. Se guarda en un frasco. Dura un mes.

¿Cómo se usa? La combinación de sus ingredientes aúna propiedades antisépticas y reguladoras de la actividad sebácea, aportando mayor fuerza a los tejidos. Se aplica por la mañana y por la noche con la piel limpia.

DE LECHE Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN
PARA PIELES SENSIBLES

Preparación: Se disuelve un chorrito de aceite de oliva en la cuarta parte de un vaso de leche, en una proporción de uno a tres, y se remueve. Debe guardarse en la nevera en un frasco de cristal bien cerrado. Dura cuatro días.

¿Cómo se usa? Es ideal para usarlo por la noche. La leche suavizará la piel y el aceite de oliva, rico en vitamina E, la hidratará de forma natural dejándola más tersa y relajada. Como el aceite es muy nutritivo, se puede prescindir de la crema de noche o usarla en días alternos.

DE ALMENDRA Y ROSAS
PARA PIELES SECAS

Preparación: Se mezclan 20 ml de aceite de almendra y 15 gotas de aceite esencia de rosas en 100 ml de agua mineral embotellada. Se guarda en un frasco de cristal hermético lejos de la luz y del calor. Debe agitarse antes de cada uso para que los ingredientes se mezclen.

¿Cómo se usa? Es ideal para pieles secas gracias al zinc y a la vitamina E del aceite de almendras, lo que le proporciona sus propiedades antinflamatorias e hidratantes. Además, el aceite esencial de rosas tonifica. Si se tiene la piel mixta o grasa debe evitarse.

Cerezas

Píldoras de antioxidantes

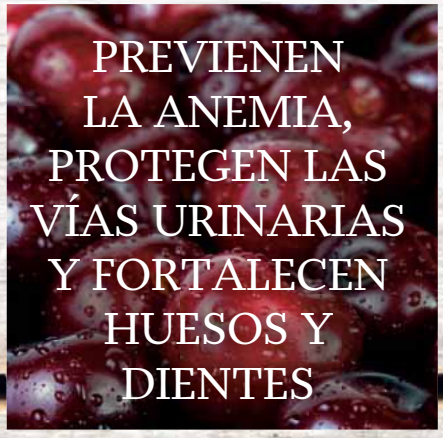
CEREZAS Y PICOTAS SON LAS FRUTAS MÁS RICAS EN ANTOCIANINAS, UN POTENTE ANTIOXIDANTE CON EFECTOS ANTITUMORALES, ANTIDIABÉTICOS Y ANTIINFLAMATORIOS SOBRE NUESTRO ORGANISMO. POCAS COSAS EXISTEN TAN SALUDABLES Y AGRADABLES AL PALADAR.

Por Susana Macías

Cada primavera, el valle cacereño de Jerte recibe la visita de miles de sensibles turistas que acuden para contemplar el poético espectáculo de sus cerezos en flor. Aún deberán esperar, sin embargo, hasta abril para degustar sus cerezas y, hasta los últimos días de junio, para probar las sabrosas picotas del Valle del Jerte, una variedad de cereza de maduración más tardía y más pequeña y dulce que la cereza, que se distingue fácilmente de esta porque es de un rojo más oscuro (casi negro), porque carece de rabito (este permanece de modo natural en el árbol durante la recolección) y porque su carne es más firme y crujiente.

Sin embargo, cerezas y picotas aportan a nuestro organismo similares beneficios, comenzando por sus propiedades antioxidantes. Las cerezas son las frutas más ricas en unos flavonoides, las antocianinas, responsables de la coloración de algunas frutas y que son capaces de prevenir enfermedades cardiovasculares así como de neutralizar los radicales libres que provocan la aparición de afecciones degenerativas (artritis, cáncer, alzheimer...). Las cerezas —y, más aún, las picotas— multiplican por tres su nivel de antocianinas cuanto están maduras y dulces. Como antioxidantes, sus vitaminas A y C también ayudan a mantener la piel nutrida y a contrarrestar los efectos nocivos y de envejecimiento prematuro que provoca el sol en la piel. Otro interesante efecto de las antocianinas es su capacidad para eliminar ácido úrico, que se acumula en las articulaciones y puede provocar gota.

Un estudio del Departamento de Agricultura estadounidense demostró que las mujeres que consumían cerezas en ayunas mejoraban sus niveles de ácido úrico en la orina y reducían la proteína C reactiva. Otras pruebas con ratones han mostrado los efectos antiinflama-



LA CIFRA

19

veces más vitamina A que las fresas tienen las cerezas.

La cereza es, además, uno de los raros alimentos que proporciona melatonina natural, la hormona que regula los ciclos de sueño. También es rica en vitaminas C, E, potasio, magnesio, hierro, ácido fólico y fibra. Y tiene un efecto antiinflamatorio gracias a su alto nivel de antocianinas.

torios de esta fruta, idónea para las crisis dolorosas de gota y para la recuperación de deportistas tras el esfuerzo. Además de ser un concentrado de antocianinas, las cerezas son ricas en otros antioxidantes, como la vitamina C, la quercetina y la melatonina. Además, es uno de los pocos alimentos que contiene precursores de la melatonina, una hormona relacionada con la mejora de los ciclos de sueño-vigilia y con la sensación de relajación, por lo que las cerezas podrían tener un efecto protector sobre nuestro cerebro.

Ideales para los hipertensos

Cerezas y picotas son, en un 80 por ciento, agua, carecen de grasa y de sodio, y tienen un alto porcentaje de potasio, un mineral que combate la retención de líquidos, lo que hace también apropiada su inclusión en las dietas depurativas. Es aconsejable, además, incorporarlas en la alimentación de las personas diagnosticadas de hipertensión arterial, pues el potasio de las cerezas contrarresta las pérdidas de este mineral provocadas por el consumo de los diuréticos que les suelen ser prescritos a estos pacientes. Minerales como el hierro y oligoelementos como el zinc y el manganeso las convierten asimismo en un alimento capaz de prevenir la anemia, de fortalecer los huesos y los dientes, así como de cuidar las vías urinarias.

A todas estas propiedades, hay que añadir un último pero aplastante argumento: son deliciosas, y existen variadas formas de consumirlas: como tentempié y postre, en zumo y en macedonia; sus variedades ácidas son un regalo para la vista y el paladar en tartas y pasteles, y las más dulces convierten los gazpachos en platos de autor. Pocas cosas existen tan refrescantes y saludables que las cerezas, que le prepararán por dentro y por fuera para el verano que ya llega. ●

¿PUEDEN LOS DIABÉTICOS TOMARLAS?

Las cerezas, como el resto de frutas, *contienen abundantes hidratos de carbono que se transforman en azúcares, por lo que han estado tradicionalmente prohibidas a las personas con diabetes.*

Hoy se sabe, sin embargo, *que deben incluirse en la dieta de los diabéticos en cantidades moderadas por su papel protector de la vista.*

Y una investigación de la Michigan State University *ha llegado a la conclusión de que las antocianinas de las cerezas no solo protegen contra las cardiopatías y el cáncer, sino que elevan en un 50 por ciento la producción de insulina,por lo que contribuyen a rebajar los niveles de glucosa en los diabéticos.*

El estudio demuestra *que estos poderosos antioxidantes, responsables del color rojo intenso de las cerezas, podrían tanto prevenir la diabetes tipo 2 como controlar los niveles de glucosa de quienes padecen ya esta enfermedad.*

Azúcar

¡Ojo a su cara amarga!

2,6 MILLONES DE PERSONAS FALLECEN CADA AÑO EN EL MUNDO POR ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO. UNA PANDEMIA DE LA QUE EL AZÚCAR ES, EN BUENA PARTE, CAUSANTE. Y NO NOS REFERIMOS A LA CUCHARADITA QUE ECHAMOS EN EL CAFÉ, SINO A UN ENEMIGO MUCHO MÁS PODEROSO: EL AZÚCAR 'INVISIBLE'.

Por Susana Macías

Mil millones de personas en todo el mundo tienen sobrepeso. Y más de 300 millones son obesas, lo que hace que su probabilidad de sufrir diabetes, cardiopatía o cáncer se multiplique.

Las enfermedades relacionadas con la obesidad y el sobrepeso son ya el quinto factor principal de muerte en todo el mundo. En España, el 62 por ciento de la población tiene obesidad o sobrepeso, según el Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular de 2011. Y lo peor: somos líderes europeos y mundiales en sobrepeso infantil. Pero, ¿cómo es posible que todo esto suceda en un mundo tan preocupado por las dietas de adelgazamiento y los cuerpos diez? El origen del problema está en lo que consumimos. Si leyésemos con atención las etiquetas sabríamos que la mayor parte de los alimentos procesados que ingerimos contiene azúcar, además de sal y grasa, principales causas del sobrepeso.

Sumadas todas las pequeñas dosis de glucosa que consumimos al cabo del día dan como resultado una cantidad muy superior a los 25 gramos (unos tres sobrecitos de azúcar) que la OMS recomienda tomar diariamente. En España, de hecho, consumimos cuatro veces más: una media de 111,2 gramos de azúcar diario, según la Alianza por el Control del Azúcar, responsable de la campaña 25gramos.org.

Objetivo: reducir el dulzor

Esto es posible porque el 75% de nuestro consumo de glucosa es indirecto, a través de otros alimentos. La cucharada de azúcar que añadimos al café es una anécdota comparada con el 'azúcar invisible', el que se oculta en los productos industriales.

«La mayoría del azúcar que consumimos proviene de bebidas envasadas, cereales, bollería y productos lácteos», afirma Modi Mwatsama, nutricionista y miembro de la organización internacional Global Health, quien preconiza la necesidad de un cambio de hábitos «para reducir el azúcar y disminuir el dulzor excesivo de los alimentos». Un cambio que requiere un gran esfuerzo porque los alimentos procesados ocupan cada vez más espacio en los supermercados, suelen ser más baratos y porque, según los últimos estudios, el azúcar genera adicción. Es lo que Elizabeth González, directora de Nutrición del Instituto Médico Europeo de la Obesidad, llama «un aumento del ánimo artificial» que provocan los alimentos ricos en azúcares y grasas.

Sin embargo, este cambio de hábitos es prioritario, porque son nuestra salud y calidad de vida las que están en juego. Así que preste atención a las etiquetas, consuma, sobre todo, alimentos frescos y procure endulzarse la vida no solo con alegrías gastronómicas. ●

CADA ESPAÑOL TOMA, DE MEDIA, 111,2 GRAMOS DE AZÚCAR AL DÍA. LA OMS RECOMIENDA 25

Yogures y derivados lácteos

Los postres lácteos suelen incluir grandes cantidades de azúcar: un yogur entero con sabor a frutas o un lácteo probiótico contienen dos sobres de azúcar (de 14 a 16 gramos), y unas natillas, un 50 por ciento más.

Cereales de desayuno

Una ración de 50 gramos de cereales tiene 15 gramos de azúcar, el equivalente a dos sobres de azúcar. Las etiquetas de estos productos suelen indicar, sin embargo, el azúcar incluido en raciones menores y poco realistas, de unos 30 gramos.

¿DÓNDE ESTÁ EL AZÚCAR 'INVISIBLE'?

Hace 50 años, los diez alimentos que más se compraban en España eran, por este orden, pan, patatas, legumbres, verduras, huevos, frutas, leche, harina, arroz, y pescado, que viajaban casi del productor a la mesa. Hoy, preferimos llenar el carro de la compra de pocos alimentos frescos y muchos elaborados: conservas, productos precocinados, helados, dulces, refrescos...

En la mayoría de nuestros alimentos cotidianos, y en otros productos más inverosímiles como el tabaco (los cigarrillos contienen un 5 por ciento de azúcar —y este porcentaje llega al 20 en los puros—), está presente el llamado azúcar 'invisible', la vía secreta por la que ingerimos el 75 por ciento de la glucosa que consumimos a diario. Las fuentes más importantes de azúcares añadidos son los refrescos (23%), los yogures y postres lácteos (22,3%), la pastelería y la bollería (16,9%), los zumos y néctares de frutas (11,9%) y los chocolates (11,4%). Pero, en general, cualquier alimento procesado y envasado, dulce o salado, contiene ese azúcar 'invisible':

Refrescos

Son los productos más edulcorados del mercado: cada vaso de 250 cc equivale a más de cuatro terrones de azúcar. Hay estudios que sugieren que incluso las versiones 'light' de los refrescos contienen cantidades muy apreciables de azúcares ocultos.

Panes de molde y baguetes

El pan de molde puede contener más de un 6 por ciento de azúcar añadido. Además de harina, agua, sal y levadura, incluyen derivados lácteos, huevo, azúcar, miel y grasas vegetales para aumentar su tiempo de conservación y potenciar su sabor.

Zumos de frutas

Más allá de la fructosa que naturalmente incorporan las frutas, los concentrados y zumos de frutas incluyen abundante azúcar añadido, como los néctares, que contienen un 12 por ciento de azúcares.

Salsas

Para restarles acidez, se añade azúcar al kétchup, las salsas de tomate y otros aderezos que nos sirven para aliñar las ensaladas. Tomar cinco cucharadas de estas salsas es como comerse un dónut (más de 15 gramos de azúcar).

PUDIN VERDE DE COLIFLOR Y BRÓCOLI

Una forma diferente y vistosa de preparar dos de las verduras más sabrosas y nutritivas.

INGREDIENTES

- 500 g de coliflor
- 500 g de brócoli
- 1 plancha de pan de molde
- 250 g de nata para cocinar baja en materia grasa
- 3 huevos
- 2 yemas de huevo
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Nuez moscada

Para la salsa de tomate:

- 700 g de pulpa de tomate sin pepitas y picada
- 2 chalotas picadas
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano
- 1 manojo de berros

ELABORACIÓN

Blanquee la coliflor en agua hirviendo con sal durante 7 minutos. En otro cazo, blanquee el brócoli durante 4 minutos. Refresque la verdura con hielo y agua fría y escúrrala bien. Mezcle la nata baja en grasa, los huevos y las yemas, y sazónelas con sal y pimienta negra. Humedezca el pan con agua, escúrralo y córtelo en dos partes. Mezcle una parte con la coliflor y la otra con el brócoli. A continuación, mezcle la mitad de la crema de nata y huevos con el puré de coliflor y la otra mitad con el puré de brócoli. Aderece cada una con zumo de limón, sal, pimienta negra y nuez moscada. Precaliente el horno a 150 ºC. En un molde metálico para horno, con el interior ligeramente engrasado, ponga capas alternas de los purés de coliflor y brócoli. Coloque el molde en un recipiente con un dedo de agua caliente y déjelo que se hornee una hora. Apague el horno y déjelo 20 minutos más. Retírela del horno, cúbrala y déjela toda la noche en la nevera. Haga un puré con la pulpa del tomate, las chalotas picadas, el aceite, el vinagre y el orégano, y sazónelo con sal y pimienta. Pique los berros y eche dos curachadas en la salsa. Para servir, saque el pudin del molde y sírvalo con la salsa de tomate y el resto de los berros.

ROLLOS DE PRIMAVERA CON GAMBAS

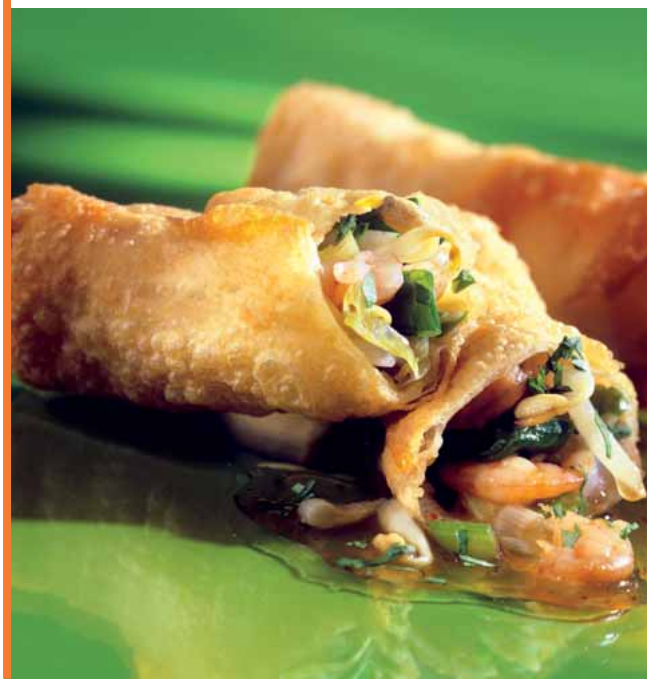
INGREDIENTES

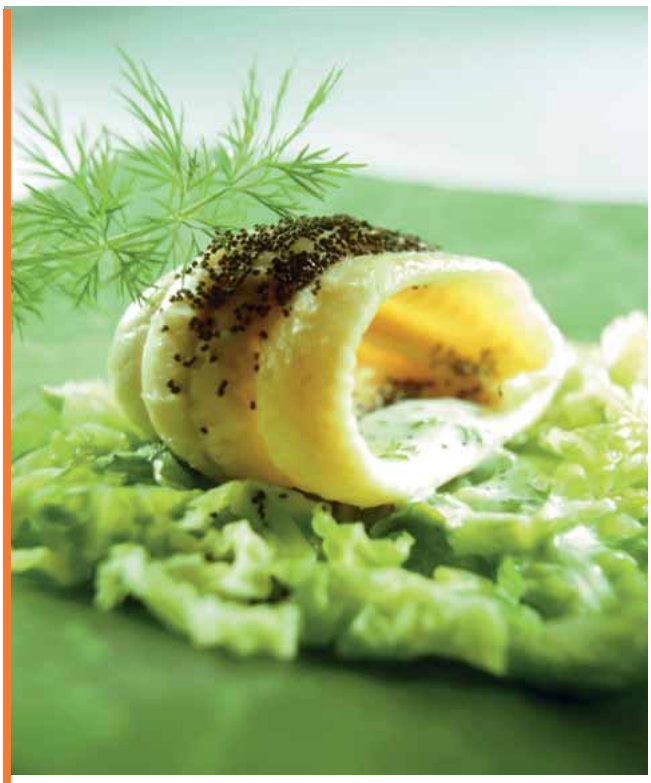
- 8 hojas de pasta para rollitos de 21 x 21 cm
- 2 cucharadas de aceite de soja o girasol
- 2 cebolletas
- 1 diente de ajo picado
- 200 g de gambas peladas
- 100 g de brotes de soja
- 3 cucharadas de salsa de soja
- Pimienta blanca
- Una pizca de aceite de girasol para freir

ELABORACIÓN

Caliente un par de cucharadas de aceite de soja en un wok y saltee en él las cebolletas cortadas en una juliana fina y el ajo picado. Añada las gambas peladas y limpias y los brotes de soja al wok, sazónelas con pimienta blanca molida y márquelas medio minuto. Retire del fuego el relleno de los rollos y déjelo enfriar. Una vez que las hojas de pasta estén descongeladas, extiéndalas sobre una superficie lisa y limpia. Coloque la mezcla sobre las hojas de pasta, dóblelas por los lados y enróllelas. Humedezca los bordes con agua y presione firmemente para que al freírlos no se salga el contenido. Caliente aceite en un wok o en una sartén y fría todos los rollitos hasta que están dorados. Sáquelos de la sarten, déjelos sobre un papel absorbente de cocina para que suelen el aceite sobrante y sírvalos inmediatamente.

*Las gambas son una **excelente fuente de proteínas de alta calidad,** bajas en carbohidratos y aportan pocas calorías*





LENGUADO ENROLLADO SOBRE CAMA DE COL

INGREDIENTES

- 600 g de col rizada cortada en tiras finas
- 100 ml de vino blanco seco
- 4 cucharadas de nata light
- 4 filetes de lenguado de 120 g cada uno
- Ralladura de limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de eneldo fresco picado
- 2 cucharadas de semillas de amapola

ELABORACION

Ponga una sartén al fuego con una cucharada de aceite y sofría la col rizada. Añada el vino, sazone, cubra la sartén con una tapa y deje que cueza de 6 a 8 minutos. Ponga una olla con agua al fuego, coloque encima una vaporera engrasada con una cucharada de aceite. Mezcle la crema de leche con una pizca de ralladura de limón y el eneldo, y sazone con sal y pimienta negra. Tapice con esa mezcla el lado de la piel de los filetes de lenguado y enróllelos. Coloque los filetes de lenguado en la vaporera, sazónelos con sal y pimienta negra y rocíelos con el aceite restante. Espolvoreelos con las semillas de amapola y deje que se hagan, con la tapa puesta de 3 a 4 minutos. Reparta el repollo en cuatro platos y coloque sobre esa cama el rollo de lenguado. Adorne con eneldo.

*Cien gramos de lenguado solo aportan **1,5 gramos de grasa,** por lo que este pescado es ideal en dietas hipocalóricas*

TERNERA EXPRÉS CON ESPINACAS

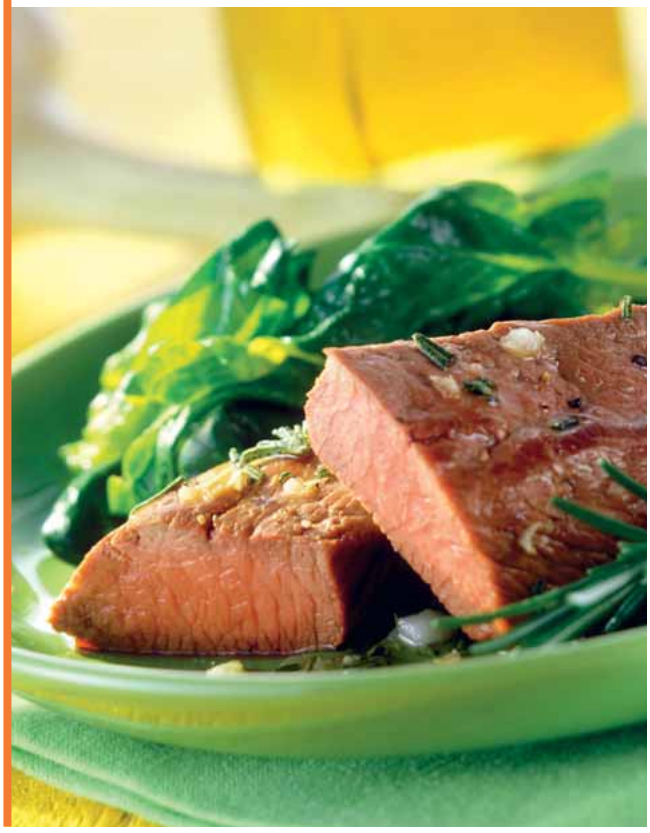
INGREDIENTES

- 1 cebolla cortada en cubitos
- 2 ramitas de romero picado
- 5 curaradas de aceite
- Pimienta negra recién molida
- 1 lomo de ternera de 800 g cortado en cuatro trozos iguales
- 100 ml de vino blanco seco
- 80 g de espinacas
- 2 cucharadas de vinagre de vino

ELABORACIÓN

En una cazuela o una sartén con dos cucharadas de aceite, sofría la cebolla y el romero. Sazone la carne con pimienta recién molida y sal. Coloque la carne en la cazuela y márquela hasta que todas sus caras estén doradas. Añada el vino blanco seco, cubra el recipiente con una tapa y deje que cueza durante cinco minutos, hasta que la carne esté rosada. Eche las hojas de las espinacas en un bol y alíñelas con aceite, vinagre de vino, un poco de sal y una pizca de azúcar. Divida la ensalada de espinacas en cuatro platos y coloque la carne en la parte superior. Rocíela ligeramente con la salsa resultante de la cocción y sirva inmediatamente.

*Cien gramos de lomo de ternera aportan **7,1 mg de zinc,** que ayudan a crecer y fortelecen el sistema inmunitario*



FLANES DE KIWI Y COCO

INGREDIENTES

- El zumo de un limón
- 100 g de azúcar
- 4 kiwis pelados y cortados en rodajas
- 6 hojas de gelatina
- 500 ml de leche de coco
- 1 cucharada de azúcar de vainilla
- Coco rallado
- Unas hojas de menta fresca

ELABORACIÓN

Mezcle en una cazuela el zumo de un limón, la mitad del azúcar y 100 ml de agua y llévelo a ebullición. Añada las rodajas de kiwi y deje que alcance de nuevo el punto de cocción. Saque los kiwis, escúrralos y resérvelos. Coja cuatro flaneras metálicas de un tamaño adecuado y tapice las bases y las paredes con las rodajas de kiwi. Métalas en la nevera para que se enfríen. Meta las hojas de gelatina en agua fría. Eche en un cazo la leche de coco, el azúcar de vainilla y los otros 50 g de azúcar y llévelo a ebullición. Retire el cazo del fuego, saque la gelatina del agua, escúrrala e introdúzcala en él, agitando con las varillas hasta que se disuelva. Ponga el cazo en la nevera para que se enfríe. Antes de que se solidifique, vuelque el contenido en las flaneras y vuelva a meterlas en la nevera al menos tres horas. Para servir, desmolde las flaneras y espolvoree por encima con coco rallado. Adorne con unas hojas de menta fresca.

*Un solo kiwi **cubre las necesidades diarias de vitamina C** de una persona: 98 mg por cada cien gramos de fruta*

UNA NUEVA INICIATIVA DE 'ESPAÑA SE MUEVE'

I Circuito Nocturno de Running y Senderismo

Madrid se Mueve por Madrid

EL MOVIMIENTO 'ESPAÑA SE MUEVE' ACABA DE PRESENTAR UNA NUEVA INICIATIVA QUE SE DESARROLLARÁ DURANTE ESTE AÑO: EL **I CIRCUITO NOCTURNO DE RUNNING Y SENDERISMO 'MADRID SE MUEVE POR MADRID'.**

Se celebrarán diversas pruebas populares con idéntico denominador común: caminar o correr al anochecer por cascos urbanos, caminos o pistas con alto atractivo turístico. Cada jornada se convertirá en una atractiva fiesta orientada a la participación familiar. Las localidades que formarán parte del circuito en esta primera edición son Alcalá de Henares, Arganda del Rey, Buitrago del Lozoya, Carabaña, Chinchón, Manzanares el Real, Navalcarnero y San Martín de Valdeiglesias. En cada sede se llevarán a cabo, de forma paralela, una carrera popular y una marcha senderista. Ambas transitarán por los lugares más emblemáticos y pintorescos del municipio, tanto urbanos como naturales. La inscripción a todas las carreras (de manera conjunta) se puede realizar ya a través de la página web oficial, obteniendo un descuento en el precio total. Además, se ha abierto el periodo para apuntarse a la carrera de Navalcarnero, que se celebra el 25 de abril.

El circuito está dirigido a todos los públicos, pudiendo participar en la prueba de running cualquier persona que lo desee a partir de 14 años, sin importar condición, sexo o nacionalidad de acuerdo con las limitaciones y categorías establecidas en el Reglamento del Circuito.

Esta iniciativa cuenta con la dirección técnica de Youevent y la colaboración de la Consejería de Empleo, Turismo y Cultura de la Comunidad de Madrid, así como de la Dirección General de Deportes.

Madrid se Mueve por Madrid se presentó el pasado 28 de enero en el stand de la Comunidad de Madrid de la Feria Internacional del Turismo (FITUR). El acto estuvo conducido por **Fernando Soria** (director de España se Mueve) y contó con la presencia del mejor atleta español de todos los tiempos, **Fermín Cacho** (campeón olímpico en Barcelona 92) y de **Enrique Meneses** (vigente campeón de España de atletismo en montaña). Asimismo, asistieron, entre otras personalidades, **Carmen González** (viceconsejera de Turismo de la Comunidad de Madrid), **Ana Muñoz Merino** (directora general de Deportes del CSD), **Pablo Salazar** (director de Deportes de la Comunidad de Madrid), **Isidro Arranz** (presidente de la Federación de Atletismo de Madrid) y **Javier Bello** (alcalde de Alcalá de Henares y miembro del Comité Ejecutivo de la Federación Madrileña de Municipios).

Este evento se enmarca en **España se Mueve,** un gran movimiento por la salud que tiene como objetivo promover hábitos de vida saludables en la sociedad española, a través del fomento del deporte y la actividad física para mantener una vida activa y dinámica desde la infancia. Cuenta con el apoyo del Consejo Superior de Deportes, el Ministerio de Sanidad, la Red Española de Ciudades Saludables de la FEMP, la Comunidad de Madrid y la Fundación Española del Corazón. ●

Comprar bien, clave para un corazón sano

Una alimentación basada en la dieta mediterránea es vital para mantener el corazón sano. Y es que **no solo evita el sobrepeso y la obesidad,** que sufren el 37% y el 17% de españoles respectivamente; **también ayuda a reducir los niveles de colesterol,** la posibilidad de padecer diabetes e incluso un infarto o un ictus. Una dieta cardiosaludable, para la FEC, es la que incorpora **alimentos bajos en grasas saturadas, colesterol y sodio, y ricos en fibra y ácidos grasos esenciales como el aceite de oliva virgen extra,** además de la fruta, verduras, cereales, lácteos desnatados, frutos secos, carnes magras y pescado azul.

Para facilitar al consumidor la elección de productos que no perjudiquen su salud cardiovascular e **incentivar a la industria alimentaria a desarrollar productos beneficiosos** para la salud, la FEC cuenta con el Programa Alimentación y Salud (PASFEC), con el que reconoce los productos que cumplen los objetivos que marca su Comité Científico (www.pasfec.com).

En esa misma línea de ayudar al consumidor a lograr una cesta de la compra saludable, la FEC y El Corte Inglés, junto con varios grupos de nutricionistas del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Complutense, **han ofrecido su ayuda en siete supermercados El Corte Inglés de Madrid** durante el mes de febrero, aportando sus recomendaciones a los usuarios en el momento clave: la compra diaria.

‘MUJERES POR EL CORAZÓN’

¿Sabía que la enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en España? ¿Que **provoca el 30,09% de los fallecimientos, por encima del cáncer** (28,44) y de las enfermedades respiratorias (10,90)? ¿Que causa 117.484 muertes al año? ¿Y que **las mujeres mueren por esta causa un 8,81% más que los hombres,** pues muchas veces reciben el tratamiento necesario con retraso y en menor medida? Ante este preocupante escenario, la **Fundación Española del Corazón ha decidido sumar fuerzas con la Dirección General de la Mujer de la Comunidad de Madrid, la Fundación ProCNIC y la Fundación Mapfre** para tratar de concienciar a las mujeres en la prevención de la enfermedad, así como para educar en el reconocimiento precoz de los síntomas, que en algunos casos son ligeramente diferentes a los de los hombres.

La enfermedad cardiovascular es cada vez más femenina y la FEC quiere lograr que ese mensaje vaya calando en la sociedad, reduciendo así la incidencia y mortalidad de esta patología.

Para concienciar sobre la enfermedad cardiovascular en la mujer, se presentó la campaña **Mujeres por el corazón** a los medios de comunicación femeninos en un desayuno cardiosaludable, que tuvo lugar en el restaurante AC Palace Palacio del Retiro. Allí acudieron un gran número de periodistas que quisieron sumarse al club de las Mujeres por el corazón (**www.mujeresporelcorazon.org**).

El doctor Leandro Plaza, presidente de la FEC, en el desayuno de presentación a la prensa de la campaña Mujeres por el corazón.

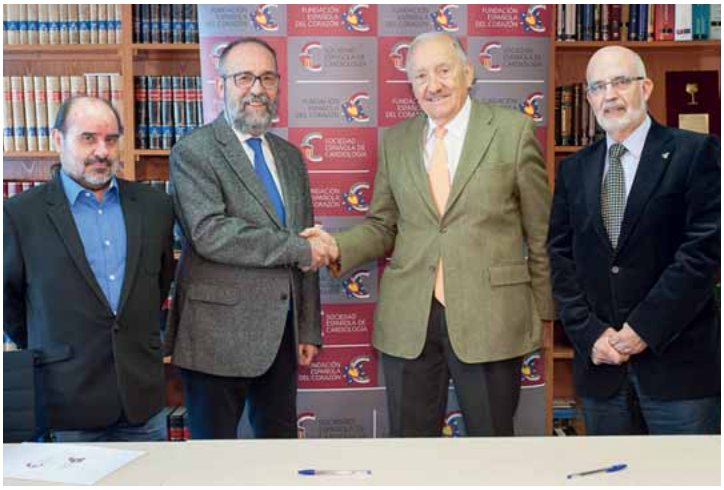
La FEC, con Gastrofestival 2015

Del 31 de enero al 15 de febrero, Madrid acogió una nueva edición del Gastrofestival, con la participación de más de 400 restaurantes madrileños. La FEC colaboró con este evento revisando la composición de los menús de algunos restaurantes y señalizando con su logotipo los más cardiosaludables. En el mismo marco, la FEC organizó el 11 de febrero una conferencia en la Casa del Corazón que contó con la presencia de su presidente, Leandro Plaza, y del chef Pedro Larumbe, que inistieron en que una dieta rica en verduras y cereales y baja en grasas reduce hasta un 30% el riesgo de cardiopatías.

Leandro Plaza y el chef Pedro Larumbe (en esta imagen) insistieron en las virtudes de la dieta sana.

Acuerdos
Nuevos aliados para la FEC

El Programa de Empresas Cardiosaludables (PECS) de la Fundación Española del Corazón (FEC), dirigido a reducir la exposición de los trabajadores a patologías cardiovasculares, acaba de incorporar a los casi **6.000 empleados de Nestlé**. Para Javier Pérez Pueyo, jefe de la Unidad de Medicina de Empresa de Nestlé España, «este acuerdo encaja en la larga trayectoria de Nestlé en **implementar iniciativas de prevención para mejorar la salud de sus empleados»**.
Otro acuerdo para **promover estilos de vida cardiosaludables e impulsar la prevención de las enfermedades del corazón** es el que ha firmado la FEC con el **Instituto para la Gestión de la Sanidad**.
«Siendo la labor básica de los médicos trabajar en curar y prevenir estas patologías, **el mensaje debe llegar a la población en un lenguaje comprensible** y desde distintos ámbitos profesionales, para que ella misma se transforme en su principal aliada. Esta será la labor en la que el Instituto para la Gestión de la Sanidad colaborará con la FEC en los próximos años», explica **José María Martínez García, presidente del Insituto para la Gestión de la Sanidad**.
La FEC y la **Fundación Victori Sport** han firmado otro convenio para evaluar y prevenir el riesgo de muerte súbita en los deportistas. Desde 2012, la Fundación Victori Sport tiene como objetivo principal la **promoción del deporte entre los jóvenes**, fomentando a la vez los valores humanos.
«Aunque Victori Sport es joven —explica Roger Torres, presidente de la fundación— la idea de poner en marcha un proyecto como este con la FEC es una ambición planeada desde hace tiempo. Ahora tenemos una excelente oportunidad para que, bajo los auspicios y la supervisión de la FEC, puedan ponerse en práctica **medidas eficaces e innovadoras para diagnosticar patologías ocultas en el corazón del deportista** y prevenir la muerte súbita».
Otro reciente acuerdo de la FEC ha sido con la **Federación Española de Trasplantados del Corazón (FETCO)**, una organización que, en palabras de presidente, Emilio Bautista, «desarrolla su **actuación en beneficio de la salud y el bienestar del paciente** y su entorno, su programa de acogida asistencial y terapéutica integra el ámbito familiar de los pacientes».
En este sentido, España batió su propio récord en 2014 al realizar un total de 4.360 trasplantes, de los que 265 fueron cardíacos.
La FEC también ha firmado un acuerdo con **Equipo de Gestión Cultural (EGC)**. A través del proyecto *España se mueve*, ambas entidades promoverán el fomento del deporte y la actividad física para mantener una vida activa y dinámica desde la infancia. Precisamente, **la actividad física es una asignatura pendiente de España**, donde el 35% de los hombres y el 46% de las mujeres no practica actividad física cada día.



Roger Torres, presidente de Victori Sport, con los doctores Plaza y Palma, de la FEC (arriba a la izquierda). Arriba a la izquierda, José María Martínez García, presidente del Instituto para la Gestión de la Sanidad, con el doctor Plaza. Abajo, el presidente de la FEC con los representantes de la FETCO. Bajo estas líneas, Fernando Soria Dorado, director de EGC, y el doctor Plaza.

¡Hazte socio! de la Fundación Española del Corazón

*Colabora con nosotros y recibirás de forma gratuita la revista **Salud y Corazón** en tu propia tu casa*

La Fundación Española del Corazón es una institución 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 Y ENVÍA EL CUPÓN Y ¡TE HARÁS SOCIO!

Nombre: _____ Apellidos: _____

Fecha de nacimiento: _____ NIF: _____

Domicilio: _____ Código Postal: _____

Municipio: _____ Provincia: _____ Teléfono: _____ E-mail: _____

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 (código IBAN):

País D.C. Entidad Oficina D.C. Nº de cuenta

☐ Deseo hacerme socio/a de la FUNDACIÓN DEL CORAZÓN y recibir **gratis** la revista **SALUD Y CORAZÓN**

Firma

_____ de _____ de 2015

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.

Por Juan José Esteban

Foto: Carlos Carrión

PILAR MAZÓN

«Con unos pequeños cambios en nuestro estilo de vida, la diabetes se puede prevenir»

NACÍ EN OVIEDO Y VIVO EN SANTIAGO. ▮ SOY CARDIÓLOGA Y PROFESORA ASOCIADA EN LA UNIVERSIDAD DE SANTIAGO. ▮ HE COORDINADO EL PROYECTO 'EL CORAZÓN DE LA DIABETES' DE LA SEC. ▮ PARA EVITARLA DEBEMOS CONTROLAR LA OBESIDAD Y EL SEDENTARISMO.

SALUD Y CORAZÓN 5,3 millones de españoles padecen diabetes y el 43% no lo sabe, ¿qué hacemos?

PILAR MAZÓN Concienciar. Todo el mundo debe conocer los factores de riesgo cardiovascular. Y la diabetes es uno de ellos.

SYC Usted, que coordinó el proyecto *El corazón de la diabetes* de la SEC, cuéntenos: ¿cómo afecta al corazón esta patología?

P. M. Aunque se habla mucho de la afectación de la vista o de los riñones, lo que mata a los diabéticos es la afectación macrovascular. Y ahí hay que poner el foco.

SYC La OMS estima que en 2030 será la séptima causa de mortalidad del mundo. ¿Estamos ante una emergencia sanitaria?

P. M. No es tanto una emergencia entendida como un caso agudo, pero a medio plazo sí que tiene mucha trascencencia.

SYC ¿Y cómo la paramos?

P. M. La obesidad y el sedentarismo es lo que está haciendo que avance la diabetes. Y aunque siempre estamos hablando de los genes y de ir al fondo de la enfermedad, aquí influye mucho el estilo de vida de cada persona.

SYC Entonces sí que hay manera de prevenirla...

P. M. La diabetes se puede prevenir. Hay una dibetes, la de Tipo 1, que hasta que no avance más la investigación no habrá manera de prevenirla; pero la diabetes Tipo 2, que es la que tienen el 90% de los enfermos, se previene con una dieta equilibrada y evitando la obesidad y el sedentarismo.

SYC La trilogía de siempre: ejercicio, comida sana y peso equilibrado. ¿En qué falla la doctora Mazón?

P. M. Probablemente en el ritmo de vida. No hay tiempo para pararnos a hacer unas dietas más equilibradas.

SYC ¿Y ese estrés influye en la diabetes y para las patologías del corazón?

P. M. El estrés nos afecta a todos: hace que comamos peor, que tengamos una vida más desordenada, que no hagamos ejercicio...

SYC Ahora que no nos oyen: ¿y las revisiones qué tal? Porque ya se sabe que en casa del herrero...

P. M. Analíticas me hago todos los años. Y me miro de vez en cuando la tensión. En lo que fallo un poquito más es en eso de la dieta...

SYC Acaba de regresar del congreso del American College of Cardiology, en San Diego. ¿Qué novedades se trae?

P. M. La más importante es la revolución que se está produciendo en el tratamiento del colesterol, con la incorporación de fármacos con novedosos mecanismos de acción, no utilizados peviamente en medicina cardiovascular. Y se sigue avanzando en la creación de dispositivos para hacer sustituticiones valvulares sin cirugía abierta.

SYC El pasado fin de semana en San Diego, el anterior en Zaragoza... ¿Le gusta viajar?

P. M. Tengo la suerte de que parte de mi trabajo se hace viajando, y viajar es una de mis aficiones favoritas. Otro de mis *hobbies* es la lectura.

SYC ¿Qué libro reposa ahora en su mesilla?

P. M. El otro día, mientras esperaba el AVE me compré un libro sobre la vida de Miguel Servet...

SYC Como asturiana, algún gastropecadillo tendrá...

P. M. Muchos. El confesable es el pan. No lo perdono.

SYC Y una duda: ¿una cardióloga lee las revistas del corazón?

P. M. Claro. Cuando voy de viaje. Ahora, para ir a San Diego me compré el *Hola*. ●

La Fundación Española del Corazón reconoce que los ácidos grasos Omega-3 contribuyen al funcionamiento normal del corazón.

MegaRed® es la nueva generación de complementos de Omega-3

MegaRed

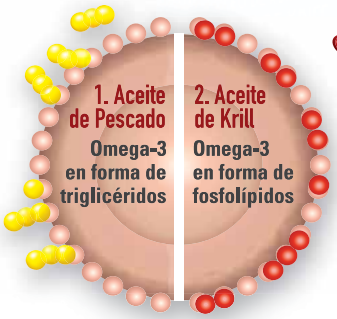
CUMPLE CON LOS CRITERIOS DE LA FEC®*

RECONOCIDO

*FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

- 100% Aceite Puro de Krill
- 1 cápsula al día
- Complemento reconocido por la Fundación Española del Corazón

El aceite de Krill, a diferencia del aceite de pescado:



Célula

Rápida y eficaz absorción

El Omega-3 del aceite de Krill se presenta en forma de fosfolípidos, la misma estructura que la de nuestras membranas celulares. Los fosfolípidos del aceite de Krill son reconocidos y absorbidos fácilmente por nuestro cuerpo.

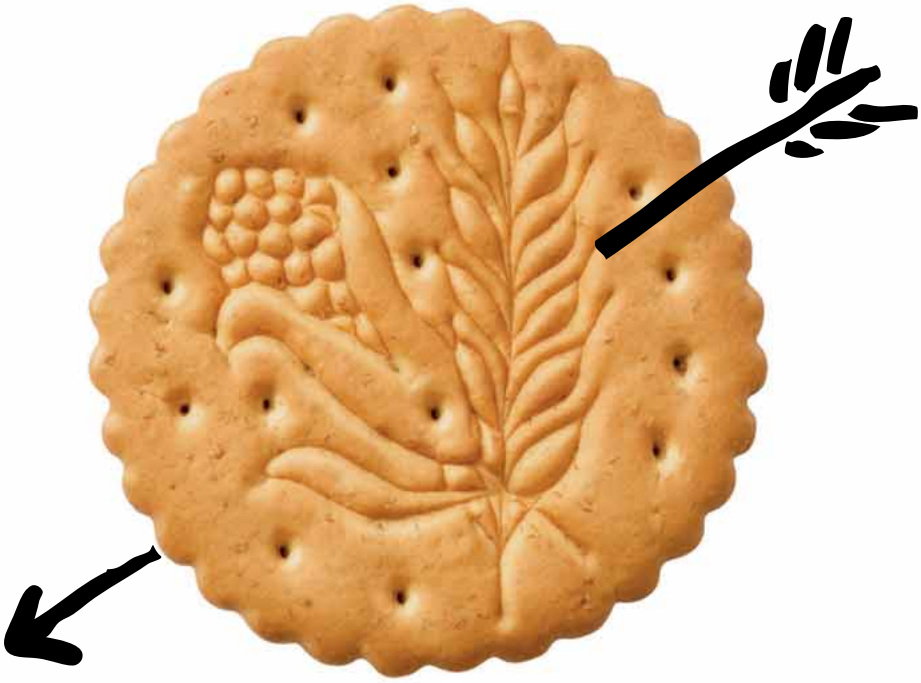
No produce regusto a pescado:

El aceite de krill se disuelve en el estómago evitando regustos desagradables. Sin embargo el aceite de pescado se queda en la parte superior del estómago.

*Contiene EPA y DHA que contribuyen al normal funcionamiento del corazón. El efecto beneficioso para el corazón se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de EPA y DHA.
Los complementos alimenticios no son sustitutivos de una dieta equilibrada y variada y de un estilo de vida saludable.
Declaraciones autorizadas por EFSA. Reglamento (UE) Nº 432/2012 de la Comisión de 16 de mayo de 2012.

Ayuda a cuidar tu corazón con MegaRed®*

Quiérela



Ligera de Gullón

Sin sal
Producto adherido al compromiso de mejora
RECONOCIDO
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

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

*** Sin sal, sin azúcares añadidos.**

gullón
LA GALLETA QUE QUIERES

Gullón y la Fundación Española del Corazón recomiendan que el consumo diario de colesterol debe ser inferior a 300 miligramos diarios.