SALUD & CORAZÓN

LA REVISTA DE SALUD Y VIDA SAI ACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

Dieta mediterránea
Apúntese a la única que incrementa el colesterol 'bueno'

Cremas solares
Aprenda a elegirlas según su edad y su tipo de piel

Insuficiencia cardíaca
Actuar rápido salva vidas

10 beneficios (demostrados) de **la siesta**

Cocina 'medicina'
Siete alimentos con propiedades antiinflamatorias

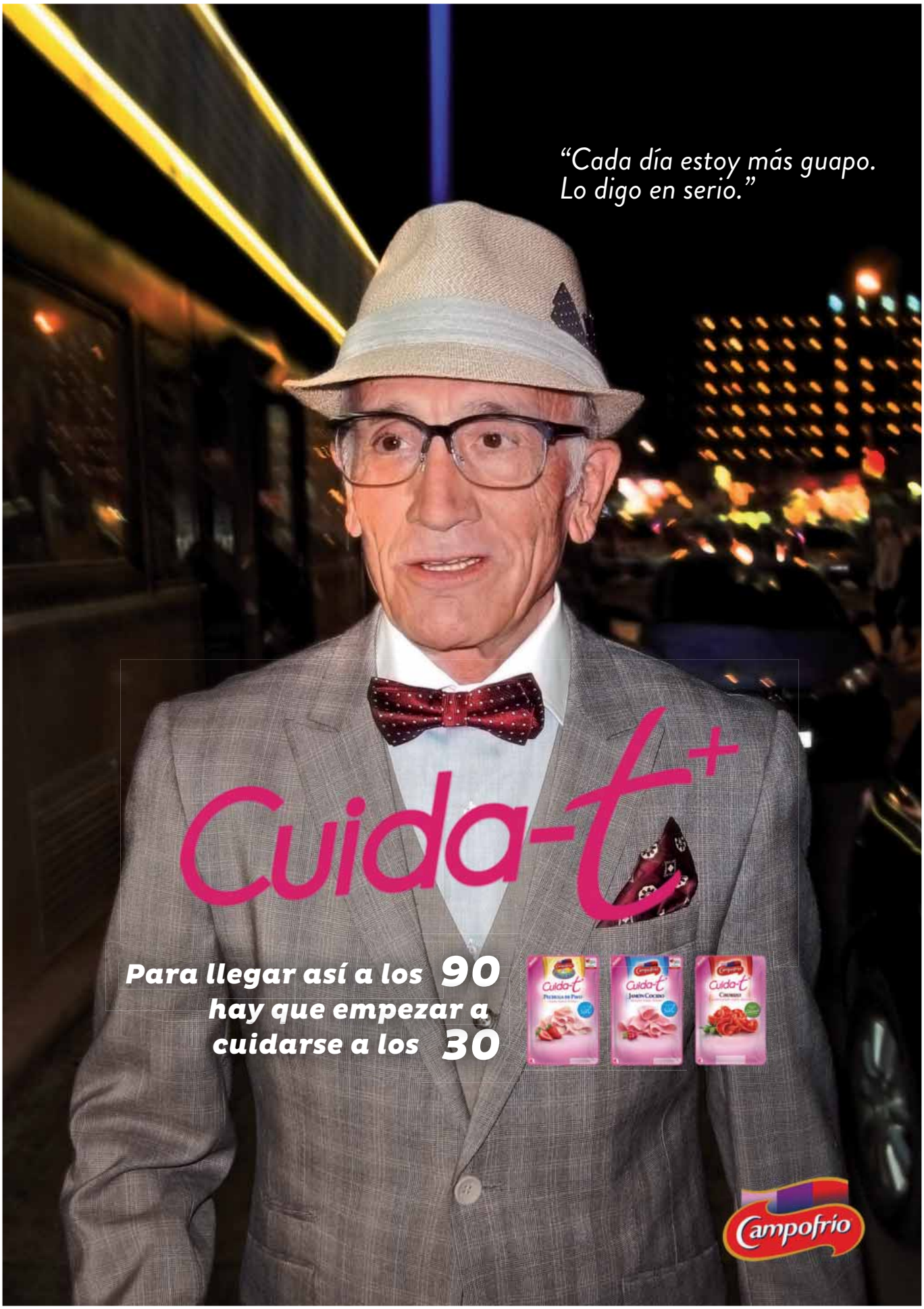
Usted elige...
¿Fármacos genéricos o de marca?

¿Se puede curar la **tartamudez?**

Gwyneth Paltrow

«Desde que me mudé a Los Ángeles planto mis verduras en el jardín»

Nº 117 • JUNIO 2015 • 1,90 €
00117
9 772255 354009


"Cada día estoy más guapo.
Lo digo en serio."
Cuida-t+
Para llegar así a los 90
hay que empezar a
cuidarse a los 30
Campofrío

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
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: Hugo Boss Fragancias.

Todos los virus, en una gota de sangre. La técnica VirScan, creada en la Universidad de Harvard, es capaz de detectar cada virus presente en un cuerpo gracias a la huella inmunitaria imborrable que deja.

¿Sabía que...?

«La muerte súbita mata a 30.000 españoles cada año. Con una formación adecuada se salvarían 3.000 vidas».
Dr. Ignacio Fernández Lozano. Secretario General de la FEC.

«Si buscas 'infarto' en Google, todas las imágenes que aparecen son de hombres. Hay que cambiar esta percepción errónea: las mujeres también los sufren».
Dr. Almudena Castro. Presidenta de la Sección de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardíaca de la SEC.

«Las enfermedades cardiovasculares son una carga económica para los pacientes y una importante causa de discapacidad, ya que causan deterioro cognitivo y, por tanto, generan una mayor dependencia del anciano».
Dr. Manuel Martínez-Sellés. Presidente de la Sección de Cardiología Geriátrica de la SEC.

Tome nota

¡Demostrado! La dieta mediterránea reduce en un 30% el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular, y los que la siguen presentan un mejor perfil lipídico en la sangre, con un 10% más de colesterol bueno.

La hepatitis EN CIFRAS

10-12
personas al día *mueren en España por enfermedades causadas por el virus de la hepatitis C.*

1,5%
es la prevalencia *de la hepatitis C, que es asintomática hasta que no está en estadios avanzados.*

80% **de los trasplantados** *de hígado son víctimas del virus C.*

700.000
esspañoles *son positivos al virus C. Menos de 200.000 están diagnosticados*

50% **de las muertes** *por cirrosis hepática (unas 2.000) son por hepatitis C.*

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

EN ESTE NÚMERO...

EN PORTADA
10. Gwyneth Paltrow. *Desmontado a la actriz.*
14. El tema del mes. *Dígale stop a la celiaquía.*

SALUD AL DÍA
18. Investigación. *Cerco a la hepatitis.*
24. ¿Sabía que...? *Embarazos 'a destiempo'.*
26. Debate. *¿Fármacos genéricos o de marca?*

CORAZÓN 10
30. Prevención. *Niños: menos dieta y más correr.*
33. ¿Qué es...? *La hipertensión arterial.*
36. ¿Sabía que...? *Dieta mediterránea y HDL.*
38. Informe. *Cómo actuar ante una insuficiencia cardíaca.*

ESTAR BIEN
40. Vida verde. *Diez beneficios de la siesta.*
44. Actividad física. *Ejercicios en el agua.*
46. Psico. *Tartamudez.*
48. Relaciones. *¡Mi pareja me engorda!*

BELLEZA SALUDABLE
50. Cremas solares.

COMER SANO
54. Producto. *Cereales.*
56. Nutrición. *Alimentos antiinflamatorios.*

AGENDA Y NOTICIAS
62. Noticias FEC.

DE CORAZÓN
66. Bruno García.

LA IMAGEN

La velocidad, sinónimo de fertilidad

Los espermatozoides de la primera fase de la eyaculación son más numerosos, se mueven más y presentan un ADN de mejor calidad que los más rezagados. Así lo indica un estudio liderado por la clínica de fertilidad Ginemed. El trabajo, publicado en la revista *Systems Biology in Reproductive Medicine,* tiene, a juicio de sus autores, una conclusión inmediata: para la fecundación *in vitro* sería más efectivo utilizar los primeros espermatozoides de la eyaculación, que tienen mejores parámetros seminales, que usar la muestra completa, como se hace ahora. «La primera fracción del eyaculado —explica María Hebles, de la clínica Ginemed de Sevilla y autora principal del estudio— se caracteriza por tener componentes protectores como el zinc, por tener espermatozoides superiores en movilidad y recuento, y, lo más importante, con una integridad del ADN superior a los espermatozoides de la segunda fase». En vista de estos resultados, los expertos deberían solicitar a todos los pacientes la recogida fraccionada del eyaculado, «lo que mejoraría de forma simple y sin coste alguno la calidad de los espermatozoides que se emplean para la fecundación», explica Hebles.

LA CIFRA

3

veces al año debe donar sangre si es diabético. Según un estudio de CiberOBN, tener un alto nivel de hierro en sangre dificulta el control de la diabetes y ese número de donaciones anuales ayuda a reequilibrarlo.

Dr. Ignacio Moncada
UROLOGÍA

¿Montar en bici puede provocar infertilidad?

Suelo montar en bici los fines de semana y no sé si el sillín me puede desencadenar algún problema de infertilidad. ● **Marcos López. Jaén**

Se ha discutido mucho si montar en bici con un sillín duro provocaba una falta de riego en el pene debido a que los nervios y las arterias sufrían por mantener apoyado el periné mucho tiempo. Es cierto que en ciclistas que pasan muchas horas sobre la bici, la compresión hace que sientan acorchado el pene. Y un problema repetido en esa zona puede generar una lesión arterial, pero tienen que pasar muchas horas y muchos días. La verdad es que es algo poco frecuente en la población normal. En profesionales puede ocurrir, pero tampoco es habitual. En cuanto a la fertilidad, no existe ningún problema por practicar esta actividad.

LA CIFRA

15%

de la población es alérgica al níquel.

La dermatitis que causa este metal, usado sobre todo en bisutería, se agrava en verano con el calor y el sudor. Lo mejor es usar acero, titanio, oro o plata.

Dr. José Luis Zunzunegui
CARDIOLOGÍA

¿Se opera la Tetralogía de Fallot?

Tengo 21 años, Tetralogía de Fallot y quiero saber si a mi edad puedo operarme del corazón. ● **Antonio Ramón Mejide. Pontevedra**

Según entiendo, tiene una Tetralogía de Fallot sin intervenir y me sorprende, porque es poco frecuente en nuestro país que una una persona de su edad no esté operada. La cirugía es posible, aunque los riesgos de la intervención son mayores en su caso debido a los cambios de su ventrículo hipertrófico, que pueden complicar el postoperatorio. Sin embargo, los resultados globales son buenos, y creo que debe encarar la posibilidad de esta cirugía, ya que su calidad de vida mejorará. Le recomiendo consultar a su cardiólogo.

Dr. Manuel Reimunde Gil
PEDIATRÍA

¿Cuándo llevar a un bebé a la guardería?

Se me acaba la baja maternal y no sé qué hacer con mi hijo. ¿Conviene que vaya a la guardería o es mejor que los primeros meses se quede con una canguro? Por un lado, quiero que tenga nuevos estímulos y se relacione con otros bebés, pero por otro me da miedo que sea demasiado pronto y su sistema inmunológico no esté preparado. ● **Laura Gutiérrez. Girona**

A las escuelas infantiles acuden niños con una inmunidad inexperta. Los adultos bloqueamos en la mucosa respiratoria los virus con los que entramos en contacto. Sabemos que dependiendo de la cantidad de virus que penetren en el árbol respiratorio vamos a padecer la enfermedad o podemos incluso superarla quedando inmunizados. En la guardería, la transmisión de virus es constante, pululan en cantidad y diversidad. Hay niños cuyas defensas soportarán bien la asistencia a la guardería, pero los que tengan más de una infección al mes o esta dure más de diez días deben consultar con su pediatra.

Dr. José Luis Palma
CARDIOLOGÍA

¿Existen las sales sin sodio? ¿Y son buenas para un cardiópata?

Me gustaría saber si las sales de apio, cebolla o sin sabor que se venden en las tiendas de dietética y que se anuncian como 'sin sodio' realmente no lo contienen sodio. Soy un enfermo cardíaco crónico que sufrió una arritmia con fibrilación auricular y tengo prohibida la sal de mesa común, por lo que sería muy importante saberlo. ● **Rodrigo Villa. Gomezserracín (Segovia)**

PIda en el herbolario o en la parafarmacia donde compra sus productos que miren exhaustivamente su composición para conocer si existe o no sodio en ellos y cuál es su concentración. Ninguno de los productos que menciona, en principio, es rico en este elemento.

LA CIFRA

65.000

operaciones estéticas se realizan al año en España,

con un coste de 304 millones de euros. Las mujeres se hacen casi nueve de cada diez. A la cabeza de estas operaciones están las liposucciones y los aumentos de pecho.

EL ESTUDIO

La mortalidad por cáncer de pulmón en mujeres ha crecido un 80% en diez años

Unos 25.000 nuevos casos de cáncer de pulmón se diagnostican cada año en España. De todos estos pacientes, más de 20.000 fallecen. Dos cifras dramáticas que, según la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), crecerán en los próximos años.

El asunto es preocupante. Pero aún más peliagudo es que mientras la mortalidad de esta patología en los hombres tiende a estabilizarse, e incluso a descender levemente, en las mujeres ha aumentado un 80 por ciento en la última década. Eso ha hecho que, **tras el cáncer de mama, el de pulmón ya sea la segunda causa de mortalidad** entre las españolas.

Una de las razones que lo explican es que la adhesión masiva de las mujeres al consumo de tabaco se produjo en los setenta, y es ahora cuando se empiezan a ver las fatales consecuencias de **esta adicción al tabaco, que provoca nueve de cada diez casos de cáncer de pulmón que se detectan,** mientras el diez por ciento restante se debe a factores genéticos, a la contaminación, a la exposición a determinados gases e incluso a distintos virus.

El doctor José Luis Díaz-Maroto, coordinador nacional del Grupo de Tabaquismo de Semergen, considera que para mitigar la elevada mortalidad que causa el cáncer de pulmón hay que actuar sobre varios pilares fundamentales: «Que los niños y los jóvenes no se inicien en el consumo de tabaco, que los fumadores dejen de fumar lo antes posible y que no exista el tabaquismo pasivo». Además, apunta que **deberían ponerse en marcha «nuevas campañas de sensibilización y que los tratamientos para dejar de fumar estuvieran financiados por el Sistema Nacional de la Salud».**

Dr. Ángel Moya
CARDIOLOGÍA

¿Con qué se trata la fibrilación auricular?

Mi marido tiene 84 años y, a pesar de que lleva una vida muy saludable (come de forma equilibrada y juega al tenis) le han diagnosticado fibrilación auricular. Le han hecho dos cardioversiones, pero no han conseguido solucionar el problema. Su cardiólogo privado le recomienda tomar Pradaxa (dabigatrán) pero el de la Seguridad Social le ha aconsejado Sintrom. ¿Qué es mejor? ● M. Abajo. Badajoz

Lo más importante en el caso de su marido es que debe tomar un anticoagulante oral. Tanto el dabigatrán como el Sintrom son dos productos que se han demostrado eficaces en la prevención de problemas de tromboembolismo en pacientes de riesgo, como su marido. El Sintrom se emplea desde hace muchos años, y para su utilización se precisan una serie de controles de coagulación periódicos, porque su efecto es más inestable. El dabigatrán es uno de los nuevos anticoagulantes que ha salido al mercado en los últimos años, y tiene como ventaja principal el que su efecto es más estable y no precisa de controles periódicos. Aunque es cierto que en el momento actual el dabigatrán es una opción con ventajas sobre el Sintrom, ambos medicamentos cumplen con los objetivos de prevención del tromboembolismo.

En cualquier caso, antes de poder dar una opinión específica sobre un paciente concreto, se deben de conocer una serie de aspectos individuales, como son, por ejemplo, su función renal y hepática, o si toma otros fármacos a la vez que pueden representar indicaciones o contraindicaciones para una u otra opción.

LA CIFRA

30%

de las gafas de sol que se venden en España no está homologado. Para los especialistas, el uso de gafas de sol que no reúnen todas las garantías de seguridad, que carecen de filtro UV y dejan pasar el cien por cien de la radiación ultravioleta es más peligroso para los ojos que no llevar ningún tipo de protección ocular.

Dra. María de la Paz
OFTALMOLOGÍA

¿El ojo seco tiene algún tratamiento quirúrgico?

¿Existe algún tratamiento definitivo para el ojo seco de modo que pueda dejar de utilizar colirios? ● Laura Martínez. Mérida (Badajoz)

El ojo seco es más frecuente hoy en día debido a cambios en el estilo de vida, a la alimentación y a la tecnología. Sin embargo, hay casos graves que pueden estar asociados a enfermedades sistémicas. Hoy en día, aún no existe un colirio que cure la enfermedad definitivamente. Se aconseja no abusar de las pantallas del ordenador ni de los *smartphones*, realizar una buena higiene de los párpados (en particular, en la base de las pestañas), tomar una dieta rica en ácidos grasos Omega 3, llevar un estilo de vida sano y usar lágrimas artificiales tantas veces cuanto sea preciso. Todo eso ayuda a tener una mayor calidad de vida a un afectado de ojo seco.

LA CIFRA

4

es el número máximo de días que debe usarse el mismo pijama. Si la ropa de cama (sábanas o pijamas) se usa más de dos semanas seguidas, puede causar problemas en la piel, cistitis e incluso infección por *Staphylococcus aureus, Pseudomonas aeruginosa, Salmonella choleraesuis* o *Salmonella typhimurium*, bacterias todas ellas resistentes a los antibióticos. Para su aniquilación total, el lavado a 60 ºC es la mejor solución.

Dra. Pilar Sierra
ODONTOLOGÍA

¿Cómo se limpia una dentadura postiza?

Me acaban de poner una dentadura postiza y no sé si debo lavarla como si fueran mis dientes naturales o de alguna forma especial. ● Luisa María Martín. Puerto Lumbreras (Murcia)

La boca es una puerta de entrada de infecciones al resto del cuerpo, por lo que mantener nuestros dientes y prótesis lo más limpios posible reducirá el riesgo de complicaciones de forma sistémica, pues debido a su superficie porosa, acumulan sarro y placa bacteriana. Realizar una limpieza y desinfección adecuada mediante tabletas efervescentes o limpiadores espumosos específicos ayudará a mantener una adecuada asepsia que contribuirá positivamente a prevenir problemas mayores.

Dra. Petra Sanz
CARDIOLOGÍA

¿El marcapasos puede producir palpitaciones?

Me colocaron un marcapasos hace 24 años. Actualmente utilizo uno bicameral, pero desde hace poco tiempo noto unas palpitaciones y siento como que el corazón se acelera. ¿Me podrían indicar qué enfermedad podría tener? ● Javier Gómez. Correo electrónico

Cuando se notan aceleraciones del corazón, en general este síntoma no está relacionado con un mal funcionamiento del marcapasos. Para saber qué está ocurriendo en su corazón, se debería realizar un electrocardiograma (ECG) para conocer qué ritmo cardiaco tiene. Lo ideal sería que cuando sintiese esas palpitaciones acudiese a un servicio de Urgencias para que le realizasen el electrocardiograma, que ayudará a los médicos a saber el motivo.

LA CIFRA

50%

aumenta la obesidad entre los niños que ven la tele más de ocho horas a la semana y duermen menos de 10 horas al día. Tanto es así, que para los expertos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, el índice de masa corporal (IMC) de los niños de entre tres y seis años se calcula a partir del tiempo que ven la tele y del ejercicio que realizan, no de su dieta.

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. Ángel Moya,** presidente de la sección de Electrofisiología y Arritmias de la SEC; **Dr. José Luis Zunzunegui,** presidente de la sección de Cardiología Pediátrica y Cardiopatías Congénitas de la SEC; **Dr. Ignacio Moncada,** presidente de la Asociación Española de Salud Sexual y jefe del servicio de Urología del Hospital La Zarzuela (Madrid); **Dra. María de la Paz,** oftalmóloga de la unidad de superficie ocular y enfermedades externas del Centro de Oftalmología Barraquer; Dr. **Manuel Reimunde Gil,** pediatra de la Clínica Reimunde (Ferrol, A Coruña); y **Dra. Pilar Sierra,** odontóloga de la Clínica Pilar Sierra (Zaragoza)

Gallina Blanca

100% Naturales

con ACEITE de OLIVA VIRGEN EXTRA

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

Elaborado exclusivamente con aceite de oliva virgen extra. Alto contenido en monoinsaturados.
Recuerda la importancia de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.
Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud.

Reconocido por la
Fundación Española del Corazón

Síguenos en

www.gallinablanca.es

#corazonescontentos

OBJETIVO BIENESTAR

MOVIMIENTO CORAZONES CONTENTOS

El 70% de los que han completado el test afirma que empieza a cuidar su corazón

Y tú ¿sabes si tienes el corazón contento?

Haz el test y compruébalo

UNA INICIATIVA DE Compromiso ATRESMEDIA

instituto PULEVA de nutrición

AVALADA POR FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL Corazón

SEMERGEN Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria AP

«Me gusta comer comida real»

Gwyneth Paltrow

¿Son sanos sus consejos?

AMADA Y ODIADA POR IGUAL, NADIE MEJOR QUE ELLA REPRESENTA LOS EXCESOS Y LAS EXCENTRICIDADES QUE A VECES COMETEN LOS FAMOSOS CUANDO PRETENDEN CUIDAR SU CUERPO Y DAR CONSEJOS DE SALUD. AHORA, UN LIBRO CUESTIONA ESTA FACETA SUYA MIENTRAS ELLA SE ESFUERZA POR OFRECER SU CARA MÁS NATURAL Y SENSATA.

Por JUAN VILÁ

La actriz ha vuelto a ser noticia, pero no por su última película junto a Johnny Depp, que ha pasado bastante inadvertida, o por la próxima que va a rodar con Antonio Banderas a las órdenes de Carlos Saura. El libro *¿Está Gwyneth Paltrow equivocada en todo?* la ha situado en el centro de la polémica. Su autor, Timothy Caulfield, es un profesor universitario experto en política sanitaria que ha querido plantearse hasta qué punto es positivo el papel que desempeñan los famosos cuando hablan de temas relacionados con la salud o se permiten dar consejos a sus seguidores. La obra, que aún no se ha publicado en España, no se centra únicamente en la actriz, pero sí la elige como uno de los mejores ejemplos de todo aquello que pretende denunciar. «Cuando se trata de salud y bienestar, Gwyneth Paltrow está equivocada en casi todo. Muchos de sus consejos no tienen ninguna base científica. Puede sonar científico cuando habla, por ejemplo, de dietas o productos depurativos, pero no hay ninguna evidencia que respalde esas ideas», explicaba Caulfield en una reciente entrevista. E incluso iba más allá: «La idea resulta atractiva. ¿Quién querría tener toxinas en su cuerpo? Pero ya tenemos órganos que se encargan de eliminarlas. Cuando orinas, por ejemplo, ya te estás depurando. Los otros plan- ›

«ME SIENTO MUCHO MÁS CÓMODA EN TRAJE DE BAÑO QUE CUANDO TENÍA 20 AÑOS»

teamientos no tienen ninguna base que los sustenten». Y lo mismo podría decirse de esas dietas que pretenden eliminar algún tipo de alimento como el gluten, la lactosa, los hidratos de carbono... «Un profesional sanitario puede recomendarte una de estas dietas para diagnosticar una alergia o una intolerancia, pero a no ser que tengas algún problema de salud, no es necesario seguir estas indicaciones», comenta Caulfield.

Las dietas son solo uno de los puntos que este profesor universitario critica de las ideas que Paltrow ha promovido en distintas entrevistas o desde *Goop*, la web de estilo de vida que creó al ver que su carrera como actriz empezaba a declinar. A principios de este año, por ejemplo, se creó una gran polémica cuando la actriz recomendó un lavado vaginal que ofrecían en un spa de Los Ángeles. «Te sientas en una especie de minitrono y una mezcla de infrarrojos y vapor te limpia el útero», contaba ella en su blog, y explicaba también que este tratamiento suponía una «descarga de energía que equilibra las hormonas femeninas». Los ginecólogos de todo el mundo se echaron entonces las manos a la cabeza y ahora Caulfield sentencia: «Es ridículo y potencialmente peligroso».

Caufield, eso sí, insiste en que no tiene nada contra ella. Es más, el profesor es un gran fan suyo. «Me encantaría sentarme con Gwyneth, que nos tomásemos un té verde y hablásemos». Lo intentó, de hecho, mientras estaba escribiendo el libro, pero le resultó imposible. «Sus consejos nos distraen de las cosas simples, eficaces y basadas en evidencias que sí podemos hacer para llevar un estilo de vida saludable», comenta, y aclara que muchas veces los famosos «son también víctimas de este fenómeno y están sometidos a una presión enorme para permanecer siempre delgados y parecer jóvenes». Frente a ello, Caulfield propone un planteamiento más razonable en el que no se trate de «estar guapa en biquini o el día de tu boda, sino de sentirte bien porque comes de forma saludable y haces ejercicio».

Mientras, Gwyneth sigue protagonizando polémicas relacionadas con la salud y la nutrición. La última fue en abril, cuando intentó vivir gastando solo 27 dólares semanales en comida. Se trataba de una campaña promovida por su buen

LA PRIMERA PIEDRA DE UN IMPERIO

Gwyneth Paltrow ha decidido *remangarse* y meterse de lleno en el negocio de lo saludable. La actriz acaba de lanzar una línea de comida ecológica para llevar junto a Tracy Anderson (en la foto), la entrenadora personal de las estrellas de Hollywood. El proyecto, denominado 3 Green Hearts, comercializa recetas de pasta sin gluten, tacos de pescado, zumos, batidos o ensaladas. Y también galletas, aunque libres de soja, lácteos, nueces, huevos... o sea, todo lo que pueda producir alergias. De momento, estas *delicatessen* se venden a través de Goop.com, la página web de Paltrow.

Páginas de *Goop*, la web de estilo de vida de Gwyneth Paltrow, y dos de sus libros.

amigo el cocinero Mario Batali para denunciar la falta de ayudas sociales en Estados Unidos, ya que esta es la cantidad que da el gobierno en cheques de comida a las personas sin recursos. La actriz fracasó y no consiguió aguantar más de cuatro días. Lo que sorprendió, sin embargo, no fue eso, sino la compra que realizó con ese dinero: solo verduras, muy pocas calorías, nada de carne y siete limas, una frivolidad que nadie terminó de entender.

Aunque ella se defiende. Este mes de junio ha sido portada de la edición americana de la revista *Women's Health* y, desde ahí, ha demostrado que, a punto de cumplir 43 años en septiembre, sigue estando estupenda. «Me siento mucho más cómoda en traje de baño que cuando tenía 20 años», ha dicho, y ha vuelto a hablar de su alimentación, su programa de ejercicio y sus pautas de vida. «Yo creo firmemente, aunque suene cursi, en el ejercicio de reír, tener relaciones sexuales y ser uno mismo», ha comentado, y ha dado pautas como esta: «Mi rutina es la misma cada día de la semana. Dejo a los niños en el colegio, hago una hora de *cardiodance* y después me voy a trabajar». Respecto a la dieta, también parece todo muy normal y muy sano, aunque quizá demasiado estricto: «Para el almuerzo, generalmente tomo una ensalada con pollo a la parrilla, y luego para la cena tomo lo que quiero. La mayoría de las noches que como con los niños hago un sofrito de pollo con brócoli y pasta o pollo asado con patatas».

Atrás parecen quedar otras dietas mucho más restrictivas. En 2005, por ejemplo, declaraba: «No soy tan estricta como lo era antes. Ahora tomo queso de vez en cuando o harina refinada, pero todavía creo en los productos integrales y en no consumir azúcar». Incluso en alguna ocasión fue aún más lejos y promocionando uno de sus libros de cocina aseguró: «Preferiría fumar *crack* que comer queso de lata», un producto muy popular en los Estados Unidos.

En otra entrevista, concedida a principios de este año al periódico español *ABC*, quiso desmontar también algunos mitos sobre ella y su relación con la salud. Aclaró, por ejemplo, que nunca había utilizado cosméticos hechos con veneno de serpiente, como se ha publicado. También explicó que no era ni vegana ni macrobiótica: «No soy ninguna de todas esas cosas. Simplemente prefiero los productos de la tierra, no manipulados. Desde que me mudé a Los Ángeles tengo mi propio jardín y planto mis verduras, mis hierbas... Me gusta comer comida real. Pero también bebo café, me tomo mi copa de vino, como queso, pan, huevos, pollo...».

Otro aspecto peliagudo y sobre el que se ha especulado mucho, a veces porque Paltrow ha dado pie a ello con sus declaraciones, es el tipo de alimentación que seguían sus hijos y si no era demasiado rígida con ellos en este sentido. Ahora, en cambio, declara: «Procuro que Apple y Moses coman sano en casa, pero si les dan un caramelo, se lo toman». Y hasta admite que vayan al McDonald's, algo que antes había comentado que les tenía prohibido. «Si les invitan, se toman su hamburguesa, como cualquier otro niño», asegura la actriz.

Entonces, ¿con qué nos quedamos?, ¿le hacemos caso o no? Quizá lo más sensato sea volver a escuchar a Timothy Caulfield: «Las personas como Gwyneth Paltrow tienen un sitio en nuestras vidas como artistas y está bien mientras no las veamos como una fuente de información verdadera o cualquier otra cosa distinta de lo que en realidad son». O sea, zapatero a tus zapatos. ●

«MIS HIJOS COMEN SANO, PERO SI LES DAN UN CARAMELO, SE LO TOMAN»

Celiaquía Vivir sin gluten

SOLO UNA DE CADA CIEN PERSONAS SUFRE INTOLERANCIA AL GLUTEN. PERO LOS QUE LA PADECEN SABEN LO DIFÍCIL QUE ES VIVIR CON UNA PATOLOGÍA QUE SOLO UNA DIETA ESTRICTA ES CAPAZ DE CONTROLAR. **Por Alberto Velázquez**

LA CIFRA

2%

de la población adulta europea sufre algún tipo de alergia alimentaria.

La incidencia entre la población infantil es de entre el 3 y el 7 por ciento, aunque la mayoría la supera antes de los 4 o 5 años, según el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC).

«Todo empezó cuando introdujimos los cereales en el biberón de nuestro hijo. Fue entonces cuando Álvaro empezó a devolver la comida, a tener diarreas, a no tolerar los alimentos... Mi mujer y yo lo llevamos un montón de veces al hospital y, como veían que estaba sano, bien hidratado y que los niveles de azúcar eran los correctos, nos mandaban siempre a casa sin darnos una solución. Unos pocos meses después de empezar con estos problemas, cuando Álvaro ya tenía año y medio, las pérdidas de peso y de masa muscular eran bastante evidentes, así que los médicos decidieron hacerle una endoscopia para obtener una muestra. Así detectamos que era celíaco».

Álvaro, el hijo de Alfonso Fernández, tiene hoy 11 años y su caso es parecido al de decenas de celíacos, para los que el diagnóstico solo llega tras pasar por un océano de malestar, vómitos y diarreas.

El siguiente en ser diagnosticado fue el propio Alfonso, con síntomas menos evidentes. «A raíz del diagnóstico de Álvaro, me hice las pruebas —explica—. Desde pequeño me salían aftas en la boca y en la lengua muy incómodas, que los médicos atribuían a falta de vitaminas... Eran otros tiempos».

¿Por qué el caso de Álvaro no es extraño? «Las estimaciones apuntan que la celiaquía solo afecta en España a una de cada cien personas —explica Juan Ignacio Serrano, doctor en Biología y responsable de investigación e información de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de la Comunidad de Madrid—, y de cada siete, solo lo sabe uno. ¿Por qué? Porque la celiaquía es un desorden sistémico, no un trastorno exclusivamente intestinal. Y en muchos casos, los problemas comunes a esta patología, como los gases, el estreñimiento o la hinchazón, acabamos tratándolos de forma oral y esporádica, sin la intervención de un médico».

La enfermedad celíaca no es solo una intolerancia alimentaria, como subraya Serrano. «Una intolerancia es la incapacidad para digerir un nutriente, por ejemplo, la lactosa, y los síntomas desaparecen al dejar de ingerirlo. Pero la enfermedad celíaca es algo ›

¿Es alergia o intolerancia?

- **Cuando tomamos un alérgeno –la proteína de un alimento– al que somos sensibles, en el cuerpo se produce una reacción en cadena que altera al sistema inmunológico. Este crea anticuerpos que segregan sustancias químicas, como la histamina, que provocan desde picor, tos o inflamación, hasta diarrea y náuseas.**
- **Mientras, la intolerancia alimentaria puede venir acompañada de los mismos síntomas que la alergia. La diferencia es que afecta al metabolismo, pero no interviene en el sistema inmunológico ni lo altera..**
- **Las alergias alimentarias tienen, muy frecuentemente, un componente hereditario y suelen aparecer en los primeros años de vida.**
- **Las personas intolerantes, en general, pueden consumir pequeñas cantidades del alimento problemático sin que se produzcan reacciones, excepto en casos como el gluten o los sulfitos.**

¿*Dieta* 'gluten free' *sin ser celíaco?*

Celebrities como Gwyneth Paltrow, Victoria Beckham, Miley Cyrus o Kim Kardashian, sin ser celíacas, siguen una dieta libre de gluten. ¿Su argumento? Que hasta hace 25.000 años no consumíamos harinas procesadas.

El argumento se cae por su propio peso. «Esta pauta alimenticia, que en ocasiones solo se reduce a la supresión del pan, la pasta o la cerveza, **ocasiona desequilibrios nutricionales** que son especialmente graves en etapas de desarrollo como la adolescencia», opinan en la Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC). Antes que dejarse llevar por la moda de las dietas 'gluten free', la SEEC recomienda **hablar con un médico para que nos diga qué perjuicios nos causará.** Otro aspecto sensible para los celíacos es el de los productos sin gluten. «La industria alimentaria está logrando magníficos productos, con buena textura y sabor –explica Luján Soler, de la FACE–, pero aún **existen alimentos sin gluten elaborados con gran cantidad de grasas saturadas y azúcares simples, y pobres en vitaminas y minerales,** que, aun siendo aptos para celíacos, no son recomendables».

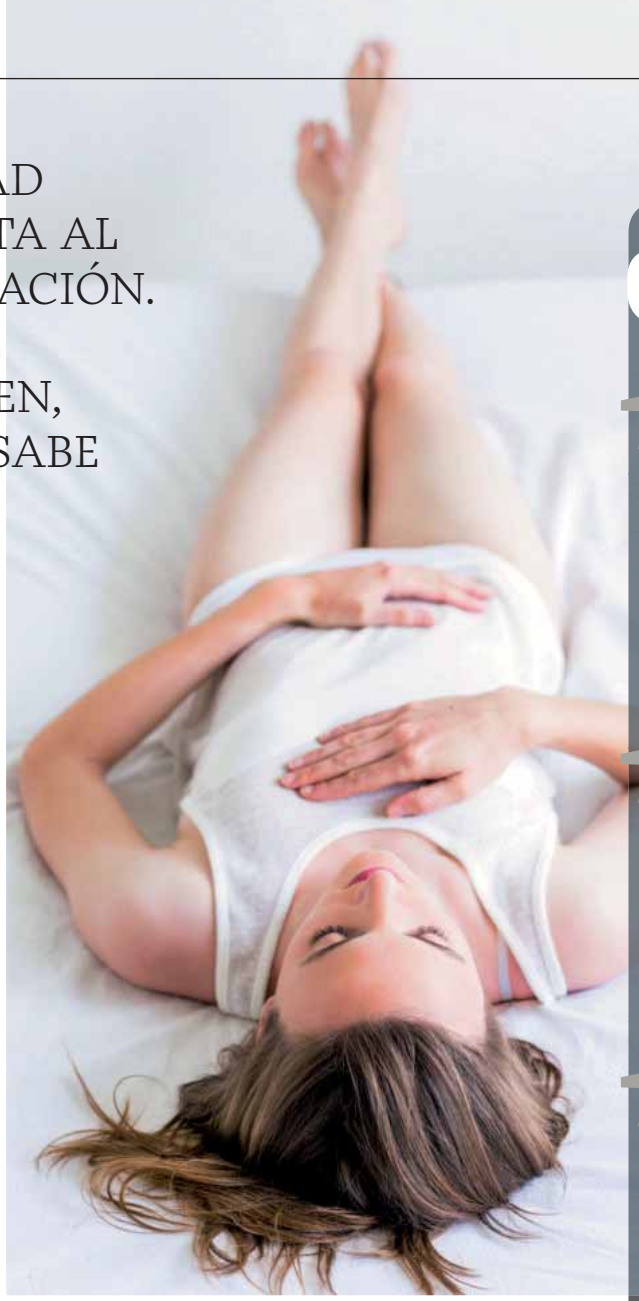
› más, ya que el sistema inmunológico se activa de forma inadecuada, lo que puede llevar a causar daños en distintos órganos».

El causante de todos los problemas de la celiaquía es el gluten, la proteína que se encuentra en cereales como el trigo, la cebada, el centeno y la avena, ingredientes que están presentes en la mayoría de productos manufacturados. Por lo tanto, la harina y sus derivados quedan vetados de la dieta del celíaco, así como cualquier elaboración que contenga gluten en su composición —desde un embutido a una salsa— e, incluso, en las prepaciones en las que hay trazas de esta proteína y que las contaminan. Todas estas opciones provocan que el sistema inmunológico de los celíacos reaccione.

En el caso de los niños, los problemas intestinales son los que suelen dar la alarma. Suele haber vómitos, diarrea, distensión abdominal, falta de apetito... En adolescentes y adultos pueden darse, además, dolores abdominales, pesadez de estómago, alteraciones menstruales, dolores articulares u óseos e, incluso, migrañas, artritis, fatiga, problemas en la piel o patologías endocrinológicas como la diabetes... Y, lo más grave, en los adolescentes puede provocar un déficit de crecimiento.

Para sobrellevar la enfermedad celíaca, la información es clave, ya que, hoy por hoy, la única solución para afrontar este trastorno es seguir una dieta estricta. Eso obliga a consultar con distintos especialistas médicos, para que evalúen acertadamente los síntomas. Y en esa cadena, la atención primaria es el primer eslabón. Después, nunca está de más consultar con 'expertos' en la materia, como la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE).

LA ENFERMEDAD CELÍACA AFECTA AL 1% DE LA POBLACIÓN. DE CADA SIETE QUE LA PADECEN, SOLO UNO LO SABE



«Asociaciones como la nuestra —explica su gerente, Luján Soler— elaboran cada año listas de productos seguros sin gluten, ofrecen a los enfermos información para evitar la contaminación cruzada en casa, listas de establecimientos supervisados y hasta consejos en caso de viajar a otro país. Porque aun siguiendo una dieta sin gluten, se puede tener una vida normal y sin los déficits nutricionales que se se ven antes del diagnóstico». En definitiva, llevar vidas normales y sanas, como las de Álvaro —activo deportista a sus 11 años— o su padre, que se benefician de los avances logrados hasta ahora. Aunque para los celíacos, queda aún mucho camino que recorrer. ●

¿Sabía que...?

INCIDENCIA.
... tres de cada diez personas tienen predisposición genética a ser celíacas? Aunque eso no quiere decir que todos desarrollen la enfermedad. 17 millones de europeos padecen algún tipo de alergia alimentaria. En los niños, uno de cada 20 sufre alergia a uno o más alimentos.

INVESTIGACIÓN.
... se están estudiando cereales más antiguos o cruces de cereales aptos para celíacos. En España, un grupo del CSIC ha creado un cereal que, aun teniendo gluten, tiene bloqueada la parte más tóxica de este: el tritordeum (vaya a la página 54).

TRATAMIENTO.
... de momento no hay vacuna ni fármacos que eviten la enfermedad celíaca. Sin embargo, ya se está trabajando en unas pastillas que podrían neutralizar la acción del gluten. Aún están en fase de estudio pero, en todo caso, solo servirían cuando pueda haber riesgo de contaminación en una dieta sin gluten. Por ejemplo, en un restaurante.

Fuentes: Juan Ignacio Serrano, doctor en Biología, y la Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica (EAACI).

MENOS GLUTEN, MÁS GASTO

«En nuestra despensa hay dos secciones: una con productos para celíacos, para Álvaro y para mí , y otra con los de mi mujer y mi hija, que sí toleran el gluten... La primera cinco veces más cara que la otra». Alfonso explica cómo, a pesar del camino recorrido para que la vida de los celíacos sea cada vez más sencilla, aún le quedan batallas por librar a los celíacos. Y una es el precio de los alimentos. «Una de nuestras prioridades es que la diferencia de precios entre productos con y sin gluten sea menor –explica Luján Soler, de la FACE–. En otros países europeos, las personas celíacas reciben ayudas económicas, y eso no ocurre en España. El único tratamiento que existe frente a la celiaquía es la dieta sin gluten, y de por vida, y no todo el mundo puede permitirse una dieta equilibrada y variada porque no puede comprar productos específicos por su coste, lo que les puede suponer déficit de algunos nutrientes».

Hepatitis
La pandemia que no cesa

EL 28 DE JULIO SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL CONTRA LA HEPATITIS, UNA ENFERMEDAD QUE AFECTA A MILLONES DE PERSONAS Y EN LA QUE LA PREVENCIÓN Y LA INVESTIGACIÓN DE FÁRMACOS SON CLAVES PARA SU TRATAMIENTO.

Por Sergio Muñoz

Cada año se registran, aproximadamente, 1,4 millones de casos nuevos de hepatitis A en todo el mundo. Además, unos 2.000 millones de personas están infectadas con el virus de la hepatitis B (VHB) —de las que entre 500.000 y 700.000 mueren— y alrededor de 150 millones padecen infección crónica por el virus de la hepatitis C (VHC). De ellas, unas 350.000 fallecen cada año por enfermedades hepáticas relacionadas con el virus. A ello se une el hecho de que las hepatitis B y C son la causa más común de cirrosis y cánceres hepáticos en el planeta. Son datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que alerta de que nos encontramos ante una 'epidemia silenciosa'. «Millones de personas viven con hepatitis virales y millones se encuentran en situación de riesgo. La mayoría de los infectados hace ya mucho tiempo por los virus VHB o VHC no saben que padecen una infección crónica. Estas personas tienen alto riesgo de enfermedad hepática crónica grave y pueden transmitir involuntariamente la infección», señala la OMS en el informe *Prevención y control de las hepatitis virales: marco para la acción mundial.*

La gravedad de la situación tiene su reflejo también en los sistemas sanitarios: en muchos países, las hepatitis virales son la principal causa de transplante hepático, un tratamiento extremo que les supone a las arcas públicas cientos de miles de euros por persona. También algunos tratamientos de última generación, como los de la hepatitis C, tienen un precio muy elevado. A ello se añade la pérdida de productividad. En algunos casos de hepatitis, los pacientes pueden tardar semanas o meses en recuperarse y reanudar sus actividades laborales.

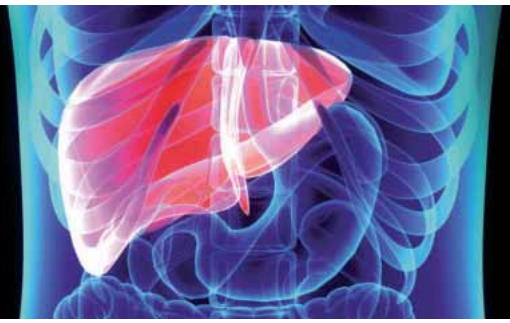
La hepatitis es una inflamación del hígado causada, generalmente, por un virus. En la actualidad se conocen cinco tipos de agentes infecciosos, designados con las letras A, B, C, D y E. De ellos, los más peligrosos son los de la hepatitis B y C, ya que pueden volverse crónicas. La forma más común de contagio de estos dos tipos de hepatitis —y también de la D— es por contacto con humores corporales —bilis, sangre...— infectados. Mientras, la A y la E son los tipos más comunes y su contagio se produce por la ingestión de agua o alimentos contaminados.

Frecuentemente, la hepatitis es asintomática, pero cuando se agudiza, los ojos y la piel presentan una coloración ama-

LA HEPATITIS PROVOCA EL MAYOR NÚMERO DE TRASPLANTES HEPÁTICOS

¿Cómo se detecta?

Para saber si una persona está contagiada con el virus de hepatitis B o C –las más graves– se le realiza una analítica de sangre. En ella se buscan anticuerpos. Hay que tener en cuenta que el cuerpo humano tarda unas 7 u 8 semanas en producir los anticuerpos de la hepatitis C, por lo que si el resultado es negativo y el momento de la posible infección es reciente, se debe repetir la prueba en el plazo de seis meses. También se puede solicitar un análisis del nivel de transaminasas en sangre, que son las enzimas que libera el hígado cuando hay una inflamación.



El hígado, un órgano vital

Cualquier enfermedad que afecte al hígado, como la hepatitis, debe ser vigilada. Este órgano es uno de los más importantes del cuerpo humano por su función depurativa, de síntesis de proteínas, lípidos y glucosa y de almacenamiento de vitaminas y glucógeno. Estos son los principales tipos de hepatitis:

› rillenta —es lo que se denomina ictericia—, hay orina oscura, sensación intensa de cansancio, náuseas, vómitos y dolor abdominal.

Aunque los datos ofrecidos por la OMS son preocupantes, la investigación médica da lugar a la esperanza. Desde hace algunas décadas existen vacunas para las hepatitis A y B que se suministran a los niños recién nacidos y durante los primeros años de vida. Mientras, el tratamiento de la hepatitis C ha avanzado de una manera sustancial en los últimos años. Hasta ahora, se utilizaba una combinación de interferón y ribavirina. Sin embargo, recientemente han empezado a utilizarse fármacos de última generación, como sofosbuvir y simeprevir, pero su elevado precio está suponiendo un quebradero de cabeza para los sistemas sanitarios de algunos países. ●

EXISTEN VACUNAS PARA LAS HEPATITIS A Y B QUE SE SUMINISTRAN A LOS NIÑOS RECIÉN NACIDOS

LA CIFRA

90%

de los niños de países en desarrollo están infectados de hepatitis A.

Se trata de países con condiciones de saneamiento e higiene deficientes. Hay que decir que las personas infectadas durante la infancia no suelen padecer síntomas, mientras que los niños más mayores y los adultos suelen estar inmunizados.

A

La más frecuente, pero menos mortal

■ ***¿QUÉ ES?*** *Es una enfermedad hepática causada por el virus de la hepatitis A (VHA). En general, no se convierte en crónica y rara vez es mortal. Suele presentarse esporádicamente y en epidemias en todo el mundo.*

■ ***¿CÓMO SE CONTRAE?*** *El VHA se transmite, principalmente, por vía fecal-oral, generalmente cuando una persona ingiere alimentos o agua contaminados con las heces de una persona infectada. Está relacionada con la falta de agua salubre y un saneamiento deficiente.*

■ ***SÍNTOMAS.*** *El periodo de incubación es de entre 14 y 28 días. Los principales síntomas son fiebre, malestar, pérdida de apetito, diarrea, náuseas, molestias abdominales, coloración oscura de la orina e ictericia —coloración amarillenta de la piel y los ojos—, aunque los niños menores de seis años con frecuencia no suelen presentarlos.*

■ ***TRATAMIENTO.*** *No existe un tratamiento específico para la hepatitis A, y la prescripción médica está orientada a que el paciente tenga una buena nutrición e hidratación. Los síntomas pueden remitir al cabo de semanas o meses.*

B

Potencialmente mortal

■ ***¿QUÉ ES?*** *La hepatitis B es una infección hepática provocada por un virus. Es el tipo más grave de hepatitis viral, ya que conlleva un alto riesgo de muerte por cirrosis o cáncer de hígado.*

■ ***¿CÓMO SE CONTRAE?*** *Por contacto con humores —como sangre o mucosidades— corporales de una persona infectada. En las zonas donde la enfermedad es endémica se suele transmitir de madres a hijos durante el parto. También se puede contraer mediante contacto sexual o por el uso de agujas contaminadas. El periodo de incubación es de entre uno y tres meses. El virus de la hepatitis B puede sobrevivir fuera del organismo unos 7 días.*

■ ***SÍNTOMAS.*** *La mayoría de los enfermos no presenta síntomas durante la fase de infección aguda, pero, cuando aparecen —puede tardar semanas o meses—, son similares a los de la A.*

■ ***TRATAMIENTO.*** *No existe un tratamiento contra la hepatitis B aguda. Si se convierte en crónica se suelen prescribir antivirales y en casos terminales se recurre a un transplante de hígado.*

También la F y la G

Existen otros dos tipos de virus de hepatitis. El de la hepatitis F es muy infrecuente y se le considera una variante de la hepatitis B. El virus de la hepatitis G, del que aún se sabe bastante poco, se considera que es el causante de las infecciones hepáticas que no se deben a virus de la A, B, C, D o la E.

C

Una enfermedad de gravedad variable

■ ***¿QUÉ ES?*** *La hepatitis C es una enfermedad del hígado causada por el virus del mismo nombre.*

■ ***¿CÓMO SE CONTRAE?*** *El virus de la hepatitis C (VHC) se transmite por vía sanguínea al compartir agujas o por el uso de material médico sin esterilizar correctamente. También hay riesgo de contraerlo por vía sexual y puede pasar de una madre infectada a un niño durante el parto.*

■ ***SÍNTOMAS.*** *El período de incubación varía de dos semanas a seis meses y, tras la infección, el paciente no suele presentar síntomas. En general, entre el 15 y el 45 por ciento de las personas infectadas elimina el virus de forma espontánea en un plazo de seis meses. El resto desarrolla una enfermedad crónica que puede derivar en una cirrosis hepática con los años. En este caso puede tener síntomas similares a las hepatitis A.*

■ ***TRATAMIENTO.*** *En algunos casos no requiere tratamiento, ya que el paciente lo elimina. Cuando es necesario, se suele utilizar un tratamiento antivírico a base de interferón y ribavirina. Sin embargo, una última generación de antivíricos orales de acción directa está consiguiendo tasas de curación muy altas, de entre el 90 y el 95 por ciento.*

D

Unida a la hepatitis B

■ ***¿QUÉ ES?*** *Está causada por el virus de la hepatitis D, también denominado agente delta.*

■ ***¿CÓMO SE CONTRAE?*** *Solo la pueden contraer las personas que también padezcan una infección de hepatitis B, ya que requieren la membrana fabricada por el VHB.*

■ ***SÍNTOMAS.*** *La hepatitis D suele agravar los síntomas de la B: ictericia, orina oscura, dolor abdominal y articular, inapetencia, fatiga intensa, náuseas, vómitos...*

■ ***TRATAMIENTO.*** *Aunque va unida a la hepatitis B, muchos de los fármacos usados para esta no sirven con la hepatitis D. En casos prolongados se suele prescribir interferón alfa durante 12 meses.*

E

Casi siempre es leve

■ ***¿QUÉ ES?*** *Está producida por el virus de la hepatitis E.*

■ ***¿CÓMO SE CONTRAE?*** *Se transmite por el consumo de agua contaminada con restos fecales, aunque también por comer productos derivados de animales infectados, por transfusión sanguínea o de una madre al feto.*

■ ***SÍNTOMAS.*** *El período de incubación varía entre tres y ocho semanas. Los síntomas son similares a los de la hepatitis A y en los niños suele ser asintomática. En raras ocasiones puede convertirse en hepatitis fulminante, que conduce a la muerte.*

■ ***TRATAMIENTO.*** *Suele resolverse sin tratamiento ni hospitalización en 4 o 6 semanas.*

La prevención, el mejor tratamiento

Aunque el tratamiento de algunos tipos de hepatitis está avanzando mucho, la prevención sigue siendo la mejor manera de luchar contra la enfermedad. Las vacunas para las hepatitis A y B están plenamente integradas en los calendarios de vacunación de los países desarrollados, pero, además, hay algunas medidas que se deben tomar para evitar el contagio. Hay que evitar entrar en contacto con la sangre o los fluidos corporales de otras personas, evitando compartir cuchillas de afeitar o cepillos de dientes. Además, se deben limpiar los derrames de sangre con lejía. También hay que tener mucho cuidado a la hora de hacerse tatuajes o piercings, y siempre debemos estar seguros de que el material con el que se realizan está perfectamente esterilizado. Por otro lado, las hepatitis A y E están relacionadas con la higiene y el agua contaminada, así que es muy importante lavarse las manos después de usar el baño o cuando entremos en contacto con sangre, heces o fluidos de una persona infectada. Además, hay que evitar el agua y los alimentos contaminados.

Estrés ¿Una cuestión de sexo?

EL CORAZÓN DE HOMBRES Y MUJERES RESPONDE DE MANERA DIFERENTE ANTE EL ESTRÉS MENTAL. SEGÚN LOS EXPERTOS, ESTA VARIACIÓN HABRÍA QUE TENERLA EN CUENTA A LA HORA DE PRESCRIBIR UN TRATAMIENTO.

Por Rubén Márquez

El estrés crónico no es bueno para nadie. A la larga puede provocar hipertensión, insuficiencia cardíaca, diabetes, obesidad, depresión, ansiedad, afecciones de la piel —como acné o eczema— y problemas menstruales. Sin embargo, puede tener unas consecuencias aún peores para la salud de las mujeres. Y es que ellos y ellas tienen diferentes reacciones cardiovasculares y psicológicas ante situaciones de estrés mental. Esa es, al menos, la conclusión de una investigación elaborada por el Duke Heart Center —una de las instituciones médicas más prestigiosas de Estados Unidos— publicada recientemente en la revista *Journal of the American College of Cardiology*.

El experimento analizó la respuesta de 56 mujeres y 254 hombres diagnosticados con enfermedades cardiovasculares. Después de someterse a una batería de pruebas, los participantes llevaron a cabo tres tipos de tareas mentales estresantes, seguidas de una prueba de esfuerzo. En el intervalo entre las tareas de estrés mental y los períodos de descanso, los investigadores realizaron a los sujetos una ecocardiografía para estudiar los cambios que se habían producido en el corazón. Además, les tomaron muestras de sangre y midieron la presión arterial y la frecuencia cardiaca. La conclusión es que mientras que los varones presentaban más cambios en la presión arterial y la frecuencia cardiaca en respuesta al estrés mental, las mujeres experimentaban isquemia miocárdica, es decir, una disminución del flujo de sangre al corazón. Además, ellas también sufrían un aumento de la agregación de plaquetas —que es el comienzo de la formación de coágulos de sangre— con mayor frecuencia que los hombres. Por último, las mujeres también expresaron un mayor aumento de las emociones negativas y una disminución mayor de las emociones positivas en las pruebas de estrés mental.

La relación entre el estrés mental y la enfermedad cardiovascular se conoce desde hace tiempo. Sin embargo, con este estudio «se revela que el estrés mental afecta a la salud cardiovascular de varones y mujeres de manera diferente», dice Zainab Samad, autor principal de la investigación. Por ello, sostiene, «tenemos que reconocer esta diferencia en la valoración y el tratamiento de los pacientes de enfermedad cardiovascular».

En este sentido, Samad cree esencial llevar a cabo más estudios para probar la asociación de las diferencias sexuales en la respuesta del corazón al estrés mental. «Este estudio también pone de relieve la insuficiencia de las herramientas disponibles para la predicción de los riesgos, que en la actualidad no logran medir toda una faceta de riesgo, es decir, el impacto de las respuestas fisiológicas negativas al estrés psicológico en ambos sexos, y especialmente entre las mujeres». ›

ANTE EL ESTRÉS AGUDO, LAS MUJERES PRESENTAN ISQUEMIA Y AGREGACIÓN DE PLAQUETAS

LA CIFRA

60%

de las jornadas de trabajo perdidas se deben al estrés laboral.

Así lo asegura la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA). El organismo también asegura que las bajas relacionadas con el estrés suelen ser más prolongadas.

7 SIGNOS DE ALERTA

1. Síntomas mentales. *Dificultad para concentrarse, mal humor, nerviosismo y ansiedad, preocupación excesiva, agitación, tensión y sensación de aislamiento o agobio.*

2. Agotamiento, *dolor de cabeza, tensión muscular, sensación de falta de energía, sequedad bucal, problemas gástricos, diarrea o estreñimiento, náuseas, vértigo y pulso cardíaco rápido.*

3. Ojo con los hábitos. *Cuando estamos en una época de estrés, el nerviosismo puede descompensar nuestras necesidades más básicas: comer o dormir en exceso o muy poco pueden ser signos de estrés.*

4. Dejadez y excesos. *Cuando las preocupaciones acaparan todo el pensamiento, podemos abandonarnos en nuestra manera de vestir e incluso en la higiene o abusar de sustancias como el alcohol, el tabaco o los tranquilizantes.*

5. Malestar general. *En situaciones de estrés, el cuerpo aumenta la producción de cortisol y adrenalina, lo que puede dar lugar a modificaciones del ritmo cardiaco, de la presión sanguínea, el metabolismo y la actividad física.*

6. Pesimismo. *Algunas personas, cuando están estresadas, tienden a pensar de forma pesimista e, incluso, recuerdan un evento traumático ocurrido en el pasado.*

7. Miedos incontrolables. *En casos extremos pueden aparecer sensación de pánico o miedos que no se pueden controlar.*

Embarazo
¿Qué problemas tiene retrasarlo?

ESPERAMOS A QUE LA SITUACIÓN SEA LA IDÓNEA PARA TENER HIJOS: UNA PAREJA ESTABLE, UN BUEN TRABAJO... PERO LA BIOLOGÍA PUEDE HACER QUE CUANDO QUERAMOS, QUIZÁ SEA TARDE, PORQUE LA EDAD REDUCE LAS POSIBILIDADES DE LOGRAR EL EMBARAZO Y PUEDE IMPLICAR RIESGOS PARA LA MADRE Y EL HIJO.

Por Beatriz García

Los imperativos biológicos dictan que la edad idónea para ser madre está más cerca de los 20 años que de los 30. Pero a esa edad las mujeres están en lo más duro de su formación, luchando para encontrar el primer empleo y emanciparse del hogar familiar. O, simplemente, buscando el amor de su vida y disfrutando de una existencia libre de ataduras. El resultado es que las óptimas condiciones fisiológicas para concebir y dar a luz hijos sanos se estampan de bruces con esta realidad: las españolas esperan, de media, hasta casi los 33 años para el primer embarazo.

Además, están el plano laboral y la estabilidad personal. Seis de cada diez mujeres creen que tener un hijo es un obstáculo para su carrera profesional y, por ello, deciden dejarlo para después de los 35. De hecho, el número de las que buscan su primer embarazo después de los 40 se ha triplicado desde el año 2000. «El principal problema en retrasar la edad de ser madres —asegura Laura García Bernardo, ginecóloga del Instituto Madrileño de Fertilidad (IMF)—es el descenso en la calidad y cantidad ovocitaria, con el consiguiente aumento de la dificultad de conseguir la gestación».

La biología funciona tal y como explica el doctor Antonio Gosálvez, jefe de la Unidad de Reproducción Asistida del Hospital Universitario Quirón de Madrid. «A partir de los 20 años comienza un progresivo declive en la fertilidad femenina. Los óvulos se crean ocho meses antes de nacer y ya no se reponen en toda la vida adulta. De este modo, mientras una mujer de 30 años todavía es joven en su vida personal y laboral, deja de serlo en lo relativo a la fertilidad: cada mes ovula un ovocito de casi 31 años cuyas condiciones han dejado de ser óptimas. A esa edad, una de cada veinte mujeres ya no es fértil». Y, sin embargo, muchas no son conscientes. Según un estudio realizado por Clearblue, una de cada tres españolas considera que aún hay tiempo para quedarse embarazada por encima de los 45 años y que, con ayuda de la ciencia, todo es posible.

Las diferentes técnicas de reproducción asistida que se utilizan en la actualidad pueden ayudar a concebir a las cerca de un millón de parejas que sufren infertilidad en España, pero el doctor Gosálvez advierte: «No hay que valorar como un éxito el quedar embarazada, sino la llegada de un hijo sano a casa. Y siempre acompañado de una madre sana y capacitada para cuidarle durante las primeras décadas de su vida». Cuanto más tarde, más difícil y más arriesgado será para madre e hijo.

LA CIFRA

20%

de las parejas tiene problemas para concebir y recurre a tratamientos de reproducción asistida.

La cifra es del doctor Julio Herrero, coordinador del área de Reproducción Asistida del Hospital Vall d'Hebron (Barcelona). El especialista también asegura que un 5% de los niños que nacen en España lo hacen gracias a técnicas de reproducción asistida.

¿Cuándo acudir a un especialista en fertilidad?

- Si la mujer es menor de 35 años y lleva más de 12 meses intentando quedarse embarazada sin lograrlo. O si es mayor de esa edad pero lleva más de seis meses de intentos infructuosos.
- En caso de abortos de repetición también es conveniente ir a una clínica especializada.
- Si hay antecedentes familiares de menopausia precoz, endometriosis o síndrome de ovarios poliquísticos se recomienda hacer un test de fertilidad a partir de los 25 años. «Consiste en una ecografía transvaginal, un recuento de folículos antrales y un estudio de la cavidad uterina y endometrial, junto con una analítica hormonal. En menos de una hora se puede saber cómo es la fertilidad de la mujer», aclara la doctora García Bernardo.

¿Dónde acudir? En la página web de la Sociedad Española de Fertilidad (www.sefertilidad.com) informan de de los centros especializados en cada ciudad. También puede solicitar a su médico que le remita al especialista en reproducción asistida, pero hay un requisito: a las mujeres de más de 40 años la Seguridad Social ya no las trata, pues las posibilidades de éxito son menores a partir de esa edad.

› ***Para la madre...*** Las mujeres de edad avanzada soportan peor la sobrecarga metabólica y fisiológica que supone la gestación. Por eso son más frecuentes problemas como la hipertensión —que puede derivar en preeclampsia y poner en peligro la vida de ambos— y la diabetes, que incrementa el riesgo de aborto, las complicaciones en el parto y las malformaciones. Además, «la capacidad de responder a la hemorragia o a la infección durante el parto disminuye, por lo que las complicaciones son más frecuentes y más graves», asegura Gosálvez.

Para el hijo... Existe un mayor riesgo de que el bebé sufra alguna anomalía congénita, sobre todo si se trata del primer embarazo. «Hay estudios que indican que existen mayores probabilidades de que se produzcan errores en la meiosis (división celular), como consecuencia del proceso de envejecimiento», explica la doctora García Bernardo. Además, se incrementan las dificultades de crecimiento fetal, el riesgo de muerte intraútero y la frecuencia de muerte neonatal y de prematuridad severa. El riesgo de aborto, que ronda el 11% en mujeres de 20 a 24 años, aumenta hasta el 25% entre los 35 y los 39 años, el 51% entre los 40 y los 45 años y el 93% para las mujeres mayores de 45. ●

A CADA CASO, SU TÉCNICA

Inseminación artificial

«Cuando el semen es de una calidad razonable y no hay dificultades en el útero o las trompas, se estimula suavemente la ovulación y se coloca un extracto de semen dentro del útero», explica el doctor Antonio Gosálvez. Puede realizarse con semen de la pareja o de donante, si existe un factor masculino de infertilidad, o en el caso de madres solteras por elección y parejas de mujeres.

Eficacia. *En mujeres menores de 38 años se obtiene un 50 por ciento de embarazos en los primeros tres intentos. A partir de los 40, esta técnica no suele estar justificada.*

Fecundación 'in vitro'

Se emplea cuando el semen es de baja calidad, las trompas no son adecuadas o bien han fracasado otras técnicas. Tras una intensa estimulación de la ovulación, se extraen los óvulos mediante una sencilla punción ovárica bajo anestesia. En el laboratorio se fecunda cada uno de ellos con los espermatozoides y se generan los embriones. Se puede hacer con óvulos y semen propios o de donante, según la causa de la infertilidad.

Eficacia. *Un 60 por ciento de embarazos en menores de 35 y un 30 por ciento a partir de los 40 años.*

Preservación de la fertilidad

La congelación ultrarrápida de óvulos (vitrificación) ha crecido en España un 60 por ciento en el último año. Esta técnica permite preservar los ovocitos para ser madre más adelante, ya sea por un motivo médico o bien por razones personales o profesionales. «La edad recomendable para preservar los óvulos está entre los 30 y los 35 años. Cuanta mejor sea la calidad ovocitaria que preservemos, mayores serán nuestras tasas de gestación posteriores, asegura la doctora García Bernardo.

Eficacia. *«Desgraciadamente, las mujeres se interesan por la técnica demasiado tarde y, a veces, acuden después de los 38 años, cuando la eficacia es ya muy baja», se lamenta el doctor Antonio Gosálvez.*

Madres por ovodonación

Recurrir a una donante de óvulos genera dudas a las parejas. Sin embargo, «la experiencia señala que, en todos los casos, los padres están después muy orgullosos de su decisión», asegura el doctor Gosálvez. Las inseguridades acerca de la donante las despeja la doctora García Bernardo: «Son chicas entre 18 y 30 años, con buena salud, sin enfermedades de transmisión genética ni infecciosas. Y a todas se les hace un estudio ginecológico, un recuento de folículos antrales, serología y analítica hormonal, cariotipo (estudio genético) y un estudio psicológico homologado por la SEF».

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)

5 *falsos mitos* de los genéricos

LOS FÁRMACOS GENÉRICOS SUPONEN UN GRAN AHORRO PARA LAS ARCAS SANITARIAS. PERO EN ESPAÑA SU USO AÚN NO ESTÁ TAN EXTENDIDO COMO EN OTROS PAÍSES, PORQUE AÚN HAY CIERTAS DUDAS SOBRE SU EFICACIA Y SU ELABORACIÓN. LAS DESPEJAMOS TODAS.

Por Sergio Muñoz

Del total de medicamentos que consumimos en España, el 38 por ciento son genéricos. Aunque nuestro país está avanzando en la implantación de los fármacos de *marca blanca,* aún estamos lejos de nuestros vecinos de la Unión Europea, donde el 55 por ciento de los medicamentos que se consumen son genéricos, y en países como Alemania y Reino Unido llegan a superar el 60 por ciento del total de unidades consumidas. Y es que el consumo de medicamentos genéricos todavía está rodeado de una serie de falsos mitos que es necesario explicar.

1 ¿Su producción está menos controlada?

Eso es falso. La Ley 29/2006 de 26 de julio establece que todos los medicamentos deben tener los mismos controles de calidad en su fabricación, sin importar si son de marca o genéricos. Del mismo modo, todos los laboratorios farma-

céuticos deben cumplir los mismos requisitos para obtener la autorización que les permita producirlos. El Ministerio de Sanidad, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios y la Agencia Europea del Medicamento son los organismos que aprueban y reconocen un fármaco antes de ponerlo en circulación.

2 ¿Son menos eficaces que los fármacos de marca?

Es cierto que los fármacos genéricos pueden tener excipientes diferentes a los del medicamento original, pero siempre deben contar con la misma composición cualitativa y cuantitativa en principios activos y la misma forma farmacéutica —comprimidos, cápsulas, sobres...—, aunque, eso sí, pueden tener diferente color, forma o tamaño.

3 ¿Tardan más en hacer efecto?

No. Los medicamentos genéricos producen los mismos efectos y en el mismo periodo de tiempo que los originales de marca. Antes de comercializarse, los fármacos de *marca blanca* deben someterse a estudios de bioequivalencia con el medicamento original —desde el punto de vista de la calidad, seguridad y eficacia— para demostrar que son intercambiables.

4 ¿Pueden causar confusión?

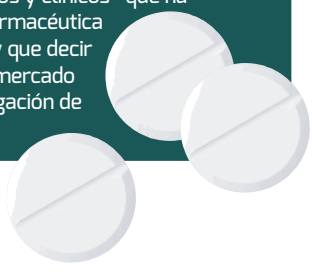
Los fármacos genéricos son fáciles de identificar porque en el envase figuran las siglas EFG (Equivalente Farmacéutico Genérico). Además, la denominación del medicamento está formada, generalmente, por el nombre del principio activo seguido del nombre del laboratorio farmacéutico que lo ha fabricado.

5 ¿Cada fármaco de marca tiene su versión genérica?

No todos los medicamentos que se comercializan en España tienen equivalente genérico. La autorización de comercialización de un medicamento genérico debe hacerse a petición de un laboratorio farmacéutico una vez que haya caducado la patente del fármaco, que en España dura 10 años. En general, un medicamento genérico requiere, como media, cuatro años de desarrollo científico. ●

LA INVESTIGACIÓN, ESENCIAL

La principal ventaja de consumir medicamentos genéricos es el precio, que es menor al del fármaco de marca. Esto se debe a que en el precio del genérico no se repercuten los gastos de investigación del principio activo –los estudios preclínicos y clínicos– que ha llevado a cabo la empresa farmacéutica y que son muy elevados. Hay que decir que poner un fármaco en el mercado implica un periodo de investigación de entre ocho y diez años.



probeltebio

www.probeltebio.com

SECRET TO LIVE WELL

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

¿Qué es?

Secret to Live® es un Complemento Alimenticio elaborado con Aceite de Oliva Virgen Extra y **Mediteanox®** (extracto de polifenoles de la oliva).

¿Por qúe es único?

1. Secret to Live® contiene 10 veces más hidroxitirosol (polifenol de la oliva) que un aceite de oliva convencional.

2. Los polifenoles de oliva son el único ingrediente, fuera de la categoría de vitaminas y minerales, con una declaración de propiedades saludables de la UE concedida para la función antioxidante: *Los polifenoles presentes en el aceite de oliva contribuyen a la protección de los lípidos de la sangre, colesterol-LDL, frente al estrés oxidativo

3. Secret to Live® es un producto patentado (EP2170090).

¿Cómo tomarlo?

20 g al día cuidan de tu colesterol*

La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada

Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud.

Garantías

Producto reconocido por la **FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN.**

Obesidad infantil

¡Menos dieta y más ejercicio!

UNO DE CADA TRES NIÑOS ESPAÑOLES SUFRE SOBREPESO. LA SOLUCIÓN PARA REBAJAR ESTA PREOCUPANTE CIFRA ES SENCILLA Y BARATA: HACER MÁS EJERCICIO. CONCRETAMENTE, UNA HORA DIARIA, COMO RECOMIENDA LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS).

Por Rubén Márquez

Tres de cada diez niños españoles sufre sobrepeso u obesidad. La cifra, publicada recientemente en Revista Española de Cardiología, es preocupante, ya que una persona con hábitos de vida saludables durante la infancia será un adulto más sano: se calcula que un niño que lleva una dieta equilibrada y practica ejercicio físico de forma regular, cuando sea adulto tendrá una salud cardiovascular un 35 por ciento mejor que si es obeso y sedentario. No es un problema menor, porque las enfermedades del sistema cardiovascular son la primera causa de muerte en los países desarrollados.

El sobrepeso infantil, en España, se debe a dos causas: que muchos de nuestros niños y jóvenes no llevan una dieta equilibrada y que tampoco realizan un mínimo de actividad física diaria. Además, el sedentarismo es mayor cuanto más bajo es el nivel socioeconómico de los jóvenes.

Así lo ha puesto de manifiesto una encuesta realizada por la Fundación Española del Corazón (FEC) entre 522 niños de 7 a 12 años y 221 padres que residen en barrios con condiciones económicas desfavorables de Madrid. La principal conclusión es que el 85 por ciento de esos niños no realiza el mínimo de actividad física que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) para las personas de esa edad, que es de una hora diaria.

La encuesta elaborada por la FEC se engloba dentro del programa ***Children in the City,*** un proyecto conjunto de la World Heart Federation (WHF) y la Union of European Football Associations (UEFA) para fomentar el ejercicio físico —sobre todo el fútbol— entre niños de 7 a 12 años de barrios desfavorecidos. Madrid es una de las ciudades piloto en las que se implantará el programa, que también se llevará a cabo en grandes ciudades de otros países europeos como Inglaterra o Rumanía.

La encuesta de la FEC para la campaña ***Children in the City*** ofrece más datos preocupantes aparte de los ya mencionados. El 93 por ciento de los niños practica ejercicio físico en la escuela —el 57 por ciento dice practicarlo tam- ›

UN NIÑO CON HÁBITOS SALUDABLES MEJORARÁ UN 35% SU SALUD CARDIOVASCULAR EN LA EDAD ADULTA

Cinco **CIFRAS** para pensar

El 3% de los escolares españoles de entre 6 y 16 años *sufre hipertensión arterial precoz, una dolencia que va íntimamente ligada a la obesidad o el sobrepeso.*

El 70% de los niños y el 90% de los padres *son plenamente conscientes de la importancia que supone la práctica de ejercicio físico para su salud.*

El 6% de los fallecimientos *que se producen en el mundo se debe a la inactividad física. Es la cuarta causa de mortalidad.*

El 21-25% de los cánceres de mama y de colon, *el 27% de las diabetes y el 30% de las cardiopatías isquémicas están causados, principalmente, por la inactividad física.*

El 5% de la mortalidad en el mundo *está causada por el sobrepeso y la obesidad, según el informe 'Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud', de la Organización Mundial de la Salud (OMS).*

LA ESPERANZA DE VIDA DE UN NIÑO SEDENTARIO, SEGÚN LA OMS, ES 5 AÑOS MENOR QUE LA DE UNO ACTIVO

bién en el parque y el 25 por ciento en la calle—, pero solo el 60 por ciento realiza más de 40 minutos de ejercicio en las clases de gimnasia. Lo mismo ocurre durante los descansos: el 85 por ciento de los niños prefiere quedarse sentado antes que jugar o caminar por los pasillos y aulas del centro escolar.

¿Cuales son las principales barreras que impiden a estos niños practicar ejercicio físico? La mayoría aduce la falta de tiempo por un exceso de deberes escolares —el 74 por ciento— y por las tareas domésticas —el 69 por ciento—, pero también les asusta «no estar a la altura», ya que el 86 por ciento declara que practicaría más actividades físicas si se le dieran mejor. Mientras, el 42 por ciento de los padres señala las dificultades económicas como el principal impedimento para que sus hijos realicen deporte, a pesar de que son una minoría los niños que lo practican en polideportivos públicos.

Estas son las barreras, pero, ¿qué motivaría a estos niños a practicar más deporte? Realizarlo en familia —el 23 por ciento asegura que haría más deporte si tuviera más tiempo para practicarlo con sus padres— y que el colegio fomentase su práctica —el 45 por ciento de los chicos asegura que practicaría más deporte en el colegio si pudiera—. Mejorar estas estadísticas supondría mejorar el futuro de estos niños, ya que, según la OMS, un niño sedentario será un adulto con un menor salario, que faltará a su puesto de trabajo por enfermedad una semana más al año que el resto, que requerirá mayores costes de atención sanitaria, que tendrá más posibilidad de morir prematuramente y que tendrá hasta cinco años menos de esperanza de vida. ●

Si tienes niños en casa... *¡anímalos a que se muevan!*

¿Cuánto ejercicio y de qué tipo deben practicar niños y adolescentes? La OMS lo explica en el informe 'Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud'.

UNA HORA AL DÍA
La práctica de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios ayuda a los niños y jóvenes de entre 5 y 17 años a mantener un perfil de riesgo cardiorrespiratorio y metabólico saludable. Lo ideal es que ese tiempo se divida en varias tandas a lo largo del día. Por ejemplo, dos sesiones de 30 minutos.

AERÓBICOS Y RESISTENCIA
El niño debería participar regularmente en tres tipos de actividad física: ejercicios de resistencia para mejorar la fuerza muscular; ejercicios aeróbicos vigorosos que mejoren el sistema cardiorrespiratorio y cardiovascular; y actividades con esfuerzo óseo, para fomentar la salud de los huesos.

MOVERSE JUGANDO
Esta actividad física recomendada debe venir, principalmente, en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, ya sean en familia, en la escuela o en actividades comunitarias.

NIÑOS SANOS
Las recomendaciones son aplicables a todos los niños y jóvenes, con independencia de su género, raza o nivel de ingresos, salvo que su estado de salud aconseje lo contrario.

EMPEZAR POCO A POCO
En el caso de los niños inactivos, se recomienda aumentar progresivamente la actividad hasta alcanzar los niveles recomendados. Sería apropiado comenzar con pequeñas dosis de actividad, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

DISCAPACIDAD
Los niños y jóvenes con discapacidad deberían cumplir estas recomendaciones, aunque convendría que consultaran a un médico que les aconseje sobre las actividades más adecuadas.

Hipertensión arterial

La asesina 'silenciosa'

SIN SÍNTOMAS QUE LA DELATEN, LA HIPERTENSIÓN ES LA PRINCIPAL CAUSA DE INFARTOS E ICTUS. Y ES, JUNTO A LA OBESIDAD, LA GRAN EPIDEMIA DEL SIGLO XXI. EN ESPAÑA HAY 14 MILLONES DE HIPERTENSOS, Y MUCHOS NI LO SABEN.

Por Alberto E. Parra

La hipertensión arterial es una patología crónica que cursa sin síntomas y que consiste en un incremento de la presión arterial. Contado así, no parece muy peligrosa, pero la hipertensión está en el origen de muchas enfermedades cardiovasculares —la primera causa de mortalidad en España— y puede acarrear complicaciones graves como infartos o hemorragias cerebrales si no se controla.

En España, según la Sociedad Española de Hipertensión, hay más de 14 millones de hipertensos, de los que 9,5 millones no están controlados y cuatro están sin diagnosticar. Un drama, porque la hipertensión es una patología fácilmente controlable si se siguen las recomendaciones de los especialistas. Las principales se refieren a la modificación de los hábitos de vida y a la instauración de unas prácticas saludables. Entre ellas, el doctor José Luis Palma, vicepresidente de la Fundación Española del Corazón, hace hincapié en cinco: decansar correctamente y evitar las situaciones que causen estrés; adherirse a la dieta mediterránea, la más cardiosaludable; consumir dos litros de agua al día; reducir o eliminar el consumo de sal, alcohol y tabaco; y practicar algún deporte.

Pero hay una sexta práctica sobre la que descansa todo: el control regular de la tensión arterial. En el entorno de 75/120 mmHg, la tensión es normal; hasta 85/135 se alcanza un estado de prehipertensión; y por encima de esas cifras, estamos hablando de una hipertensión arterial en toda regla que requiere tratamiento y vigilancia. ●

LA CIFRA

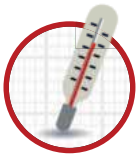
6

veces más riesgo de infarto cerebral tienen los hipertensos.

La hipertensión también aumenta en un 70% el riesgo de deterioro cognitivo y el de demencia vascular, la segunda causa de demencia en adultos tras el alzheimer.

5 preguntas con respuesta

Todo lo que debe saber de una patología que compromete el paso de la sangre por las arterias y que puede acabar en infarto o ictus.



01 ¿Con qué síntomas cursa?

La hipertensión arterial no presenta síntomas claros. Por eso son tan importantes los controles en las empresas y los centros de salud, porque ayudan a detectar casos que, de otra forma, pasarían inadvertidos.

02 ¿Cuáles son sus causas?

Aunque se desconocen las causas específicas que la provocan, hay una serie de factores comunes a la mayoría de las personas que la sufren. Están los llamados 'no modificables', como la herencia genética familiar, el sexo (es más común en hombres que en mujeres), la edad (a mayor edad, mayor probabilidad de sufrirla) o la raza (los individuos de raza negra tienen el doble de posibilidades de desarrollarla que los de raza blanca). Y luego están los 'modificables', aquellos factores de riesgo que se podrían eliminar con unos hábitos saludables, como la obesidad, el consumo excesivo de alcohol o de sal, el uso de anticonceptivos orales y el sedentarismo.

03 ¿Se puede prevenir?

Tener unos hábitos saludables y, sobre todo, evitar el sobrepeso y la obesidad es vital para prevenir su aparición. Los especialistas señalan que llevar una dieta sana y practicar ejercicio ayudan a evitar esta patología. En los casos en los que en la familia haya antecedentes de hipertensión, este factor genético supone una llamada de atención adicional para que el paciente vigile especialmente esos hábitos de vida y controle sus cifras de tensión arterial.

04 ¿Cómo se trata?

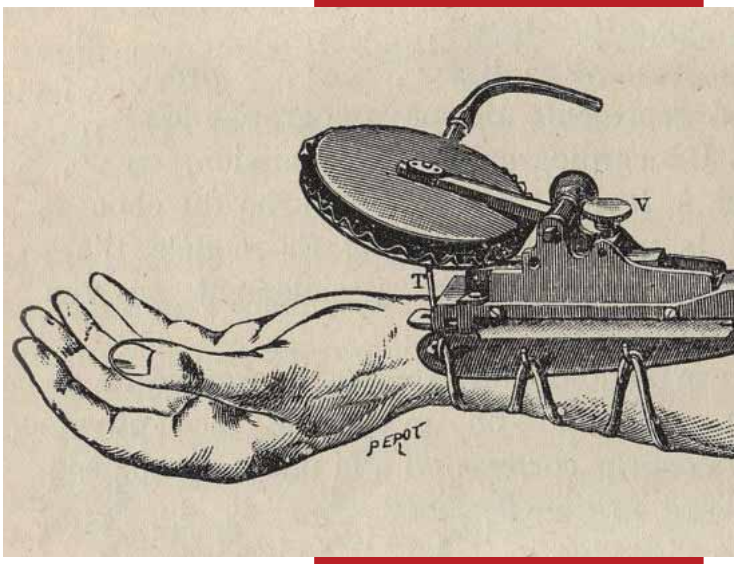
El tratamiento requiere dos tipos de actuaciones. Por un lado, la mejora de los hábitos de vida: realizar una dieta saludable y sin alcohol baja en calorías, azúcares y grasas, y aumentar la práctica de ejercicio físico. Y si el cambio de hábitos no basta, hay fármacos para controlarla. Los tratamientos se inician con un solo fármaco, pero se pueden llegar a combinar dos o tres medicinas.

05 ¿Qué futuro le aguarda a la hipertensión?

En los últimos años, el grado de control de la hipertensión ha crecido gracias a los tratamientos y a la concienciación social. Sin embargo, las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de mortalidad mundial. Y la situación, según las autoridades sanitarias, se mantendrá en los próximos años debido a la epidemia de obesidad que nos asuela.

Un poco de HISTORIA

Aunque los documentos sobre la hipertensión se remontan al 2600 a.C., el primer autor que realizó un exhaustivo estudio sobre ella fue el clérigo inglés Stephen Hales en 1733. La primera descripción de la patología la realizó el científico inglés Thomas Young en 1808. Pero fue ya en el siglo XX, en 1925, cuando Otto Frank acuñó el término 'hipertensión esencial' para describir la presión arterial que no posee causa específica. Tras la Segunda Guerra Mundial, las farmacéuticas comenzaron a investigar productos frente a ella y en los 70 se comenzaron a utilizar diuréticos con características hipotensoras.



Posibles complicaciones

La hipertensión es tratable, pero si se ignoran los consejos médicos puede acarrear complicaciones mayores como infarto de miocardio, ictus, deterioro de la función renal o de la circulación de las piernas, entre otros.

‘España se Mueve’ promueve el...

Manifiesto por el deporte y la salud

EL MOVIMIENTO ‘ESPAÑA SE MUEVE’ ES UNA DE LAS ENTIDADES QUE PROMUEVE EL MANIFIESTO POR EL DEPORTE Y LA SALUD. SE PRESENTÓ EL PASADO 29 DE MAYO Y REIVINDICA EL VALOR QUE APORTA ESTA ACTIVIDAD PARA LA SOCIEDAD. CUENTA CON DESTACADOS APOYOS, COMO EL SELECCIONADOR NACIONAL VICENTE DEL BOSQUE O LA ASOCIACIÓN DE DEPORTISTAS.

Este manifiesto está promovido por la Mesa Sectorial del Deporte, que está formada por las siguientes entidades: Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física (COLEF), Federación de Asociaciones de Gestores del Deporte de España (FAGDE), Asociación de Clubes y Entidades Deportivas y Recreativas (ACEDYR), Instituto *España se Mueve,* Federación Nacional de Empresarios de Instalaciones Deportivas (FNEID) y Fundación AFICAVI.

Campañas de promoción y difusión de la actividad física y el deporte, aumento de horas lectivas de Educación Física en los colegios y la regulación profesional son algunas de las reivindicaciones que se plasman en el documento.

La iniciativa cuenta con el apoyo del seleccionador nacional de Fútbol, Vicente del Bosque, el exsecretario de Estado para el Deporte, Jaime Lissavetzky, el senador por Convèrgencia i Unió Josep Maldonado, y entidades como la Fundación Española del Corazón, la Asociación de Deportistas, la Sociedad Española de Hipertensión y la Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANIS).

Antonio García Plata, presidente de la Asociación de Deportistas, destacó durante su intervención la importancia que tiene para el deporte los postulados que defiende el Manifiesto: «El aumento del tipo impositivo nos ha perjudicado y resulta muy necesaria la interlocución con los sindicatos de deportistas».

Premios para ‘España se Mueve’

El movimiento *España se Mueve* acaba de ser doblemente galardonado. Por un lado, la Federación Nacional de Empresarios de Instalaciones Deportivas (FNEID) ha querido reconocer su labor de promoción de la actividad física entre la población y le ha otorgado uno de los premios que se entregaron durante el XIV Congreso Anual de la entidad. Fernando Soria, director de *España se Mueve,* recibió el premio de manos de Hortensia Vigil, presidenta de FNEID.

Por otra parte, la Feria Gym Factory le ha otorgado el premio ‘Por un mundo más Fitness’ por el fomento de hábitos saludables entre los más jóvenes a través del programa *Muévete,* dirigido a escolares de educación Primaria. En este programa se desarrollan actividades lúdico-deportivas con el objetivo de aficionarles a su práctica. Se completa con charlas divulgativas para los padres sobre hábitos saludables con profesionales de la actividad física, médicos y psicólogos.

Para adherirse a este manifiesto se ha lanzado la plataforma *www.manifiestoporeldeporteylasalud.es*

El movimiento ha sido premiado por FNEID y la feria Gym Factory

Dieta mediterránea
Su HDL lo agradecerá

LOS BENEFICIOS SALUDABLES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA NO DEJAN DE CRECER. AHORA SE HA DESCUBIERTO QUE INCREMENTA LA CONCENTRACIÓN DE COLESTEROL 'BUENO' EN LA SANGRE, PROTEGIENDO AL CORAZÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

Por Javier Pereira

En 2010, la Unesco la declaró Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad y, según el estudio Predimed —el mayor que se ha realizado sobre nutrición en España—, reduce en un 30 por ciento el riesgo de muerte cardiovascular. Es la dieta mediterránea, de la que siempre se descubren beneficios nuevos. ¿El último? Que una dieta basada en verduras, frutas, pescado, carnes blancas, frutos secos y aceite de oliva, es decir, una dieta mediterránea de manual, aumenta la concentración en sangre de colesterol HDL, el llamado 'colesterol bueno'. Esta es la principal conclusión de un estudio publicado en Revista Española de Cardiología. La investigación, llevada a cabo por científicos del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) y del Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud, entre otros, hizo un seguimiento de la alimentación de

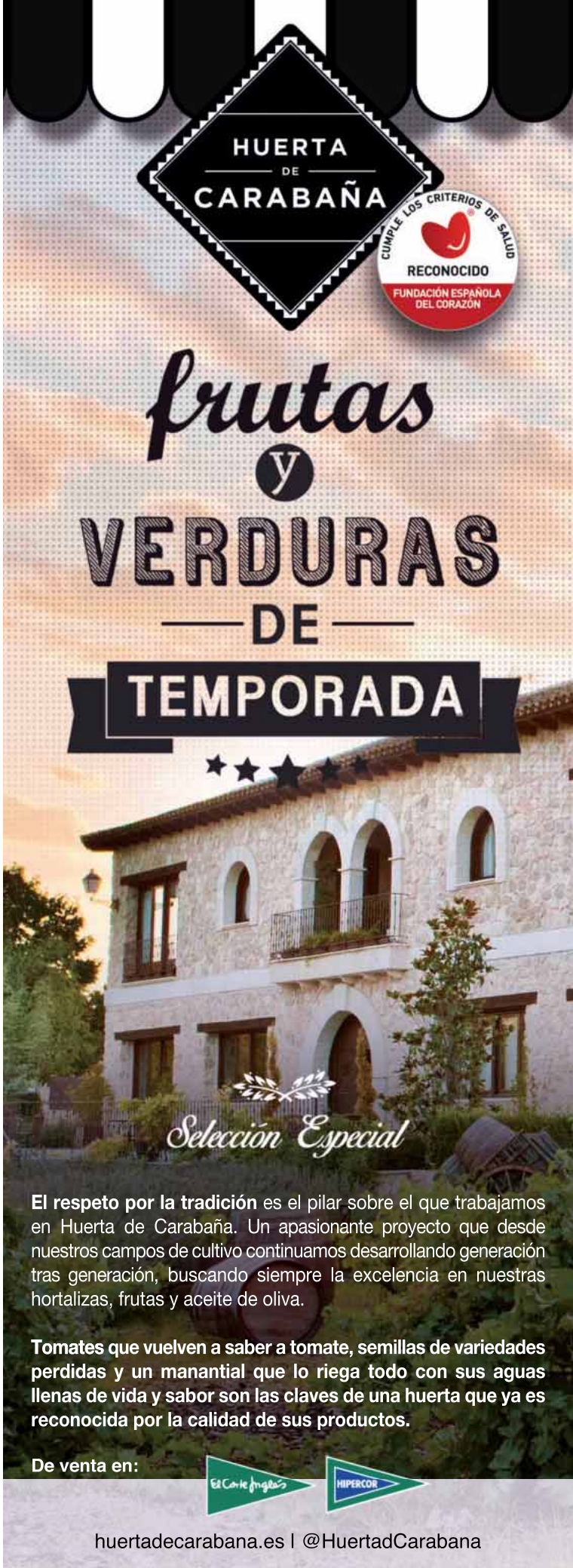
1.290 participantes durante 12 meses. Una parte de ellos seguía una dieta mediterránea; los demás, un patrón de dieta occidental basado en carnes rojas, comida rápida, productos lácteos y derivados de cereales refinados. El estudio mostró que los sujetos que consumían la primera tenían mejor perfil lipídico en la sangre, con un 10 por ciento más de colesterol bueno que los que seguían la dieta más continental.

La cifra total de colesterol de una persona está formada por la suma del colesterol HDL —el conocido como colesterol 'bueno'— y el LDL —el que llamamos 'malo'. Ambos son lipoproteínas, pero mientras la primera es de alta densidad y protege ante la enfermedad cardiovascular, la segunda, de baja densidad, cuando se acumula en la sangre forma placas adiposas en las arterias —la aterosclerosis—, provocando una disminución del riego sanguíneo en las arterias —isquemia—. Si esta situación se prolonga en el tiempo, la arteria puede llegar a obstruirse, causando un infarto cerebral o cardíaco.

Los especialistas consideran que unas cifras óptimas de colesterol HDL son mayores o iguales a 40 mg por decilitro de sangre para hombres y de 50 para mujeres. Sin embargo, el doctor José L. Peñalvo, coautor del estudio e investigador del Área de Epidemiología y Genética de Poblaciones de la Fundación ProCNIC, cree que «no es tan relevante la interpretación individual de cada uno de estos valores sino la relación entre los distintos tipos de lipoproteínas y el análisis de las mismas, teniendo en cuenta otros factores de riesgo como la edad, historia familiar, hipertensión o el tabaquismo». ●

¡Atención! Solo es mediterránea si...

- *La dieta mediterránea está **basada en productos frescos,** locales y de temporada. Se caracteriza por la **abundancia de vegetales** —incluidos pan y pasta—, el **consumo moderado de pescado, aves, lácteos y huevos** y pequeñas cantidades de carnes rojas. Todo ello **regado con aceite de oliva y vino** en cantidades moderadas.*
- *Una reciente **modificación de la pirámide nutricional** ha reducido la cantidad de hidratos de carbono refinados de la dieta. Ahora, los cereales integrales, las frutas y las verduras son la base de la pirámide (deben tomarse a diario), y el aceite de oliva y los frutos secos pasan al centro (3-4 veces por semana).*
- *Para que una dieta sea mediterránea, se deben **restringir lo más posible los embutidos, azúcar, sal, alcohol, precocinados, fritos, cereales refinados, bollería,** salsas, mantequillas, refrescos y carnes grasas.*



Insuficiencia cardíaca
¡Actúe rápido!

LA INSUFICIENCIA CARDÍACA AGUDA ES LA PRIMERA CAUSA DE HOSPITALIZACIÓN. SIN EMBARGO, LOS ESPECIALISTAS ASEGURAN QUE LA ATENCIÓN A ESTOS PACIENTES ES INSUFICIENTE Y RECLAMAN QUE SE LOS TRATE CON LA MISMA URGENCIA QUE A LOS INFARTADOS. **Por Ana Suárez**

LA CIFRA

6,8%

de los mayores de 45 años padece insuficiencia cardíaca aguda.

Entre los mayores de 75 años, la prevalencia es del 16%, según el estudio PRICE, promovido por la Sociedad Española de Cardiología (SEC).

Los profesionales sanitarios advierten: en España no se trata correctamente a los pacientes con insuficiencia cardíaca aguda, una dolencia que provoca cada año 110.000 hospitalizaciones en nuestro país. «En una cuarta parte de los casos —apuntan—, el paciente fallece durante el año posterior al ingreso, y entre el 30 y el 50 por ciento de estas defunciones se dan a los 60 días de la hospitalización».

Conscientes de la gravedad del problema, la Sociedad Española de Cardiología (SEC), la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES) y la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) han elaborado, con la colaboración de la farmacéutica Novartis, un documento de consenso, pionero en Europa, en el que reclaman una atención integral y urgente de estos pacientes desde el momento del ingreso —tan urgente como la atención a un infartado— hasta su seguimiento tras ser dados de alta. Alertan, por ejemplo, de que solo uno de cada cinco pacientes dados de alta sale del hospital con una cita ya concertada con el cardiólogo y el internista, lo que, para el doctor Nicolás Manito, cardiólogo y uno de los coordinadores del documento, es inadmisible: «Una cita con el cardiólogo a la semana o a los 15 días del alta es fundamental para el buen control del pa-

ciente». Lo que se agrava teniendo en cuenta que solo el 10 por ciento de los hospitales españoles cuenta con unidades de insuficiencia cardiaca.

A través de esta estrategia para afrontar la insuficiencia cardiaca aguda, los profesionales sanitarios esperan que se reduzca entre un 25 y un 50 por ciento la mortalidad, el reingreso de los pacientes y el gasto sanitario derivado de esta enfermedad.

La insuficiencia cardíaca es la incapacidad del corazón para explusar la cantidad de sangre suficiente para las necesidades que requiere el organismo. Además de su alto grado de mortalidad —es la cuarta causa de fallecimiento en España—, los pacientes con esta enfermedad suelen desarrollar diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), insuficiencia renal, anemia... ●

MIMOCARDIO: SUS NORMAS

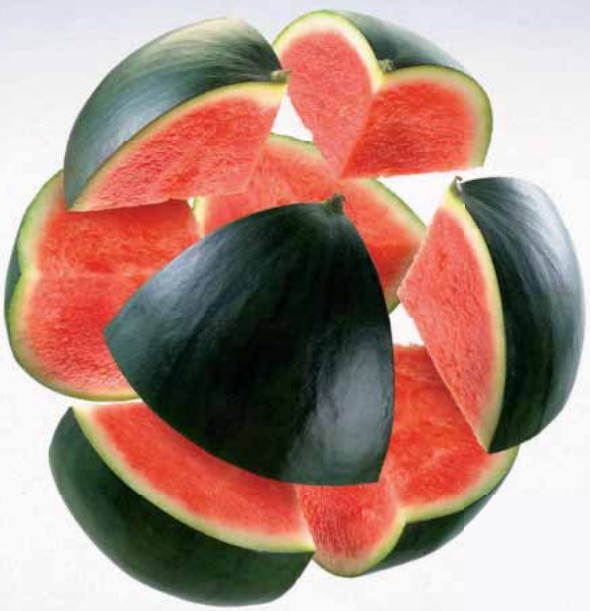
Con el objetivo de mejorar la comunicación entre el enfermo de insuficiencia cardíaca y su médico, y de que el propio paciente esté informado de su enfermedad, la Fundación Española del Corazón (FEC) y la Sociedad Española de Cardiología (SEC) han puesto en marcha el programa Mimocardio. La iniciativa ofrece, a través de un kit de materiales y una página web, información práctica sobre esta enfermedad, así como recomendaciones y consejos que debe seguir el enfermo durante las descompensaciones y después del inglreso hospitalario. Entre ellas, Mimocardio señala que hay que evitar en cualquier caso la automedicación, y tampoco se debe suspender ningún tratamiento, o complementarlo con otro, sin el permiso del cardiólogo o del médico de cabecera. Además, prescribe una serie de hábitos saludables con el fin de apartar de su día a día los malos hábitos que han llevado a la persona a esa situación: potenciar la dieta mediterránea, restringir el consumo de sal y moderar el de líquidos, evitar el alcohol y, por supuesto, dejar el hábito del tabaco.

También se debe realizar ejercicio físico moderado de manera regular, ajustándolo a las capacidades del paciente y según indique el médico. Es recomendable caminar, nadar o montar en bicicleta sin llegar a la sensación de asfixia y hay que evitar la actividad física con temperaturas extremas. Además, es importante pesarse todos los días para controlar una posible acumulación de líquidos, vacunarse según las recomendaciones del médico y controlar el estrés. Eso, claro, en la medida de lo posible.

El contenido en citrulina y licopeno de la sandía, en el contexto de una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio, contribuyen a mejorar su salud cardiovascular.

www.sandiafashion.com
www.elblogdesandiafashion.com

#lafrutademoda



La fruta de moda

fashiOn®

GRUPO AGF

Los 10 beneficios de una buena siesta

SEIS DE CADA DIEZ ESPAÑOLES NO DUERMEN NUNCA LA SIESTA, UNA ACTIVIDAD QUE HASTA HACE POCO ERA NUESTRO DEPORTE NACIONAL. Y COMETEN UN GRAVE ERROR, PORQUE ESE DESCANSO TRAS LA COMIDA PROPORCIONA GRANDES BENEFICIOS A LA SALUD. **Por Susana Macías**

LA CIFRA

3/10

de los españoles se levantan cada día cansados y con dolores

Para una buena calidad de vida, según Asocama, los españoles valoramos la calidad del sueño por encima de la cantidad de este, de la alimentación y la práctica del deporte

El ser humano es de los pocos animales que duerme una sola vez al día. El resto son durmientes polifásicos; es decir, alternan fases de sueño y vigilia durante todo el día. Algunas investigaciones indican que el hombre primitivo también lo era, pero abandonó esa costumbre para adaptarse a ritmos de vida cada vez más rápidos. En los últimos cien años, además, hemos perdido, al menos, dos horas diarias de sueño. Por eso, la costumbre de la siesta, que solo practica en España un 16,2% de la población, según la Fundación de Educación para la Salud del Hospital Clínico San Carlos y la Asociación Española de la Cama (Asocama), podría ayudarnos a recuperar el sueño perdido y asegurarnos un ritmo de vida más sano. Porque la siesta, como ha demostrado la ciencia, proporciona beneficios físicos y mentales. Como estos...

01. PREVIENE LAS CARDIOPATÍAS

La siesta ayuda a disminuir en un 37% el estrés y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. La falta de sueño incrementa el cortisol, y un exceso de esta hormona aumenta la intolerancia a la glucosa y a la grasa, debilita el sistema muscular e inmunológico y disminuye los niveles de la hormona del crecimiento, lo que puede provocar diabetes y enfermedades cardiovasculares. Cuando se duerme, se libera, sin embargo, la hormona del crecimiento, antídoto del cortisol, que estimula el sistema inmunológico, reduce el estrés y la ansiedad, ayuda a reparar los músculos y a perder peso.

02. REDUCE LA TENSIÓN ARTERIAL

Un estudio del Allegheny College de Pennylvania (EE.UU.) realizado a 85 universitarios sanos ha demostrado que quienes duermen una siesta diaria de entre 45 minutos y una hora tras haber soportado un día de estrés y tensión psicológica ven disminuir su presión arterial y su ritmo cardiaco.

03. FACILITA EL APRENDIZAJE

Un estudio de la Universidad de Berkeley asegura que quienes duermen la siesta rinden más por las tardes y aumentan en un diez por ciento su capacidad de aprendizaje. El sueño, dicen, permite afrontar nuevos conocimientos y fijar los ya adquiridos. Sería algo así como resetear el cerebro. Por esta razón, el descanso tras el almuerzo aumenta la productividad de los trabajadores y el rendimiento escolar de los niños..

04. AUMENTA LA CONCENTRACIÓN

Existen numerosos estudios que demuestran que la siesta (incluso de seis minutos) contribuye a mejorar cualquier tarea que suponga recordar listas de palabras o de objetos. El sueño facilita el almacenamiento de la memoria a corto plazo y deja espacio para nuevos datos. Durante el sueño, los recuerdos recientes se transfieren del hipocampo al neocórtex, nuestro disco duro, donde se consolidan los recuerdos a largo plazo.

Consejos para disfrutar de una siesta reparadora

Dormir una siesta contribuye a mejorar nuestro estado físico y mental en las horas posteriores, y estos beneficios se multiplican cuando convertimos la siesta en una rutina diaria. Para disfrutar de todas las ventajas que ofrece esta práctica, es necesario tener en cuenta algunos consejos que nos procurarán el descanso perfecto.

¿Dónde? *Es básico encontrar un lugar cómodo, con una temperatura agradable, un ambiente tranquilo, con escaso ruido y poca luz. Es mejor dormir la siesta en un sillón que en la cama, especialmente cuando se padecen reflujo gástrico u otros problemas digestivos, cuyos síntomas aumentan en posición horizontal.*

¿Cuándo? *Lo más adecuado es descansar después de comer, entre las 13 y las 17 horas. Diversos estudios demuestran que el periodo de mayor somnolencia está en esa franja horaria. Además, los ritmos circadianos sufren una caída precisamente entre las tres y las cinco de la tarde.*

¿Cuánto? *En condiciones normales no debe durar más de 30 minutos. Si se necesita dormir mucho más y su sueño nocturno es normal, eso podría revelar la existencia de algún trastorno del sueño, un estado depresivo u otra enfermedad que convendría consultar con el facultativo.*

05. ESTIMULA LA CREATIVIDAD

Un equipo de neurólogos de la Universidad de Georgetown ha comprobado que la siesta aumenta la creatividad o, al menos, estimula la actividad de la zona del cerebro (el hemisferio derecho) que se asocia con esta capacidad.

06. FACILITA RESOLVER PROBLEMAS

Robert Stickgold, profesor de Psiquiatría de la Harvard Medical School, ha descubierto que cuando los sujetos alcanzan la fase REM del sueño (fase de gran actividad cerebral en la que soñamos), les lleva menos tiempo realizar diferentes conexiones entre ideas.

07. MEJORA LOS REFLEJOS

Un estudio de la NASA a 747 pilotos demostró que aquellos que dormían una siesta diaria de 26 minutos cometían un 34% menos errores en el trabajo y duplicaban sus niveles de alerta.

08. FAVORECE LA ABSTRACCIÓN

Un organismo estadounidense ha estudiado las expresiones faciales de varios niños de 15 meses ante frases que han oído anteriormente. Los niños que durmieron la siesta aprendieron una oración y su relación con otras, mientras que el resto no reconocía las frases. Esto sugiere que la siesta favorece el aprendizaje abstracto o capacidad de detectar el patrón general de una nueva información.

¿Qué beneficios aporta la siesta a los niños?

Descansar tras la comida favorece el desarrollo de los niños y contribuye a reducir la hiperactividad, la ansiedad y hasta la depresión.

- La siesta les permite estar más tranquilos, atentos y sociables, y *les ayuda a asimilar mejor lo que aprenden.* Los estudios apuntan que no dormir la siesta en la infancia empeora el rendimiento escolar.
- La falta de sueño también se asocia a *impulsividad y falta de capacidad* e interés por el aprendizaje.
- A medida que crece, el niño duerme menos y *a los cinco años, la siesta ya no suele ser necesaria.* Pero hay algunos niños que la reclaman. Si es su caso, no se lo prohíba.
- No se trata de forzar a los niños para que duerman la siesta, *pero es buena y hay que propiciar las rutinas adecuadas* para que la hagan.
- La siesta no hace que el niño duerma menos por la noche; solo *hace que llegue al final del día menos excitado* y concilie mejor el sueño.

09. FAVORECE LA 'POSITIVIDAD'

Otro estudio de Berkeley dice que los individuos que duermen la siesta y pasan por la fase REM aumentan su receptividad ante la expresión facial de felicidad, mientras que quienes no lo hacen manifiestan más ira y miedo.

10. MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO

La serotonina es un neurotransmisor que regula el sueño, el apetido y el estado de ánimo. Y dormir inunda nuestro cerebro de serotonina, lo que nos proporciona una sensación de satisfacción y bienestar. ●

La siesta también puede ser productiva

Cada vez más empresas en todo el mundo (Google, Nike, Deloitte, AOL...) habilitan ***salas en sus instalaciones para que sus trabajadores echen una cabezadita. Con un objetivo muy claro: aumentar su productividad.*** *El 34% de los estadounidenses dispone de unos minutos de descanso en el trabajo y el 16% de los centros laborales cuenta ya con salas específicas para la siesta o la simple relajación. Dos actividades que ayudan a disminuir el estrés y los conflictos entre los empleados, a mejorar la disposición hacia el trabajo y a afrontarlo con más energía, humor y creatividad.*

Hoy ... conejo

Cogal

comerás sano, comerás bien

ligero saludable sabroso

Producto adherido al compromiso de mejora

RECONOCIDO

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

"La carne de conejo tiene alto contenido de vitaminas B6 y B12 y es fuente natural de potasio y fósforo".
Cogal te recomienda seguir una alimentación variada y equilibrada en el marco de un estilo de vida saludable

Aquagym
¡Todos al agua!

PRACTICAR EJERCICIO DENTRO DE LA PISCINA MEJORA EL TONO MUSCULAR Y EL SISTEMA CARDIOVASCULAR, E INCLUSO SUAVIZA LOS SÍNTOMAS DE LA FIBROMIALGIA Y DE ALGUNAS ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS. ADEMÁS, CUALQUIERA PUEDE PRACTICARLO. SOLO TIENE QUE ELEGIR EL QUE MEJOR SE ADAPTE A USTED.

Por Sergio Muñoz

Cada vez son más los gimnasios que ofertan *aquagym* o alguna de sus variantes, y cada vez más personas se enganchan a este nuevo entrenamiento. No es para menos: hacer ejercicio en el agua es divertido y mejora el sistema cardiovascular y el equilibrio. Además, cuando nos sumergimos en una piscina nuestro cuerpo pesa un 90 por ciento menos y los movimientos se hacen más suaves y lentos, lo que reduce el impacto sobre las articulaciones. Una sesión de ejercicio es, incluso, mucho más completa que en tierra

porque el agua ejerce resistencia en todas direcciones.
Casi cualquier persona puede practicar ejercicio en el agua. Es muy recomendable, por ejemplo, para las embarazadas. Según la Universidad de Granada, «la práctica moderada de ejercicio físico en un medio acuático ayuda a prevenir el aumento de peso y la diabetes. Además, reduce el número de cesáreas y la probabilidad de tener niños macrosómicos –con más de cuatro kilos de peso al nacer–, mejora la calidad del sueño y disminuye la depresión postparto».

Practicar ejercicio en el agua también puede ayudar a mejorar algunas patologías y lesiones, como escoliosis, cifosis y lordosis –desviaciones de la columna vertebral–, hernias discales, esguinces, tendinopatías o contracturas musculares. Hasta puede mejorar los síntomas de la fibromialgia y de algunas patologías neurodegenerativas, como la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), una enfermedad que implica la pérdida progresiva del control de la movilidad en el cuerpo. El ejercicio en un medio acuático puede servir para mejorar la coordinación del paciente y desarrollar la musculatura del cuerpo.
Realizar ejercicio suave en el agua también está indicado para personas con artritis, ya que el agua ejerce de soporte de las articulaciones, disminuye la tensión de los músculos y tendones y permite una mayor libertad de movimientos al reducir el peso del cuerpo. De todos modos, en un centro especializado nos dirán qué programa es el más recomendado para nosotros. ●

¿Cuál de estos es el suyo?

AQUAGYM. Es una especie de *fitness* acuático dirigido por un monitor. Se realiza en una piscina no muy profunda y su objetivo es mejorar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.

AQUAPUNCHING. Es una mezcla de *aquagym* y boxeo o una versión acuática del *bodycombat*. Se basa en los movimientos del boxeo. Requiere cierta forma física antes de empezar.

AQUAYOGA. También denominado *woga*, es una variante del yoga, pero dentro de la piscina. Tiene su dificultad porque estabilizarse en el agua es complicado en algunas posturas.

HIDROSPINNING. Se traslada la clase de *spinning* –pedalear al ritmo de la música– a la piscina. Ayuda a eliminar la 'piel de naranja'.

AQUAZUMBA. Utiliza música y pasos de baile latinos dentro del agua. Lo pueden practicar hasta personas con sobrepeso que, sin embargo, no podrían hacerlo fuera del agua.

Tartamudez
¡Adiós al atasco!

EL 2% DE LOS ESPAÑOLES LA PADECE, AFECTA MÁS A LOS HOMBRES QUE A LAS MUJERES Y PUEDE DAÑAR SERIAMENTE LA AUTOESTIMA Y LAS RELACIONES SOCIALES DE QUIEN LA PADECE. AUNQUE LA FALTA DE FLUIDEZ ES NORMAL MIENTRAS EL NIÑO APRENDE A HABLAR, SI LA TARTAMUDEZ PERSISTE MÁS ALLÁ DE LOS CINCO AÑOS HAY QUE CONSULTAR CON UN ESPECIALISTA.

Por Rufi Gómez

David tiene ocho años, y aún se atasca y repite sílabas. Dice que los demás le llaman tartamudo. Pero, ¿lo es realmente? Los tartamudos se diferencian del resto de la población por su forma de hablar. Se caracterizan por una expresión oral interrumpida en su ritmo que puede presentarse de diferentes formas: algunos repiten palabras; otros, alargan sonidos. Esos atascos también pueden ir acompañados de bloqueos, así como de síntomas de tensión muscular como tics o muecas a la hora de expresarse. Es un trastorno de la comunicación involuntario y cíclico, es decir, que puede aparecer y desaparecer en períodos de tiempo variables. Para Adolfo

Sánchez, presidente de la Fundación Española de la Tartamudez, no existen dos tartamudos iguales y aclara que la tartamudez «no es ni una enfermedad ni una discapacidad, pero lo cierto es que llega a discapacitar a muchos que la padecen». Como curiosidad, se ha observado que afecta más a los hombres que a las mujeres, y que entre el uno y el dos por ciento de la población adulta es tartamuda. Eso significa que en España unas 800.000 personas padecen este trastorno.

No se conocen con exactitud las causas que provocan la tartamudez, cuyo nombre técnico es 'disfemia', aunque es probable que exista un factor genético, ya que dentro de una misma familia los casos suelen repetirse. Según la Fundación Española de la Tartamudez, los últimos estudios sugieren que hay involucrados factores biológicos, psicológicos y sociales.

A muchos padres les resulta difícil distinguir entre los tropiezos corrientes en el habla de todos los niños y el tartamudeo. Para poder determinar si se tiene este síndrome, hay que tener en cuenta la frecuencia con la que aparece el problema, así como la intensidad. Existe una tartamudez propia del desarrollo, frecuente en niños de dos a cuatro años. En esa etapa pueden tener interrupciones de la fluidez, como pueden ser algunos titubeos y repeticiones de sílabas o palabras, que se producen porque están aprendiendo a hablar, y suelen remitir al año o año y medio de su aparición, a medida que van creciendo. Sin embargo, en algunos niños pueden permanecer.

Si a partir de los cino años el tartamudeo aumenta en número y frecuencia, observamos que los bloqueos duran varios segundos, son frecuentes las prolongaciones de sonidos y las repeticiones múltiples de sílabas y palabras, además de la presencia de tics, muecas o cierre de ojos, y si existen antecedentes familiares, es probable que el niño necesite la intervención de un logopeda o un terapeuta especializado en trastornos del lenguaje. En caso de duda, se debe consultar cuanto antes a un profesional: una detección precoz y un tratamiento a tiempo pueden evitar que las dificultades se hagan crónicas. En el 80 por ciento de los casos se logra una mejora, aunque no siempre será completa, ya que en situaciones de estrés puede reaparecer.

El tratamiento se compone de diferentes técnicas relacionadas con la fluidez del habla y de una terapia psicológica orientada a tratar la ansiedad, además de recomendar pautas educativas para la familia y los profesores con el fin de evitar consecuencias negativas relacionadas con los aspectos emocionales y sociales. El objetivo es disminuir esos atascos y conseguir que la persona pueda comunicarse eficazmente, aunque siempre tendrá que estar un poco alerta, ya que puede reaparecer en cualquier momento.

Los efectos psicológicos de la disfemia pueden ser severos. Muchos tartamudos padecen ansiedad y, sobre todo, mucho sufrimiento interno, pudiendo llegar a tener miedo a hablar e, incluso, evitar tener que hacerlo. En casos extremos, desarrollan una fobia social que limita de forma grave su vida laboral y social. Una limitación que hasta 2007 establecía la propia sociedad: solo hace ocho años que se derogó la norma que impedía a los tartamudos presentarse a una oposición pública. ●

Cómo actuar con un tartamudo

- Debe evitar comentarios como *«no te pongas nervioso», «habla más despacio», «estás hablando mucho mejor», «lo has hecho muy bien». Hacen que se sientan evaluados cada vez que hablan.*
- No complete ni acabe *las palabras ni las frases por él.*
- Actúe y hable con naturalidad, *igual que lo haría con otra persona.*
- Tenga paciencia: *no se burle ni se ría.*
- Hágale saber *que lo importante es lo que dice y no cómo lo dice.*

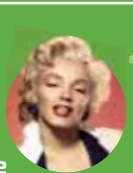
Acuda al especialista si observa...

- ***Interrupciones*** *de la fluidez ('disfluencias') que persisten más allá de los cinco años.*
- ***Numerosas repeticiones*** *de sonidos (por ejemplo: pppapá, ddámelo) y de sílabas y palabras cortas.*
- ***Bloqueos o interrupciones*** *del flujo del aire.*
- ***Tensiones en el cuerpo*** *y en la cara, como parpadear, cerrar los ojos...*
- ***Tensiones en los músculos*** *de la boca como muecas o tics.*
- ***Antecedentes de tartamudez*** *en la familia.*
- ***Nerviosismo, frustración*** *y que la persona está a la defensiva a la hora de hablar.*

Ellos también lo superaron

EMILY BLUNT
La actriz empezó a actuar para superar la tartamudez que tuvo hasta los 12 años. Trabajar la dicción e interpretar diferentes personajes con distintas voces le ayudó a superarla.

JAMES RODRÍGUEZ
El futbolista del Real Madrid ha reconocido que tuvo que luchar contra su tartamudez. De hecho, al principio de su carrera se negaba a dar entrevistas por este motivo.



MARILYN MONROE
La voz suave característica de la actriz es consecuencia del tratamiento que aprendió para disimular su tartamudez. Consistía en relajar las cuerdas vocales gracias a la respiración.

WINSTON CHURCHILL
El político británico, un gran orador, convirtió su defecto en virtud gracias al sentido del humor y porque preparaba con muchas semanas de antelación sus legendarios discursos.

LA CIFRA

66%

de los españoles no está feliz con su peso y al 92% le gustaría perder unos kilos.

Según la SEEDO, a nueve de cada diez de nosotros nos gustaría quitarnos de encima una media de 12 kilos, y lograrlo en el plazo de seis meses.

Relaciones
¡Mi pareja me engorda!

DESDE QUE SE INICIA UNA RELACIÓN HASTA QUE SE CONSOLIDA, CADA MIEMBRO DE LA PAREJA ENGORDA 4,5 KILOS. ESO ASEGURA UN ESTUDIO ESPAÑOL. ASÍ QUE, YA SABE: SI SE ENAMORA, TOME MEDIDAS. **Por Anaïs Olivera**

Una cenita romántica, unas copas a media luz, una escapadita de enamorados *chic* y *gourmet* regada con un buen vino, una peli y unas pizzas en su casa (o en la tuya)... Todas las relaciones empiezan más o menos así. Y cuando se consolidan, la mayoría de las parejas descubren que los dos están con unos kilitos de más. Concretamente, 4,5, según los resultados de una encuesta realizada por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), que atribuye esta ganancia, sobre todo, al periodo de relajación que sigue al enamoramiento intenso.

La encuesta, realizada sobre una muestra de 2.314 personas, indica que el 81 por ciento de ellas considera que el peso sufre o puede sufrir variaciones en función del momento de la relación en la que se encuentre. Es decir, que somos conscientes de que las relaciones, según nos vaya bien o mal en ellas, nos pueden hacer engordar o perder peso. Y no solo eso: el 73 por ciento de los encuestados, según el vicepresidente de SEEDO, Víctor Godoy, considera que «tener un peso adecuado es importante cuando se está buscando pareja», pero que «cuando se está en mitad de una relación se tiene menos conciencia de lo importante que es mantener el peso idóneo». «La mayoría de las veces no

comemos porque necesitamos alimentarnos, sino por otros impulsos que nos llegan en cada momento», explica Godoy. De hecho, cuando estamos buscando pareja, solemos comer menos compulsivamente. Pero cuando la encontramos, salimos más, y comemos y bebemos más... lo que acaba afectando a nuestra línea.

Las rupturas sentimentales también tienen lo suyo. Y, en la mayoría de los casos, afectan también a nuestro peso. La encuesta de SEEDO señala que el 51 por ciento de nosotros, ante una ruptura sentimental, ahoga sus penas con la comida y la bebida. Entre las comidas, los dulces se llevan la palma, «ya que tomándolos se segregan endorfinas —explica Godoy—, unos péptidos similares a los de los opiáceos con efectos analgésicos y que mejoran la sensación de bienestar». Y entre las bebidas, con las rupturas aumenta el consumo de refrescos azucarados y de alcochol. Esas dos circunstancias, unidas a que cuando una relación acaba somos menos proclives a salir y hacer ejercicio, hace que los recién separados engorden.

A la vista de esta evidencia —que nuestro peso varía según el momento de la relación en el que nos encontremos—, la nutricinista Carmen Pardos apunta que para los nutricionistas sería de gran ayuda conocer el momento de la relación en que se encuentran quienes acuden a consulta para perder peso; de esa manera, los especialistas les podrían dar consejos dietéticos precisos para su situación y recomendarles los productos más adecuados para cada caso.

Lo que es una evidencia es que enamorarse tiene ventajas médicas: mejora las defensas, reduce los niveles de estrés, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, rejuvenece la piel, aporta vitalidad, nos hace estar más guapos y aumenta nuestra autoestima... aunque nos engorde. Y ahora, sabiendo esto, usted decide: enamorado y feliz, aunque gordito, o delgado y fibroso pero solo. ●

3 'tips' que le ayudarán a no ganar peso

- **No lo olvide: cinco comidas al día.** No se salte nunca esta norma. La merienda y el almuerzo de media mañana son el momento ideal para tomar la fruta 'reglamentaria' de cada día.
- **Coma en casa... y acompañado.** La comida casera suele ser baja en grasas y más saludable. Además, hacerlo acompañado ayuda a comer despacio, lo que sacia antes.
- **Controle el peso (sin pasarse).** Es básico para vigilar tanto las pérdidas como las ganancias. Los especialistas no creen que sea necesario cada semana; con una vez al mes basta. Pero hágalo siempre en las mismas condiciones.

Cremas solares

No sea gamba: ¡proteja su piel!

TOMAR EL SOL CON MEDIDA Y CABEZA ES BENEFICIOSO PARA LA SALUD. PERO SI NO UTILIZAMOS LA PROTECCIÓN SOLAR ADECUADA, EL EFECTO NOCIVO DE SUS RADIACIONES PUEDE ACABAR PASANDO FACTURA A LA PIEL. **Por Carmen S. Berdejo**

El verano es sinónimo de buen tiempo. Y de disfrutar al aire libre. Algo muy saludable, pero que requiere de algunas medidas de sentido común y de una buena protección solar. Y como cada año, las asociaciones de médicos y dermatólogos ya han comenzado a advertir sobre los peligros del exceso de sol. Una mala costumbre que puede causar alergia solar, pues la piel es un órgano que tiene memoria y acumula los efectos de toda una vida de radiación. Por eso, no es extraño que tras años de abuso aparezcan manchas y también un envejecimiento prematuro del cutis. Para la Sociedad Española de Dermatología y Venereología, el sol es fuente de vitaminas, pero hay que tomarlo con medida. «No hacerlo de esta forma provoca graves problemas de salud, como el cáncer de piel», aseguran. El más grave de todos es el melanoma. De los tres millones de estos cánceres de piel se diagnostican cada año en el mundo, el 90 por ciento están causados por exponerse al sol sin protección. Y su incidencia crece cada año un diez por ciento en España. Un drama.

De ahí la importancia de campañas como Euromelanoma 2015, una iniciativa europea para informar y concienciar sobre este problema. Este año está dirigida a los adolescentes, el grupo de población que tiene más riesgo de sufrir esta patología en el futuro, ya que seis de cada diez se quemaron la piel el año pasado. «Los jóvenes no ven el riesgo a largo plazo, por lo que hay que convencerlos y motivarlos», explica la psicóloga Patricia Ramírez. Para ellos, especialmente para los que se están tratando médicamente el acné, la dermatóloga Ariadna Ortíz ofrece un consejo: «Dejar la medicación durante esta época y elegir un protector solar con principios seborreguladores para evitar una hiperqueratinización que tapone el poro y produzca un efecto rebote». ●

A cada edad, su crema

Adolescentes

Son un grupo de riesgo pues, aunque están capacitados, no suelen seguir estas normas. Al mismo tiempo, los dermatólogos aseguran que necesitan una protección constante, pues permanecen mucho tiempo al aire libre. Según la Revista Americana de Dermatología, aceptan mejor el uso de cremas fotoprotectoras si se les informa de los problemas estéticos que provoca el abuso del sol.

Embarazadas y menopáusicas

En ambas situaciones, la piel de la mujer es más frágil y más propensa al daño por la exposición solar. En las primeras, la radiación puede provocarles cloasma gravídico, una hiperpigmentación que afea el rostro y las zonas más expuestas al sol. En las segundas, la dermis, más frágil y tendente a la sequedad, provoca la aparición de manchas (lentigos y nevus).

Niños

Los menores de seis meses no deben, en ningún caso, ser expuestos al sol, ni siquiera con protección. Y la mayoría de los dermatólogos no lo recomienda hasta los tres años. A partir de esa edad, la protección, independientemente del fototipo del niño, debe ser la máxima (FPS 50 o más). La protección debe aplicarse cada tres horas y si el niño se baña usar cremas *waterproof*.

Ancianos

La inmunidad celular de la piel se llega a perder a esta edad en un 50 por ciento, por lo que se produce una ligera atrofia de la epidermis y la producción de melanina disminuye y se reparte irregularmente. El factor de protección debe ser el máximo y también se ha de tener en cuenta que la cabeza, con la pérdida de cabello, está muy expuesta a los rayos UV. Por eso debe llevarse cubierta.

Siete normas para un sano baño de sol

Los expertos coinciden en que estas prácticas, comunes a todas las edades y personas, son básicas para tomar el sol.

1. Evite exponerse a las peores horas: entre las 12 y las 16.
2. Vigile su 'posición'. El riesgo de quemaduras se incrementa con la altura: un 4 por ciento más cada 300 m de altura. Y recuerde que la radiación solar es más intensa cerca del Ecuador.
3. La aplicación de las cremas de protección solar ha de hacerse media hora antes de la exposición solar. La crema debe renovarse cada tres o cuatro horas. Y aunque muchas son resistentes al agua, también es conveniente hacerlo tras un baño prolongado.
4. En cuanto a la cantidad necesaria, calcule unos 2 mg de producto por cada centímetro cuadrado de piel. Esto es un dedo de producto para la cara y dos para cada una de las partes del resto del cuerpo (piernas, brazos...). Si no, la protección no será completamente efectiva.
5. Es importante que el protector solar proteja de los rayos UVA y UVB, y también de los rayos infrarrojos y visibles, pues se ha descubierto que estos dos últimos son responsables del daño oxidativo de la dermis y del envejecimiento cutáneo.
6. Con respecto a los tipos de pantalla, todas son efectivas, pero si la crema contiene ambos tipos (químicos y físicos) obtendremos una protección más amplia frente a un mayor espectro de radiaciones solares.
7. Y siempre hay que tener en cuenta el fototipo de nuestra piel al elegir el factor de protección. Este viene determinado por algunos de nuestros rasgos físicos (como el color de ojos, cabello y piel) que indican, por un lado, la capacidad de broncearse que tiene nuestra piel y, por otro, el factor de protección solar que cada uno de debe utilizar (ver página 52).

ELIJA LA CREMA SEGÚN SU FOTOTIPO

Fototipo I

Personas con **cabello color rubio o pelirrojo, ojos claros y piel muy blanca.** Se queman con mucha facilidad y no se broncean. Son las más propensas al daño solar.

FPS: 65 o más

Fototipo II

Tienen la **piel blanca y los ojos y el cabello claro.** Se queman con facilidad y pueden broncearse un poco. Su piel es algo más resistente, pero necesita mucha protección.

FPS: de 40 a 65

Fototipo III

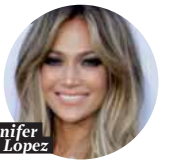
Con **piel blanca o morena clara, cabellos claros y ojos verdes o castaños.** Son más tolerantes al sol, pero suelen quemarse. Necesitan protección solar alta.

FPS: de 30 a 40

Fototipo IV

De piel morena clara, cabellos y ojos marrones. Su piel es resistente y se broncean fácilmente, pero se queman si toman el sol mucho tiempo sin protección solar de tipo medio.

FPS: de 15 a 30



Fototipo V

Tienen la piel morena y los ojos y el cabello oscuros. Se broncean con mucha facilidad, tienen resistencia frente al sol y solo se queman si se exponen mucho tiempo a él.

FPS: de 10 a 15

Fototipo VI

Personas de raza negra con piel, cabello y ojos oscuros. Resisten bien el sol y casi nunca se queman, pero precisan protección frente a los rayos UV.

FPS: 10

NECESER BÁSICO PARA LA PLAYA

Para preparar la piel, para protegerla del sol, para evitar los daños de la exposición... Estos 12 productos son una garantía para broncearse sin riesgos.

Para preparar la piel

Vitaminas y *serums* estimulan y protegen la piel antes de exponerla al sol.

- ***Arkosol Advance Perlas, de Arkofarma.*** *Favorece la pigmentación de la piel.*
- ***Serum Starter, de Lierac.*** *Activa el bronceado*
- ***Serum Repaskin Menden, de Sesderma.*** *Prepara la piel y previene su envejecimiento.*

Para protegerla

Fotoprotectores minerales y orgánicos para cada edad y para cada tipo de piel.

- ***Xpert Supreme, de Singuladerm.*** *Crema ligera para el rostro y el escote.*
- ***Creanance Solar Sunscreen, de Avène.*** *Para pieles con tendencia acneica.*
- ***Wet Skin SPF 50.*** *Aerosol atomizador para piel seca y mojada, ideal para niños.*

Para después de la exposición

Reparar la piel tras el sol es tan vital como protegerla.

- ***Arkosol Crema Reparadora, de Arkofarma.*** *Para cara y cuello, con caléndula y hammamelis.*
- ***Gel Cuidado Postsolar, de Repaskin.*** *Contiene enzimas reparadoras del ADN.*
- ***Mascarilla Rejuvenecedora, de Dr Hauschka.***

Para broncearse sin sol

Y obtener un bronceado saludable sin riesgos.

- ***XpertSun Perfection, de Singuladerm.*** *Brocha de polvos con filtros minerales.*
- ***Compacto Coloreado, de Avène.*** *Maquillaje y protector solar con FPS 50+.*
- ***Sunific, de Lierac.*** *Gel crema para un bronceado sin sol con acción antiedad.*

¿Cómo hacer...?
Una exfoliante

BIEN APLICADAS, LAS CREMAS EXFOLIANTES SON IDEALES PARA LA RENOVACIÓN CELULAR DE LA CAPA CÓRNEA DE LA DERMIS. ¡Y TÚ MISMA PUEDES HACERLAS CON ESTOS CONSEJOS!

Por Carmen S. Berdejo

La exfoliación es un proceso que, mediante abrasión, mejora la textura del cutis y reduce los poros y las arrugas. Y solo tiene dos secretos: hacerla únicamente cuando corresponde y usar cremas específicas para cada tipo de piel. Aquí van algunas ideas:

¿Cada cuánto? Hasta los 30 años puedes exfoliarte cada semana; entre los 30 y la 45, cada 15; y a partir de ahí, una vez al mes

¿Cómo hacerla? Con suavidad, masajeando circularmente la piel humedecida. Acaba con una crema hidratante.

Precauciones. No tomes nunca el sol después, pues tu dermis queda muy desprotegida.

SI TU PIEL ES...

SECA O SENSIBLE

El *peeling* solo debe eliminar la capa más superficial de la dermis, pues el manto lipídico es muy frágil.

¿Cómo se prepara? Diluye media taza de arcilla verde o blanca en un recipiente de cristal y mézclala con tres cucharadas de aceite de oliva o agua destilada. Mezcla con una espátula de madera hasta conseguir una textura espesa. Aplícatela, déjala actuar y aclara con agua de rosas.

Sus beneficios. Las partículas finas de la arcilla arrastran las células muertas del cutis, al tiempo que lo depuran, absorben las impurezas y la grasa que se acumula en él y, además, estimula la circulación sanguínea del rostro.

SI TU PIEL ES...

MIXTA

Necesitas un *peeling* que retire la grasa de la frente y la barbilla, pero que cuide las zonas secas, como las mejillas.

¿Cómo se prepara? Mezcla tres cucharadas de avena molida con una de azúcar y aloe vera en gel hasta que quede una pasta uniforme. Extiéndela sobre el rostro con movimientos circulares, insistiendo más en las zonas grasas. Déjala actuar unos minutos y aclárate.

Sus beneficios. Las saponinas de la avena ejercen un efecto limpiador muy intenso, además de antiinflamatorio, que reequilibra el Ph de la piel. El azúcar facilita el arrastre de las células muertas y el aloe complementa a los otros dos ingredientes gracias a su efecto cicatrizante.

SI TU PIEL ES...

GRASA

La exfoliación ha de eliminar la capa de células muertas, al tiempo que limpie los poros.

¿Cómo se prepara? Mezcla una cucharada grande de sal rosa molida, una de yogur natural y añade un chorrito de zumo de limón. Remueve con una espátula hasta mezclar todos los ingredientes y aplícatela sobre el rostro con un suave masaje. Retírala diez minutos después con agua tibia.

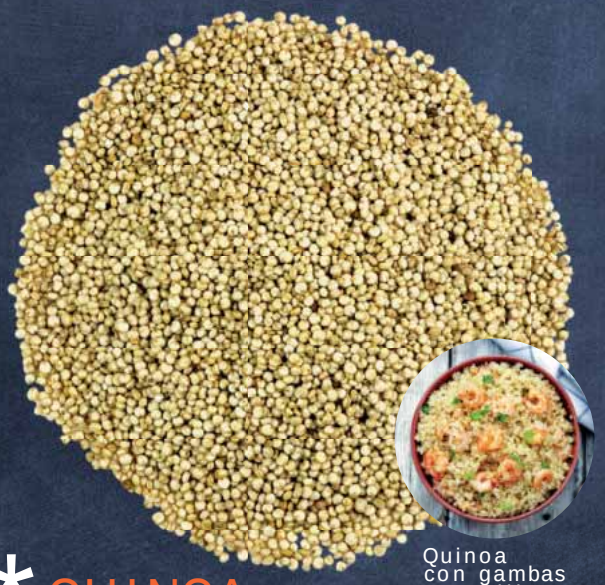
Sus beneficios. La base de sal, gracias a su textura, favorece la limpieza. Junto con el limón ayuda a eliminar las impurezas de la piel y a controlar la oleosidad del cutis. El yogur, gracias a sus propiedades calmantes, favorece el equilibrio de la dermis y la protege.

Cereales
Nuevos por aquí

QUINOA, MIJO, AMARANTO, ALFORFÓN, SORGO, SOJA, SÉSAMO, CHÍA... TODAS ESTAS SEMILLAS Y CEREALES ESTÁN DE MODA. Y SU POPULARIDAD CRECE A MEDIDA QUE LO HACEN LAS ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. SE LOS PRESENTAMOS...

Por Susana Macías

Uno de cada cinco españoles tendrá a lo largo de su vida una reacción alimentaria adversa, según la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. La más conocida es la celiaquía, una intolerancia extrema al gluten que afecta a una de cada 250 personas, aunque este cálculo es complicado ya que se estima que muchos celíacos no están diagnosticados. Sin llegar a esos extremos, los casos de sensibilidad al gluten están creciendo. Y eso ha hecho que surjan voces que abogan por desterrarlo de la dieta y sustituir el trigo y otros cereales por alimentos sin gluten como estos, nuevos en nuestro mercado pero que ya despuntan. ●



Quinoa con gambas y perejil

* QUINOA

¿DE DÓNDE VIENE? Es un pseudocereal se produce desde hace unos 5.000 años en los Andes, donde era considerado sagrado. Bolivia y Perú son hoy sus mayores productores, pero también se cultiva en Ecuador, Colombia, Argentina, Chile y los Estados Unidos. La NASA lo ha elegido como alimento de sus astronautas en los viajes espaciales.

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA? Contiene los ocho aminoácidos esenciales para el ser humano, por lo que es un alimento muy completo y de fácil digestión. Al carecer de gluten, está aconsejada para los celíacos, pero su alto contenido en fibra y proteína, su bajo índice glucémico y sus lípidos insaturados la convierten también en un alimento ideal para diabéticos, para controlar los niveles de colesterol y para quienes quieren adelgazar. Combate el estreñimiento y aporta proteínas y hierro de origen vegetal.

¿CÓMO SE CONSUME? Debe lavarse para eliminar las saponinas, que le aportan sabor amargo. Los granos se hierven para hacer sopas, ensaladas y salteados. Con ella se pueden hacer hamburguesas vegetales, panes, tortas, pasteles, pastas, cereales de desayuno y una cerveza, la chicha, que es una bebida tradicional andina.

* TRITORDEUM, EL SÚPERCEREAL ESPAÑOL

Pese a su nombre de origen latino, el tritordeum es un cereal nuevo. Creado en 1977 en España por el CSIC, este cereal con gluten nace del cruce de un trigo duro con una cebada silvestre de alto contenido proteico procedente de Chile y Argentina. Pero no es un transgénico, sino un cereal que se ha mejorado en los últimos 30 años a partir de técnicas tradicionales hasta lograr un grano robusto que necesita pocos fertilizantes y resiste bien el calor y la sequía. Los productos elaborados con él presentan un sabor dulce e intenso y un tono dorado, pero lo mejor son sus beneficios para la salud cardiovascular, ocular e intestinal. Las proteínas del gluten que contiene se digieren mucho mejor que las del trigo harinero, por lo que es apto para intolerantes al gluten, aunque no para celíacos. Además, tiene hasta diez veces más luteína que el trigo común, por lo que protege de la degeneración macular y de los efectos nocivos de la luz del sol en los ojos, así como de los rayos UVA en la piel. Y es una enorme fuente de fibra, por lo que protege el corazón.

* MIJO

¿DE DÓNDE VIENE? Alimento básico en Asia y África, es un cereal prehistórico con un altísimo contenido proteico. La medicina tradicional China lo consideraba alimento sagrado y terapéutico. El teff y el sorgo son, en ocasiones, incluidos entre los mijos.

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA? Es el único cereal alcalinizante: equilibra el PH y ayuda a compensar los efectos acidificantes de una mala dieta. Fácil de digerir, es rico en fibra, combate el estreñimiento y controla los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa. Es fuente de hierro (evita la anemia), magnesio (mejora el tono muscular y favorece el sistema nervioso) y fósforo (ayuda al desarrollo de huesos y dientes, y protege la memoria). Contiene una buena cantidad de ácidos grasos y vitaminas del grupo B que protegen los sistemas nervioso, inmunitario y hormonal, favorecen la regeneración de tejidos, y mejoran la depresión.

¿CÓMO SE CONSUME? Hay que lavarlo bien antes de hervirlo o tostarlo. De sabor suave y dulce, puede combinarse con legumbres y hortalizas, o emplearlo para hacer sopas, ensaladas, albóndigas, tortillas o croquetas. De él se hacen harinas para elaborar panes y dulces.

Ensalada con mijo y vegetales

* AMARANTO

¿DE DÓNDE VIENE? Los pueblos precolombinos ya cultivaban este pseudocereal, al que consideraban sagrado, como la quinoa. México es hoy el mayor productor de este grano que necesita poca agua, por lo que resulta ecológico y sostenible.

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA? Sus semillas, gracias a la presencia de un aminoácido llamado lisina, son ricas en proteínas. Sus hojas contienen más hierro que las espinacas, y presentan mucha fibra, vitaminas A, B y C, calcio, fósforo y magnesio. Su aceite tiene propiedades antiinflamatorias que reducen el riesgo de trombosis y otras patologías cardíacas. Recientes estudios muestran que, combinado con nopal y harina de brécol, podría prevenir el cáncer de colon. Y resulta ideal para personas con problemas digestivos, celiaquía, diabetes, hipertensión e hipercolesterolemia.

¿CÓMO SE CONSUME? Con yogur o leche es ideal como cereal de desayuno, y también se puede incluir en recetas de pastelería y repostería. Sus hojas y tallos pueden consumirse como verdura, y sus semillas sirven para hacer pan sin gluten. Como el maíz, al calentarse estalla para formar palomitas.

Risotto de amaranto con vegetales

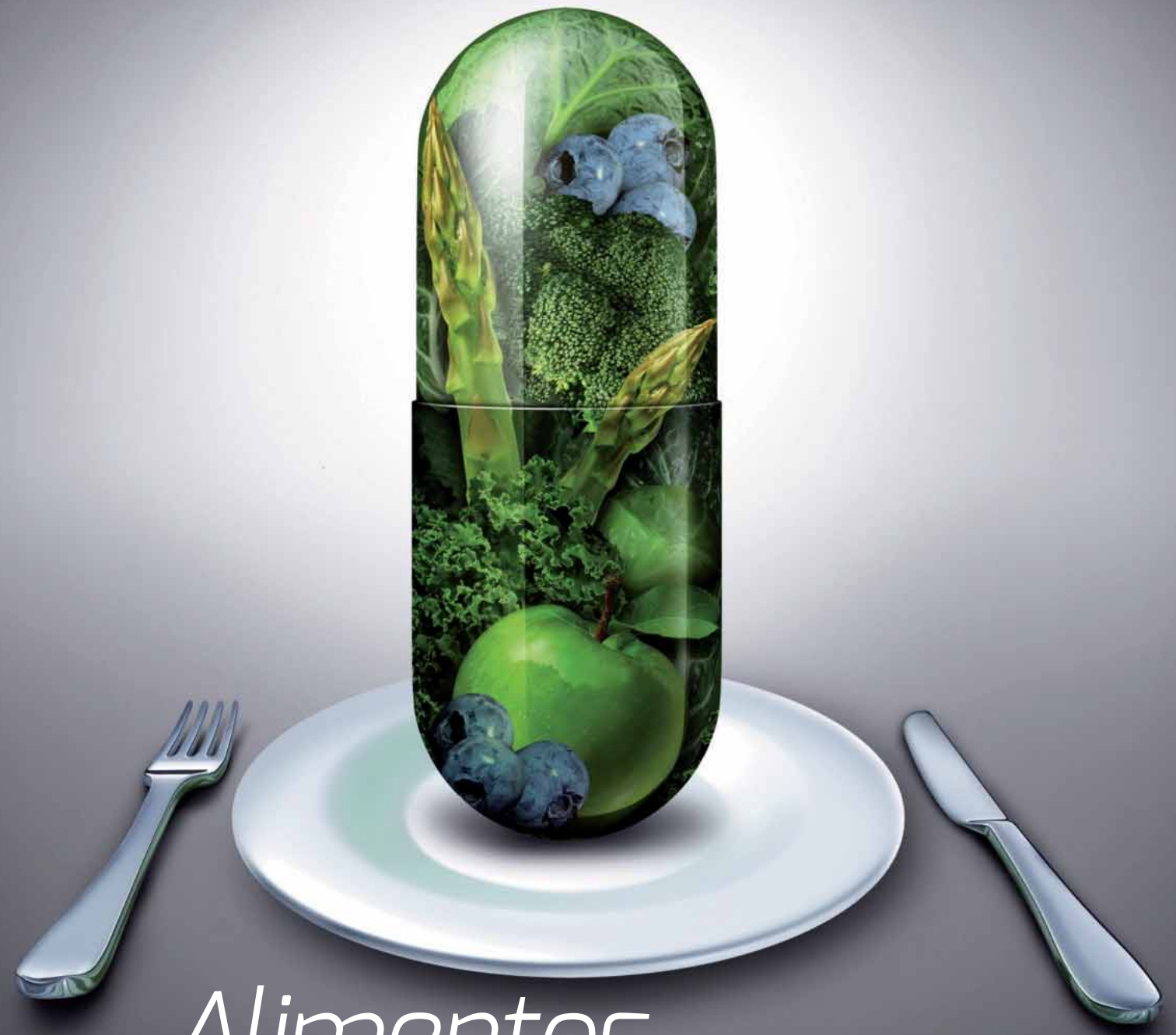
* SORGO

¿DE DÓNDE VIENE? Oriundo de las regiones tropicales y subtropicales de África oriental, esta gramínea fue cultivada por primera vez en Etiopía en el siglo I a. C. Hoy se cultiva también en Europa, América y Asia.

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA? El sorgo posee propiedades antidiarreicas y homeostáticas, y aporta pocas grasas y muchas proteínas, por lo que es recomendable en dietas de adelgazamiento y para deportistas. Su aporte de vitaminas E y B, y sus minerales (fósforo, calcio, hierro y cinc) lo convierten en un poderoso alimento antioxidante. También tiene un alto contenido de fibra, que ayuda a combatir el estreñimiento y a mejorar el funcionamiento del tracto intestinal. Sus azúcares de lenta absorción, de alta calidad y bajo contenido graso, lo hacen recomendable para personas con diabetes.

¿CÓMO SE CONSUME? En forma de tortitas, panes, gachas y cuscús. El sorgo cocido sirve también para acompañar carnes y verduras. Germinadas, sus semillas se pueden incluir en ensaladas. Sirve, así mismo para elaborar aguardientes y otras bebidas espirituosas.

Ensalada de sorgo con vegetales y pasas



Alimentos ‘medicina’

ES DE SOBRA CONOCIDO QUE UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA PREVIENE LAS ENFERMEDADES Y PROTEGE LA SALUD. DE LA MISMA FORMA, CIERTOS ALIMENTOS CON PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS AYUDAN AL CUERPO A REVERTIR PEQUEÑOS DESAJUSTES. SE LOS PRESENTAMOS.

Por Susana Macías

Hay alimentos que además de ser ricos y saludables tienen una virtud extra: ayudan al organismo a reducir las inflamaciones y a revertir algunos pequeños desajustes. Son los alimentos 'medicina', unos productos cuyas sustancias ayudan al cuerpo a crear sus propios antiinflamatorios. Esto es muy importante, porque la inflamación crónica favorece la aparición y el desarrollo de ciertos tumores, como los de colon, hígado, estómago o vejiga, la hepatitis C y la infección por *Helicobacter pylori*. Por ello, es importante conocer y consumir estos alimentos. La mejor medicina.

1. *HIERBAS Y ESPECIAS*

Cúrcuma, jengibre, clavo, pimienta, orégano, salvia, tomillo, canela o laurel están entre los más potentes antioxidantes y antiinflamatorios naturales. **La cúrcuma, por ejemplo, actúa en el organismo inhibiendo una proteína, la NF-kB, que desencadena procesos inflamatorios.** El jengibre, por su parte, reduce la inflamación intestinal al evitar la síntesis de prostaglandina, que produce vasodilatación y dolor. Y las hierbas ricas en timol (orégano, tomillo, albahaca, limón) ayudan a curar bronquitis, faringitis y problemas dentales.

2. *FRUTOS ROJOS*

Por su concentración de antioxidantes, todas las frutas combaten la inflamación, **pero los frutos rojos (en especial, arándanos y cerezas) han evidenciado propiedades antiinflamatorias** más potentes gracias a su gran contenido en antocianinas. El extracto de frambuesa ayuda a prevenir la artritis y los arándanos combaten la inflamación intestinal y la colitis ulcerosa.

3. *PRODUCTOS RICOS EN OMEGA 3*

Como fuente de ácidos grasos Omega 3, **el pescado azul ayuda a reducir inflamaciones y a proteger las membranas celulares de sus efectos adversos** si se consume, al menos, dos veces a la semana. Además de estos ácidos grasos, los vegetales de hoja verde (espinacas, col, brécol, acelgas) contienen vitamina E, que protege al organismo de las citoquinas, moléculas que causan inflamaciones.

4. *TÉ VERDE*

El té, especialmente el verde, tiene la capacidad de actuar como un antiinflamatorio natural. **Puede ayudar en casos de artritis, enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa,** inflamaciones intestinales que pueden desencadenar un cáncer de colon. En este sentido, existen esperanzadores estudios sobre los efectos del té verde en la prevención de algunos tipos de cáncer, como el de colon.

5. *HONGOS Y SETAS*

Investigadores del Centro para la Calidad de los Alimentos de Soria estudian desde 2008 diversos compuestos alimenticios para comprobar sus efectos antioxidantes, antitumorales, antiinflamatorios, antimicrobianos, y han documentado muchos de ellos en las setas comestibles y las trufas. **Estos hongos contienen diferentes tipos de polisacáridos, terpenos, péptidos y fenoles** que podrían servir de base para la creación de nuevos y potentes antiinflamatorios naturales.

6. *VEGETALES FERMENTADOS*

Los tradicionales encurtidos (aceitunas, pepinillos, cebolletas) son populares en España, pero otras verduras fermentadas como **chucrut (repollo fermentado), el miso (elaborado con habas de soja) o el tempeh (otro derivado de la soja en forma de pastel).** se están empezando a popularizar. Y el vino y la cerveza también son alimentos fermentados. Estos productos cuidan la flora intestinal, refuerzan el sistema inmunológico y previenen la inflamación crónica del intestino, origen de numerosas enfermedades. Pero para que conserven todas sus propiedades saludables, los vegetales deben fermentar en sal marina, nunca en vinagre. ●

LA CIFRA

3

vasos de zumo de arándanos al día previenen las cardiopatías.

Tomándolos, la probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca es un 40% menor gracias a su alto índice de antioxidantes, según la Sociedad Americana de Medicina.

EL AJO, MEJOR QUE UN IBUPROFENO

Esta hortaliza actúa igual que ciertos antiinflamatorios, como el ibuprofeno, gracias a uno de sus compuestos, la alicina, que solo se libera cuando el ajo está crudo. Es eficaz como antibiótico contra hongos y bacterias, y reduce el bloqueo de las arterias, la presión arterial y el colesterol, por lo que ayuda a controlar las enfermedades cardiovasculares. También previene de ciertos tipos de cáncer: se ha constatado que los consumidores de ajo reducen en un 60% las probabilidades de desarrollar tumores en el estómago. Como antiinflamatorio, se usa para tratar infecciones leves como la bronquitis, la sinusitis, la laringitis, la rinitis o la gastroenteritis.

Recetas con GOL

CUIDAR LA ALIMENTACIÓN DESDE LA INFANCIA ES CLAVE PARA TENER UN CORAZÓN SANO. LOS FUTBOLISTAS PROFESIONALES LO SABEN, Y POR ESO HAN QUERIDO COMPARTIR SUS RECETAS CON EL MUNDO. ESTAS, Y MUCHAS MÁS, ESTÁN DISPONIBLES EN LA APP 'EAT FOR GOALS'.

ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS Y VERDURAS

INGREDIENTES 2 tazas de alubias blancas cocidas • Medio pimiento rojo y 1 verde • 1 cebolleta • 1 tomate • Medio pepino • 4 flores de brócoli • 2 latas de atún al natural bajo en sal • Sal • Pimienta • 1 cucharada de aceite • 1 cucharadita de vinagre de manzana • 1 cucharada de hierbabuena, tomillo y orégano

ELABORACIÓN

En una cazuela no muy grande se pone agua a cocer. Cuando esté hirviendo se echan las flores de brócoli y se dejan cocer durante cinco minutos. Cuando estén cocidas, se retira de la cazuela, se escurre bien y se saca a un plato aparte. En un bol amplio se ponen las alubias blancas cocidas (si son de lata, hay que lavarlas previamente bajo el grifo y escurrirlas bien), el pimiento verde, el rojo, la cebolleta, el tomate pelado y los pepinos, todo bien picado en trozos de un tamaño similar. Se añade el bonito previamente escurrido y el brócoli cocido y se remueve con cuidado el contenido. En una taza se ponen el aceite de oliva, el vinagre, la sal, la pimienta y las hierbas y se remueve bien con un tenedor hasta que emulsione el aliño. Se vierte sobre la mezcla de alubias, verduras y bonito, se mezcla otra vez, y ya está listo para comer.

'MIX' DE MERLUZA Y SALMÓN CON ENSALADA

INGREDIENTES 100 g de merluza congelada sin espinas • 120 g de salmón congelado sin espinas • 100 g de espinacas en hoja, frescas, lavadas y picadas • 1 diente de ajo • 1 hoja de laurel • 2 granos de pimienta negra • 1 gota de aceite de oliva • 100 g de bechamel • **Para la salsa de tomate:** 1 cucharada de aceite de oliva • 2 tomates rojos pelados • 1 diente de ajo • ½ cebolla cortada fina • ½ cucharada de postre de azúcar

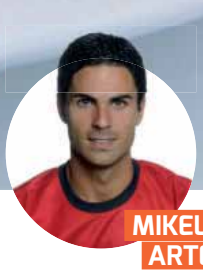
ELABORACIÓN

En una cazuela grande con agua se ponen un diente de ajo, una hoja de laurel, dos granos de pimienta y una gota de aceite. Cuando esté cociendo, se pone el pescado congelado y cuando vuelva a hervir se cuenta despacio hasta 20 y se saca a un bol. Para la salsa de tomate se pone aceite en una sartén, se echan la cebolla y el ajo picados y se pochan 5 minutos a fuego lento. Se añade el tomate pelado, sal y una pizca de azúcar, y se deja 20 minutos. Se retira y se pasa con la batidora. Se desmiga el pescado y se pone en una fuente con las espinacas. Se echa bechamel por encima (puede ser de brik) y se mete 5 minutos en el microondas. Se saca, se 'dibuja' por encima con salsa de tomate templada y se sirve.

Al alcance de la mano

Tras lanzarse en el Reino Unido, la app EAT FOR GOALS, promovida por la World Heart Federation y la UEFA, por fin llega a España de la mano de la Fundación Española del Corazón con todas las recetas en español. La aplicación está disponible, de forma gratuita, en la Apple Store para *smartphones* y *tablets*.

WORLD HEART FEDERATION · RESPECT · Corazón



MIKEL ARTETA

PAELLA EXPRÉS EN LA SARTÉN

INGREDIENTES

2 tazas de arroz redondo • 2 cucharadas de aceite de oliva • 6 tazas de caldo de pescado (hecho con las raspas del pescado o comprado, bajo en sal) • 6 hebras de azafrán • La punta de un cuchillo de pimentón • 8 judías verdes planas, cortadas en trozos • 8 guisantes • 1 zanahoria pelada y cortada en trozos • 1 pimiento verde sin semillas y cortado en trozos • 1 cucharada de puré de tomate • 1 diente de ajo pelado y cortado en trozos • 4 mejillones raspados y lavados • 4 almejas lavadas • 4 anillas de calamar

ELABORACIÓN

Se pone una sartén honda al fuego con dos cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté caliente, se añaden el ajo cortado en trozos pequeños, los calamares, el pimiento, las judías verdes, los guisantes y la zanahoria y rehoga todo un minuto. Se añade el arroz y se rehoga ligeramente. Se añade el puré de tomate a la sartén y se echan el caldo, el azafrán y el pimentón. Se baja un poco el fuego y se deja que el arroz se haga, a fuego suave durante 15 minutos. Cuando haya pasado ese tiempo, se añaden las almejas y los mejillones y se deja que se hagan un minuto. Se apaga el fuego, se retira la sartén, se tapa y se deja que termine de hacerse diez minutos. Pasado ese tiempo, se destapa y se sirve. Para una comida completa, se recomienda acompañar este arroz exprés con una ensalada de lechuga, escarola, cebolla roja y tomate natural.

TIMBAL DE ARROZ, VERDURITAS Y POLLO

INGREDIENTES Una clara de huevo • Media cucharada de harina de maíz • 1 pechuga de pollo en dados • Una cucharada de aceite de oliva • 100 g de arroz • 1 diente de ajo picado • 1 pimiento rojo • Media cebolla mediana picada • 1 champiñón cortado en cuartos • Medio calabacín en rodajas finas • Media taza de aceitunas • Perejil picado fino

ELABORACIÓN

Se bate la clara con una cucharada de harina de maíz en un bol. Se añade el pollo, se mezcla y se deja marinar 30 minutos fuera de la nevera. En paralelo, se pone el arroz en una cazo y se añade el doble de agua. Con la tapa puesta, se deja que se haga a fuego lento hasta que absorba el agua. Se calienta media cucharada de aceite de oliva en una cazuela y se añaden el pollo y el ajo. Se sofríe, se saca y se reserva. Se añade el resto del aceite y se saltean la cebolla, el pimiento, el calabacín y el champiñón. Se devuelve el pollo a la sartén, se añaden las aceitunas y el perejil y se calienta. Se retira del fuego y se sirve con el arroz.

*Además de estas recetas, en la app EAT FOR GOALS se pueden encontrar platos elaborados por **Cristiano Ronaldo, Ivan Rakitic o Sergio Ramos,** entre otros futbolistas*

PASTA CON VERDURAS Y SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES 1 cucharada de aceite de oliva • 2 dientes de ajo pelados y picados • 1 cebolla mediana • 250 g de carne picada de vacuno • Media cucharadita de cada una de estas especias: orégano, albahaca, tomillo y comino • 1 pimiento verde troceado • 1 zanahoria en láminas finas • 200 g de champiñones partidos por la mitad • 1 lata de 400 g de tomates pelados y troceados • 2 cucharadas de tomate triturado • 160 g de espaguetis secos • 2 cucharadas de queso parmesano rallado

ELABORACIÓN

Se calienta el aceite en una sartén y se saltean en él, a fuego medio, la cebolla y el ajo. Se echa la carne y se rehoga hasta que tome un ligero color marrón. Se añaden las hierbas y especias, el pimiento, la zanahoria y los champiñones, y deja que se haga todo junto. Se añade el tomate y Se deja a fuego muy bajo durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando. Mientras se cocina lo de la sartén, se pone agua a hervir en una cazuela grande con unas gotas de aceite de oliva. Cuando hierva, se añaden los espaguetis y se dejan cocer sin tapar hasta que estén al gusto. Se retiran de la cazuela, se escurren en un colador, se reparten en cuatro platos y se cubren con la salsa. Se espolvorea un poco de parmesano y se sirve.

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/

Josep Brugada, premio Jaime I de Investigación Médica

El cardiólogo Josep Brugada Terradellas ha sido distinguido con el premio Rey Jaime I en su modalidad de Investigación Médica. El fallo del jurado ha valorado el trabajo del doctor Brugada, consultor del Servicio de Cardiología del Hospital Clínico de Barcelona, por la descripción del conocido como 'síndrome de Brugada', una alteración con base genética de los canales iónicos del corazón que causa arritmias y puede llegar a provocar la muerte súbita. «Es uno de los primeros casos en que se ha descrito una mutación genética que causa una enfermedad que puede ser mortal», ha subrayado el jurado. Santiago Grisolía, el presidente de la Fundación Premios Rey Jaime I, dio a conocer el fallo del jurado de este XXVII edición del Premio Jaime I en un acto celebrado en el Palau de la Generalitat de Valencia al que asistieron, además de las autoridades locales, los 21 premios Nobel que han sido jurado en las distintas categorías.

Directos en la FEC

La Fundación Española del Corazón (FEC) ha organizado dos directos titulados Mueve tu cuerpo, mueve tu corazón —el 23 de abril— y Alimentación Cardiosaludable: un reto alcanzable —el 25 de marzo—. En el primero, los ponentes fueron la Dra. Araceli Boraíta, del Servicio de Cardiología del Centro de Medicina del Deporte del Consejo Superior de Deportes; y el Dr. Carlos de Teresa, del IMUDS del Centro Andaluz de Medicina del Deporte de la Universidad de Granada. En el segundo, participaron el Dr. José Ramón González Juanatey, presidente de la Sociedad Española de Cardiología; y el Dr. Javier Aranceta Bartrina, Profesor Asociado del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra y presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Arriba, los doctores Leandro Plaza y Araceli Boraíta, durante el directo Mueve tu cuerpo, mueve tu corazón. Abajo, el doctor Carlos de Teresa, en la misma intervención.

Foro de la Salud Cardiovascular

Del 26 al 28 de mayo, la FEC organizó el tercer Foro de Salud Cardiovascular para Pacientes y Familiares. El primer día, los especialistas Maite San Saturnino y José María Maroto intervinieron en la mesa *La importancia de la rehabilitación cardíaca después del infarto.* Al día siguiente se celebró la mesa denominada *La adherencia terapéutica en pacientes del área del corzón: por qué son tan importantes los hábitos de vida cardiosaludables,* en la que participaron la doctora Petra Sanz y Marisa Elisa Calle, delegada del Decano para Nutrición Humana y Dietética, de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense. Por último, cerró el foro, el día 28, la mesa *La actividad laboral después de un incidente cardíaco: qué es aconsejable desde la perspectiva clínica y qué demanda el paciente según el género.* En ella intervinieron las doctoras Carmen de Pablo Zarzosa y Carmen Carcedo Robles, y Julia Barquero Blázquez, trabajadora social de la Unidad de Rehabilitación del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid.

EL BUS DE 'MUJERES POR EL CORAZÓN'

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en España: **provoca 117.484 fallecimientos al año –es decir, el 30,09 por ciento de los decesos–, por encima del cáncer** –que se lleva el 28,44 por ciento de todas las vidas– y de las enfermedades respiratorias –que suponen el 10,90 por ciento de todos los fallecimientos–. Entre estas cifras, hay una que preocupa especialmente: **las mujeres mueren por esta causa un 8,81 por ciento más que los hombres,** ya que muchas veces reciben el tratamiento necesario con retraso y en menor medida que los varones.

Ante estas preocupantes cifras, la **Fundación Española del Corazón, la Dirección General de la Mujer de la Comunidad de Madrid, la Fundación ProCNIC y la Fundación Mapfre** han unido fuerzas en la campaña **MUJERES POR EL CORAZÓN.** Su objetivo es concienciar a las mujeres en la prevención de la enfermedad, así como educar en el reconocimiento precoz de **los síntomas, que en algunos casos son ligeramente diferentes a los de los hombres.** Para ello, **un autobús ha pasado por varias localidades para ofrecer información sobre infarto femenino y pruebas de riesgo cardiovascular,** además de representar obras de microteatro sobre infarto femenino.

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 la patología.

La campaña, cuya inauguración presidió la Reina Letizia, ya fue presentada 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).**

Leandro Plaza recoge la Estrella de Oro en la gala de entrega de premios celebrada en el Hotel Westin Palace de Madrid.

El doctor Leandro Plaza, Estrella de Oro

El Instituto para la Excelencia Profesional ha galardonado al **doctor Leandro Plaza Celemín, presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC), con una Estrella de Oro.** Se trata de un prestigioso premio que se concede a **empresas y profesionales españoles que son capaces de innovar y fomentar un buen desarrollo económico y social,** que cuentan con una filosofía orientada a la Calidad Total en todas sus actuaciones, suponiendo tendencias positivas con compromiso de mejora continua y respetando siempre la Responsabilidad Social Corporativa (RSC). **Estos premios están dirigidos a profesionales y empresas de todos los sectores dentro de nuestro país** que cumplen estos requisitos. Los galardonados se convierten en referente en su sector dentro y fuera de España.

¡Apúntate a la VI Carrera Popular del Corazón!

La VI Carrera Popular del Corazón, un evento que con el tiempo se ha convertido en tradicional, ya tiene fecha y lugar de celebración: **será el 26 de septiembre en el entorno de Madrid Río y la Casa de Campo de Madrid.** Como cada año, la Fundación Española del Corazón (FEC) pone en marcha este evento festivo y reivindicativo con motivo de la Semana del Corazón. ¿El objetivo? **Concienciar de los peligros de las enfermedades cardiovasculares y advertir de que una vida sana, que incluye una alimentación saludable y algo de deporte, es la mejor herramienta para mantener la salud de nuestro corazón.**

Para inscribirse en la carrera y conseguir un dorsal para la cita, basta con **entrar en la siguiente página web: www.carrerapopulardelcorazon.com y seleccionar una de las tres opciones para participar:** la carrera popular de 10 kilómetros, que será a las 9 de la mañana; la marcha popular, de 4,5 kilómetros, cuya salida tendrá lugar a las 10.30; y las carreras infantiles, que empezarán a partir de las 12 de la mañana.
Será una fiesta llena de ambiente y aderezada con los stands del área de la carrera, un buen sitio para obtener información y muchas más cosas.

B:SM y Ágreda llegan al PECS

Barcelona de Serveis Municipals (B:SM) y Ágreda Automóvil son las dos nuevas adhesiones al Programa de Empresas Cardiosaludables (PECS), el proyecto de la FEC para potenciar los hábitos saludables entre las empresas. Barcelona de Serveis Municipals (B:SM) es una empresa pública que gestiona servicios municipales del Ayuntamiento de Barcelona relacionados con la movilidad y el ocio. Mientras, Ágreda es una empresa de alquiler de autobuses, concesionaria de automóviles y una red de estaciones de servicio. El PECS ofrece a las empresas adheridas información y herramientas para la prevención cardiovascular de sus empleados.

CUÉTARA, CON PASFEC

Con Avenacol, una gama de galletas que ayuda a reducir el colesterol de manera 100% natural gracias al betaglucano –una fibra soluble que forma una barrera que dificulta el paso del colesterol a la sangre–, Cuétara ha entrado a formar parte del Programa de Alimentación y Salud impulsado por la FEC (PASFEC), y reafirma una vez más su apuesta por la mejora continua de los perfiles nutricionales de sus productos. El fin del programa PASFEC es incentivar a la industria alimentaria para que desarrolle productos que no perjudiquen la salud cardiovascular y ayudar al consumidor a escoger el producto que mejor se adapte a sus necesidades.

¡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: Vicens Giménez

BRUNO GARCÍA

«Llevar los emblemas de la FEC y de mi hospital en la vuelta al mundo a vela ha sido un orgullo»

NACÍ EN BARCELONA, EN 1967. ▮ SOY CARDIÓLOGO EN EL SERVICIO DE HEMODINÁMICA DEL HOSPITAL VALL D'HEBRÓN DE BARCELONA. ▮ CON MI HERMANO WILLY HE PARTICIPADO EN LA BARCELONA WORLD RACE. ▮ HE LLEVADO EL EMBLEMA DE LA FEC POR TODO EL PLANETA.

SALUD Y CORAZÓN ¿Cómo se sobrellevan casi cien días de navegación sin escalas?

BRUNO GARCÍA Por mucho que te guste el mar, llega un momento en que se hace dura: por la convivencia, aunque sea con tu hermano, y porque solo ves agua.

SYC ¿Entonces requiere una gran fortaleza mental?

B.G. Tampoco diría tanto... Lo que requiere es ilusión y determinación por hacer algo tan extraordinario.

SYC Determinación, ilusión y... ¿un corazón fuerte?

B.G. Eso siempre ayuda: la preparación física sirve para aguantar los malos ratos.

SYC La gente dirá: ¿cómo un cardiólogo del Vall d'Hebrón tiene tantos días libres como para una aventura de casi cien días?

B.G. Chupándome todas las guardias del mundo, antes y después de la regata, y teniendo una familia y unos compañeros que me suplen en mi ausencia.

SYC «Mejor solo que mal acompañado», dice el refrán...

B.G. Ha habido momentos en que mi hermano y yo hemos pensado: «Suerte que estamos los dos aquí». En nuestro caso sería: «Mejor bien acompañado que solo».

SYC Y han terminado quintos de ocho. Un éxito frente a barcos más nuevos y mejor equipados...

B.G. Es difícil que un regatista te diga que está contento. Aunque tengas un barco menos preparado siempre te gusta ganar. Pero una vuelta al mundo es especial y solo acabarla es un triunfo.

SYC Su barco era el *We are water*, una fundación a favor de un reparto justo del agua en el mundo...

B.G. Con este patrocinio, hemos participado en un proyecto solidario de una fundación que hace un montón de cosas por el reparto justo y por la utilización correcta del agua en el mundo.

SYC Y también han llevado el emblema de la FEC por todo el planeta.

B.G. Llevábamos tanto ese como el de la sección de hemodinámica de mi hospital. Mi hermano me decía: «Es precioso que puedas llevar los emblemas de tu sección y de tus compañeros cardiólogos por todo el mundo». Es cierto; eso me llena de orgullo.

SYC ¿Cómo se compaginan cardiología y regatas?

B.G. La navegación no exige una dedicación total. Yo tuve la suerte de aprenderla de pequeño y he vivido de las rentas de todo lo que navegué en mi juventud. El mar requiere más entenderlo que mucho entreno.

SYC Aparte de navegar, ¿qué deportes practica?

B.G. Tanto mi hermano Willy como yo somos muy inquietos y nos encantan las actividades al aire libre: la montaña, el esquí...

SYC ¿Y le queda tiempo libre para algo más?

B.G. Claro. Siempre hay tiempo para un libro o un artículo de cardiología.

SYC ¿Qué está leyendo?

B.G. *Galíndez,* de Manuel Vázquez Montalbán, y *Diálogos con el mar,* de Olivier de Kersauson, uno de mis ídolos de la navegación.

SYC ¿Y en el iPod que lleva?

B.G. Soy muy caótico, y capaz de mezclar el Réquiem de Mozart, una de las piezas que más me ha marcado, con una canción de Shakira.

SYC ¿Cuál es su sueño como navegante?

B.G. Tenía el sueño de dar la vuelta al mundo, y ya lo he hecho. Ahora mi sueño es compartir navegación con la familia y los amigos.

SYC ¿Y cómo cardiólogo?

B.G. Nunca se puede decir que he tocado techo, pero estoy en el sitio donde me gustaría estar. ●

La Organización Mundial de la Salud, recomienda tomar

VARIAS RACIONES DE PESCADO AZUL A LA SEMANA[1]

para alcanzar los NIVELES ÓPTIMOS DE OMEGA-3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2		4		6	7
8		10		12	13	14
15	16		18	19		21
22		24	25		27	28
29	30		1	2		4

Y tú, ¿tomas el suficiente Omega-3?

Megared es la nueva generación de Omega 3[2], formulado con 100% Aceite de krill

A diferencia de otros Omega 3[3];

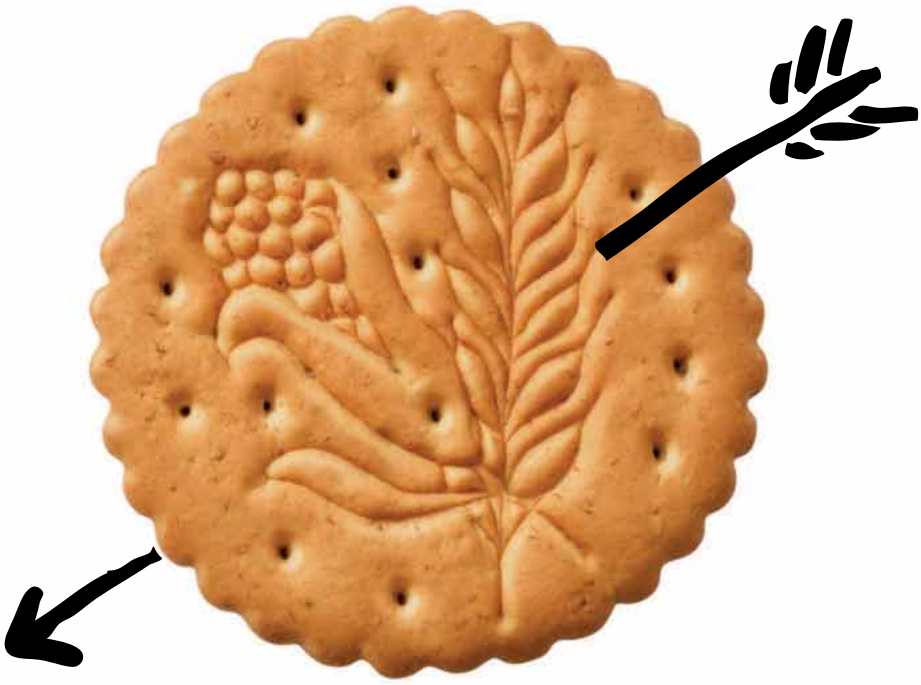
- Con tan solo una pequeña cápsula al día es suficiente
- Se absorbe fácilmente en el organismo
- No produce regusto a pescado

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

Ayuda a cuidar tu corazón[2] con MegaRed®

Los complementos alimenticios no son sustitutivos de una dieta equilibrada y variada. **1.** Por lo menos 2 raciones. **2.**Una ingesta diaria de 250mg de EPA/DHA contribuye al normal funcionamiento del corazón. **3.**Omega-3 que proviene del aceite de pescado.

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.