



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

Presidente
Dr. Leandro Plaza Celemín
Vicepresidente
Dr. José Luis Palma Gámiz
Secretario General
Dr. Ignacio Fernández Lozano
www.fundariondel.orazon.com



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

Dr. José Ramón González Juanatev Presidente electo Dr. Andrés Íñiguez Romo Presidente anterior Dr. Vicente Bertomeu Martínez Vicepresidenta Dr. Lina Radimón 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

CORAZÓN

de las Sociedades Filiales Dr. Domingo Pascual Figal

www.secardiologia.es

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):

Arancha Ortiz Zorita (responsable): aortiz@fundaciondelcorazon.com Paloma Lago (comercial): comercial@mediapymepublicidad.com

Ntra. Señora de Guadalupe, 5 28028 Madrid. Tel: 917242370

EDITA TALLER DE EDITORES S.A.

Tallerde Editores

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.
1ª planta. 28027 Madrid
Tel: 91 342 14 00 / 686 923 760

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



Fotografía de portada: FEC.



¿Sabía que...?



«De un 10 a un 18% de la población no desayuna, pese a incidir directamente en la salud cardiovascular».

Dr. Alberto Cordero. Cardiólogo del Hospital de San Juan (Alicante).



«Hidratarse bien es vital para la salud ya que, incluso sin realizar actividad física alguna, nuestro cuerpo pierde entre dos y tres litros de líquido al día».

Dr. Ignacio Fernández Lozano. Secretario General de la Fundación Española del Corazón.



ESTE NÚMERO

«Reincorporarse a la vida laboral tras un infarto ha pasado de ser algo anecdótico hace tres décadas, cuando solo volvía a trabajar entre un 30 y un 40

por ciento de los infartados, a resultar algo habitual».

Dra. Carmen de Pablo. Cardióloga del Hospital Universitario Ramón y Cajal (Madrid).

Tome nota

"Cuando estamos vacunados, no transmitimos la enfermedad y es más fácil erradicarla. Vacunarse es una responsabilidad de todos y una cuestión de solidaridad con la comunidad".

Dr. Alberto Jiménez. Médico de familia.

La diabetes EN CIFRAS

366 millones de personas de todo el mundo están afectadas por esta enfermedad.

4 millones de enfermos mueren anualmente por ella.

50%aumentarán las muertes en los próximos 20 años.

millones de españoles padecen diabetes de tipo 2. Eso supone un 13,8% de la población total.

de la población española, unos 2,3 millones de personas, según el estudio Di@bet, desconocen que la padecen.

SIGUE TODA LA ACTUALIDAD DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN EN:

fundacion del corazon.com

EN PORTADA

10. Jorge Fernández. *Loco* por la alimentac<u>ión sana.</u>

14. El tema del mes. ¿Cuál es el deporte

perfecto para usted?

SALUD AL DÍA

18. Investigación.Depresión.

22. ¿Sabía que...?

Stop al estreñimiento.

24. Dossier. ¿Por qué vuelven las enfermedades?

CORAZÓN 10

28. Vida activa. Peligros y beneficios del 'running'.

32. Prevención. *Vigile su boca, por su corazón.*

34. **Alimentación**. ¡Coma más pescado azul!

36. Avances. *Marcapasos*.

37. ¿Qué es? La angina de pecho.

ESTAR BIEN

40. En femenino. *Consejos* para la menopausia.

44. Psico. 8 beneficios de la amistad para la salud. **46.** Sexo. Viagra vs. Addyi.

48. Niños. Celos infantiles

BELLEZA SALUDABLE

50. Manchas en el rostro.

OMER SANO

54. Producto. *Aguacate*. **56.** Nutrición. *Grasas*

AGENDA Y NOTICIAS

62. Noticias FEC.

DE CORAZÓN

'trans'.

66. Leandro Plaza.



10 minutos de subir y bajar escaleras al día

te pueden ayudar a perder 4,5 kilos al año sin más cambios en tu dieta. Una persona de 68 kilos quema 10 calorías por minuto con este ejercicio; en 10 minutos habrá 'bajado' un yogur griego.

Malaria, objetivo cumplido (a medias)

Los casos de malaria cayeron en el mundo un 37% durante los últimos tres lustros y la mortalidad por paludismo se redujo en un 60% en el mismo periodo, con lo que se ha cumplido el Objetivo del Milenio, que era revertir la tendencia al alza de la enfermedad en 2015. Así lo revela un informe conjunto de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Unicef, que indica que con esta reducción de casos durante los últimos 15 años se ha evitado la muerte de más de seis millones de personas. Nuevos enfoques, estrategias, herramientas, fármacos y fondos han logrado estas reducciones de incidencia y mortalidad en los últimos tres lustros. Sin embargo, a pesar de estos avances, en el mundo aún hay 3.200 millones de personas en riesgo de contraer malaria y paludismo por picaduras de mosquitos de la familia Anopheles (en la imagen). Las previsiones de la OMS apuntan, de forma optimista, que en 15 años 35 países habrán erradicado totalmente la enfermedad. Pero para eso son necesarios 8.700 millones de dólares por año, exactamente el triple de lo que se tiene hoy.



Dr. Ángel Martín Ruano PEDIATRÍA

¿Es normal que un bebé ronque?

Tengo un hijo de cinco meses y a menudo noto cómo le cuesta respirar. Emite unos ronquiditos que suben y bajan de intensidad y, a veces, los orificios de la nariz le aletean. ¿Debería llevarlo al pediatra o no tiene importancia? ● Laura Guerra. Badajoz

Los lactantes suelen respirar por la nariz y cualquier catarro que aumente las secreciones en las fosas nasales puede originar que el niño haga ruido al respirar por la obstrucción nasal, sobre todo cuando está dormido. Una vez que se le pasa el catarro vuelve a la normalidad. Si esta situación ocurre sin que el niño esté acatarrado, es frecuente, mantenida en el tiempo o se acompaña de periodos en los que el niño deja de respirar, es necesario una evaluación especializada por un pediatra para determinar la causa. Las infecciones respiratorias repetidas, sobre todo en niños que van a guarderías, o que tienen hermanos que van, son una causa frecuente.

LA CIFRA

LA CIFRA

5%

baja la tensión arterial la siesta.

Echárse una hora de siesta a partir de las tres de la tarde tiene ese efecto, según apunta un estudio llevado a cabo por un grupo de cardiólogos griegos y que se ha presentado en el último Congreso Europeo de Cardiología.



Dra. Regina Dalmau CARDIOLOGÍA

¿El tabaco estrecha las arterias?

A un familiar le han dicho que tiene la arterias muy estrechas y que es por fumar. ¿Esto es posible?

L. Contreras. Valladolid

Aunque se lo relaciona más con el cáncer o las enfermedades respiratorias, el tabaquismo es un factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Fumar aumenta notablemente el riesgo de infarto, angina de pecho, ictus, claudicación intermitente, aneurisma de aorta v aumenta. incluso. el riesgo de diabetes. El tabaquismo pasivo también aumenta el riesgo de infarto e ictus en las personas expuestas a ambientes cargados de humo. Por ello, dejar de fumar es la mejor medida de prevención para evitar estas enfermedades y para frenar su evolución.



Dra. Idoia Rodríguez OFTALMOLOGÍA

¿Cuándo hay que revisar la vista de un bebé?

Tengo un bebé recién nacido. ¿Cuándo debo llevarlo al oftalmólogo para iniciar las revisiones de los ojos?

Elena Sarmiento. Córdoba

El proceso de maduración de la función visual comienza en el nacimiento, tiene su máxima expresión hacia los cuatro años y decrece paulatinamente hasta los 8 o 9 años. La primera exploración oftalmológica en el recién nacido corresponde tanto al neonatólogo-pediatra, como al oftalmólogo, para descartar la retinopatía de la prematuridad y anomalías oculares estructurales congénitas. Actualmente existe consenso en que entre el año y dos años de vida es conveniente realizar una exploración oftalmológica completa por parte del especialista, para valorar el segmento anterior y posterior del globo ocular, detectar posibles defectos de refracción (agudeza visual) y valorar el estado de motilidad ocular (estrabismo). Tras esa primera revisión, lo ideal es acudir al oftalmólogo una vez al año para que lo controle.



Dr. José Luis Palma CARDIOI OGÍA

¿Qué comer tras una intervención coronaria?

Mi marido ha sufrido una isquemia cardiaca y le han colocado dos stents. ¿Qué alimentos puede tomar tras la intervención? • María Dolores Pérez. Ávila

La isquemia cardíaca es la consecuencia de un fenómeno trombótico en las arterias coronarias de muy probable origen arterioesclerótico provocado por diferentes factores de riesgo cardiovascular (diabetes, hipertensión, obesidad, e hipercolesterolemia), seguramente por una dieta inadecuada. Su marido debe de llevar una alimentación sana, de tipo mediterráneo. en la que verduras, legumbres, fruta y pescado sean la base principal y de la que deben quedar excluidas las grasas saturadas (carnes rojas, embutidos, quesos grasos, leche completa-). Debe evitar también las grasas *trans* e incoporar a la dieta las llamadas grasas moninsaturadas, como el aceite de oliva. o los alimentos ricos en ácidos omega 3 como los pescados azules y los frutos secos.

40.000

intoxicaciones alimentarias se dan cada año en Europa.

La más común es provocada por la salmonella. Niños, embarazadas, ancianos y pacientes crónicos son las personas más vulnerables a sus indeseables efectos.

EL ESTUDIO

Una hormona de la leche materna favorece el desarrollo de los bebés

El factor de crecimiento fibroblástico 21 (FGF21) es una hormona producida por el hígado que está presente en el cuerpo humano de forma natural, aunque no en todas las personas de la misma manera. A pesar de que se conocían sus numerosos beneficios sobre el metabolismo de las grasas y la absorción del azúcar, se ha demostrado que también desempeña un papel clave para los neonatos a través de la leche materna en la absorción de nutrientes y la regulación de la función intestinal, además de mejorar su crecimiento y perfil metabólico durante las primeras semanas de vida. Estos beneficios los apunta un estudio llevado a cabo por un equipo de científicos liderado por el catedrático Francesc Villarroya, del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Barcelona (UB), en colaboración con el Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad v Nutrición v con el Instituto Danone. Según su investigación, publicada en la revista Scientific Reports, la hormona FGF21 actúa sobre el intestino, donde estimula la producción de enzimas que favorecen la absorción de la lactosa, lo que provoca que los recién nacidos alimentados mediante lactancia materna presenten un desarrollo un 25 por ciento superior **que el resto.** Con este trabajo, probado en animales de laboratorio, en el que han observado las diferencias entre recién nacidos que recibían leche materna natural y otros que recibían leche materna en la que se había eliminado esta composición, exponen que este compuesto no solo actúa como regulador metabólico, sino que también tiene un efecto cardioprotector.





Dr. José Ramón González-Juanatey CARDIOLOGÍA

¿Es la aspirina un protector cardiovascular?

Estos días en el periódico se habla de que en EE.UU. se recomienda tomar aspirina a la población sana a partir de cierta edad como método de prevención de algunas enfermedades cardiovasculares. ¿Es eso cierto? ¿Es verdad que funciona o es una práctica que conlleva riesgos?

• Irene López. Madrid

Efectivamente, un informe reciente de los servicios estadounidenses de prevención recomienda el tratamiento con una dosis baja diaria de aspirina (100 mg) en determinados grupos de personas con el objetivo de prevenir los infartos de miocardio y los ictus. En Europa, el uso de aspirina en personas sin enfermedad cardiovascular (coronaria o cerebrovascular) no es muv frecuente, pero en los Estados Unidos la emplea un 40 por ciento de la población. La investigación

clínica disponible indica que el beneficio en la prevención del infarto e ictus que parece observarse poco después de iniciar el tratamiento se anula por el riesgo de hemorragias digestivas y cerebrales. A la espera de la posición oficial de las sociedades científicas más punteras y de más investigación en esta área, pienso que el beneficio de la aspirina en la prevención del infarto y del ictus no es muy convincente y creo que debería limitarse su empleo a diabéticos mayores de 40 años con un bajo riesgo de sangrado, teniendo especial cuidado en mayores de 65 años, y no recomendarse de forma general en pacientes con problemas digestivos, hepáticos o renales, hipertensión arterial no controlada, anemia o consumo elevado de alcohol o toma habitual de antiinflamatorios.

LA CIFRA

10db

El ruido es un factor de estrés para los niños

PEQUEÑOS. Un aumento de solo diez decibelios en el ruido del tráfico al que están expuestos los bebés y los preadolescentes está asociado con un incremento de problemas en el comportamiento, de hiperactividad y de falta de atención, entre otros.

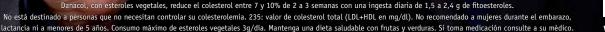
El colesterol a + 200no puede esperar

Cuando me encontraron el colesterol a +200 me quedé descolocado. Entendí que tenía que bajarlo y me apunté a La Vida Danacol. Yo ya he bajado mi colesterol tomando un Danacol cada día. Ahora solo faltas tú, ¡apúntate!



Apúntate a la vida Danacol.









Dr. Victor Castro Urda CARDIOLOGÍA

¿Qué supone tener un QT largo?

Me han realizado un estudio genético porque mi hermano tiene síndrome de Brugada y me han diagnosticado QT largo. ¿En qué consiste? ¿Cómo me debo cuidar? ¿Deberían ser mirados mis niños? • J. L. Rosales. Málaga

El síndrome del QT largo consiste en la prolongación de un intervalo, que medimos en el electrocardiograma de superficie, y que se llama OT. Dicho intervalo refleja una de las fases eléctricas del corazón, que es la repolarización. Sus causas más importantes son el tratamiento con ciertos fármacos (antidepresivos y antibióticos) y la presencia de mutaciones de origen genético. Puede dar lugar a arritmias y, en casos graves, a una parada cardíaca, si bien otros casos se presentan de forma asintomática. La mayoría de los pacientes con QT largo reciben tratamiento farmacológico con betabloqueantes y en los casos más graves se implanta un dispositivo desfibrilador. Dado que se trata de una enfermedad de origen genético, siempre recomendamos el estudio en los familiares.

LA CIFRA

70%

<mark>de las</mark> mujeres usa cada día cremas de

protección solar. De esa cifra se puede deducir que las mujeres temen más los efectos nocivos de la radiación solar que los hombres. Los datos apuntan que mientras siete de cada diez mujeres usan diariamente una crema solar con factor de protección solar superior a 30, solo la mitad de los hombres lo hacen.



Dra. Patricia ZubeldiaODONTOLOGÍA

dia Dra. Petra Sanz A CARDIOLOGÍA

¿La caries afecta al redimiento deportivo?

He oído que la salud de la boca tiene mucho que ver con el rendimiento deportivo. ¿Es cierto o es una leyenda urbana? • Flor Pérez. Madrid

No es una levenda urbana, es verdad. Una mala salud bucodental puede agravar las lesiones musculares y articulares. Las infecciones dentarias son peligrosas para los deportistas, ya que las bacterias que se encuentran en la cavidad oral pasan al torrente sanguíneo, dando lugar a infecciones o lesiones en otras partes del cuerpo. Esto hace que nuestro sistema inmune se vea debilitado y aparezcan episodios de fatiga, inflamaciones y lesiones en las articulaciones. Para prevenirlo es fundamental realizar las revisiones bucales oportunas y, sobre todo, realizar una correcta higiene oral tras cada comida.

¿Qué presión arterial es la adecuada?

¿Cuáles son los niveles de presión arterial normales que debe tener una persona adulta? ¿Es cierto que esa presión arterial puede variar según el estado de ánimo? • Pedro Díaz. Lugo

La presión arterial normal (en reposo) tiene que estar por debajo de 140/85. Todo los niveles que superan esas cifras, se considera tensión arterial elevada. A veces, cuando se tiene una situación de estrés, puede subir la tensión arterial, pero si vuelve a valores normales cuando desaparece el estrés se considera tensión arterial normal.

3/10

de las mujeres no logran amamantar a sus bebés hasta

los seis meses. Eso asegura un estudio del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. Una situación grave para los niños y para ellas, pues dar el pecho reduce el riesgo de padecer cánceres de mama, útero y ovario, retrasa la osteoporosis y previene el sobrepeso.

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; Dra. Regina Dalmau, presidenta del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo y cardióloga de la unidad de rehabilitación cardíaca del Hospital Universitario La Paz (Madrid); Dr. Víctor Castro Urda, electrofisiólogo del servicio de cardiología de hopital Puerta de Hierro (Majadahonda, Madrid); Dr. José Ramón González-Juanatey, presidente de la Sociedad Española de Cardiología; Dr. Ángel Martín Ruano, pediatra de atención primaria y miembro de la AEP; Dra. Patricia Zubeldía Masset, odontóloga de la Dirección Asistencial de Sanitas Dental; Dra. Idoia Rodriguez Maiztegui, oftalmóloga del departamento de motilidad ocular y visión binocular del Centro de Oftalmología Barraquer.



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

www.corazonescontentos.com

TONINIENTO CORMONE CONTE



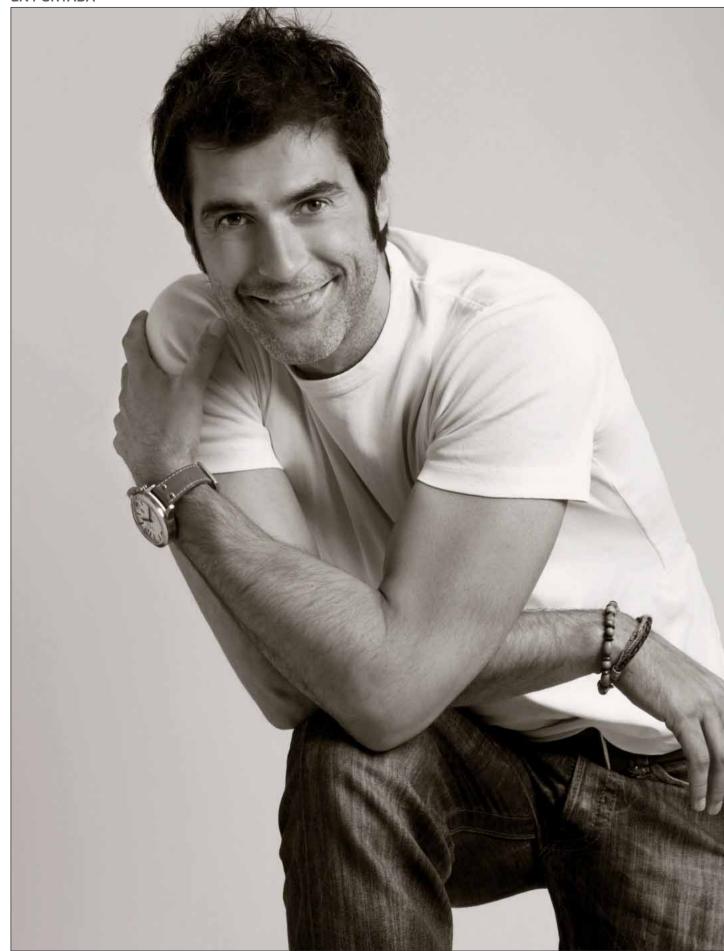












10RGE Fernández

EL PRESENTADOR DE 'LA RULETA DE LA SUERTE' TIENE UNA FACETA OCULTA: ADEMÁS DE SER UN APASIONADO DE LA COMIDA SALUDABLE ES, TAMBIÉN, UN ESTUPENDO COCINERO. SUS MEJORES CREACIONES ESTÁN EN EL ÚLTIMO RECETARIO PUBLICADO POR LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN Y NUECES DE CALIFORNIA.

Por JUAN VILÁ

«Cocino todos los días en casa. Muy básico, pero muy rico»

Fue dos años seguidos Míster España, se licenció en Educación Física y llegó a jugar en la liga ACB de baloncesto, pero si por algo es conocido este vasco nacido en Alicante es por su trabajo como presentador al frente del concurso televisivo *La Ruleta de la Suerte*. Este año, además, ha unido sus fuerzas a las de Luján Argüelles y Elena Gadel para participar en el recetario editado por Nueces de California y la Fundación Española del Corazón que promueve las costumbres más saludables.

SALUD Y CORAZÓN ¿ Qué le ha llevado a involucrarse en este proyecto de la Fundación Española del Corazón y Nueces de California?

JORGE FERNÁNDEZ Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte en España. Ayudar a difundir una correcta alimentación y un estilo de vida saludable es fundamental. Yo lo llevo haciendo durante muchos año, así que poder transmitirlo a los demás me hace mucha ilusión.

SYC De las recetas que ha aportado, ¿cuál es su preferida?

J.F. Elijo dos: el marmitako y la tortilla de bacalao.

SYC Al margen de su participación en este recetario, ¿es muy cocinillas?

J.F. No es que sea muy cocinillas pero sí cocino mucho en casa. ¡Todos los días! No me gusta comer fuera porque así sé qué ingredientes utilizo, las cantidades y las calidades de lo que como. Y luego cocino muy básico pero bastante rico, creo yo: todo tipo de ensaladas, pastas y arroces, pescados y carnes a la plancha. No hago salsas ni nada por el estilo, •



«EL 90 POR CIENTO DE MI OCIO GIRA ALREDEDOR DEL DEPORTE. ES MI MÁXIMA DIVERSIÓN, MI MÁXIMA LIBERACIÓN»



• pero utilizo muchos condimentos, sobre todo asiáticos, para realzar el sabor a los platos.

5YC ¿Hace algún tipo de dieta especial? J.F. Ahora mismo no tengo una dieta específica, aunque la he tenido para conseguir ciertos objetivos. Mi base está en el equilibrio. Después de muchos años de entrenamiento, sé muy bien lo que mi cuerpo necesita en cada momento, y lo escucho.

SYC Como padre, ¿le transmite hábitos de alimentación saludable a su hijo? J.F. ¡Por supuesto! Mi hijo sabe perfec-

tamente qué es un hidrato de carbono, una proteína y qué función desempeñan en el cuerpo. Pero él se permite muchos más caprichos que yo, claro. No todos, pero algunos sí.

SYC Es licenciado en Educación Física y hasta llegó a dar clase en un colegio. ¿Qué poso han dejado en usted esos estudios?

J.F. Estudiar una carrera para mí es fundamental. Cada uno la que le guste, pero es una formación casi imprescindible: te forma para tu vida laboral posterior y como persona, aprendes a sacrificarte

en época de exámenes, a tener constancia, sabes que si no te esfuerzas no apruebas... Hay muchos valores fundamentales en la Universidad. Y estos valores, junto con el deporte, han sido y son los pilares en mi vida.

5YC ¿Qué recuerdos guarda de su etapa como jugador de la liga ACB? J.F. ¡Muy buenos! Es el sueño de cualquier niño hecho realidad: jugar con tus ídolos en primera división. Aunque me duró muy poco porque me rompí la rodilla y lo dejé.

SYC ¿Qué deportes practica ahora? J.F. Voy al gimnasio tres o cuatro veces por semana. Me gusta también la bicicleta de carretera y la de montaña. En invierno, esquío todos los fines de semana. Cuando hay condiciones de viento practico el windsurf y cuando hay olas, hago surf. Si no hago una cosa, hago otra y, si no, la tercera. Y muchas veces he llegado a hacer dos o tres actividades de estas en un día. Hago algo todos los días, pero ya no por mantenerme, sino porque me divierto y porque forma parte de mi estilo de vida.

SYC O sea, que no podría vivir sin deporte...

J.F. ¡Qué va! Imposible vivir sin deporte. Si algún día no puedo practicarlo, no me encuentro del todo bien. Y sin deporte no sabría en qué ocupar mi tiempo libre. El 90 por ciento de mi ocio gira alrededor del deporte. Es mi máxima diversión, mi máxima liberación, mi máxima desconexión. SYC El gimnasio parece lo único que se le resiste.

J.F. Es lo que peor llevo. Por eso entreno de una manera rápida pero muy eficaz. No estoy más de 45 minutos: no voy de charleta ni a hacer amigos, entreno un par de grupos musculares al día y me voy. Me lo tomo como una obligación y como parte de mi

SYC Entrenador personal no necesitará, dada su formación.



EL HOMBRE DE LA RULETA

La ruleta de la suerte y Jorge Fernández como su presentador ya son todo un clásico de la televisión, aunque como nos reconoce al preguntarle, ni él mismo sabe cuál es el secreto para mantenerse tanto tiempo en antena. «¡Esa es la pregunta del millón! Si supiera contestártela, todos los programas durarían mínimo nueve años como llevamos nosotros», dice su conductor. Luego, poco a poco, va comentando algunos factores que han influido en este

éxito: «La franja horaria que eligió Antena 3, al mediodía, era muy arriesgada, pero ahí había un hueco para un concurso y no lo sabía nadie. Otro factor es que hemos hecho un equipo ganador. Queremos ser líderes de audiencia todos los días y luchamos por ello. Nunca bajamos los brazos. Ni después de 2.500 programas. Todos sabemos lo que tenemos que hacer y lo hacemos con la ilusión del primer día», reconoce el presentador.



J.F. Hombre, soy licenciado en Educación Física y los conocimientos básicos ya los tengo. Pero creo que para alguien que quiera empezar es fundamental que le ayuden. Veo a cada uno en el gimnasio haciendo unas cosas tan raras y perjudiciales...

SYC ¿Y no le ha dado por el running? J.F. ¡No! ¡Eso no! Debo tener mucho cuidado con los deportes de impacto en las

rodillas y las lumbares. Estoy bastante machacado de mis años de baloncesto. Prefiero la bici.

SYC ¿Usted es muy de hacerse chequeos médicos?

J.F. ¡Uno al año! Y siempre están bien, afortunadamente. De vez en cuando también me hago pruebas de esfuerzo. Sobre todo, si me estoy preparando para alguna prueba en especial, como cuando

hace dos años participé en la Titan Desert, la carrera de *mountain bike* por el desierto más dura que existe.

5YC En agosto cumplió 43 años. ¿Ha notado muchos cambios físicos después de superar la barrera de los 40? J.F. Tengo que decir que sí, sobre todo en la recuperación después de una lesión deportiva. Me cuesta bastante más y tengo que hacer más rehabilitación. Pero incluso en este aspecto, la alimentación también puede beneficiarte y hacer que la recuperación sea más rápida.

SYC Cuéntenos alguna costumbre poco saludable que tenga.

J.F. El vinito es lo único que me puede sacar a veces de mi rutina en la alimentación. Me gusta todo lo relacionado con el vino, sobre todo tinto. Leo, voy a bodegas... Es un mundo que me despierta curiosidad. Muchas noches incluso ceno con vino. ¡Pero una o dos copas como máximo!

SYC ¿Y cómo hace para controlar el estrés? ¿Tiene algún truco especial? J.F. Hay épocas en que resulta inevitable tener más estrés. Tampoco le doy mucha importancia porque sé que es pasajero. Y, además, si es por trabajo, no hay mal que por bien no venga. Hace dos años empecé a practicar una técnica de relajación que se llama Chi Kung, lo hice a diario durante un año. Luego lo fui dejando y es lo peor que he hecho. Ahora estoy volviendo a practicarlo.

SYC Además del deporte, ¿qué le gusta hacer en su tiempo libre para relajarse y desconectar?

J.F. Estoy todo el tiempo que puedo con mi hijo. Pero es que a él lo que más le gusta también es hacer deporte. Así que, por mí o por él, no paramos. También vamos al cine, leemos, quedamos con amigos... Me gusta también pasar horas tocando la guitarra. No sé música, pero 'chapurreo' un poco y voy sacando canciones de grupos que me gustan.

SYC ¿Y de dónde saca la energía y el buen humor?

J.F. No lo sé, la verdad. Siempre he sido así. Valoro mucho lo que tengo y me encanta mi estilo de vida. Lo he elegido yo y supongo que si estás contento con la vida que tienes y adoras a tu hijo, todo lo demás viene solo.

5YC ¿Cómo se ve dentro de 20 años? J.F. ¡Buf! Solo sé que me gustaría gozar de buena salud para que, haga lo que haga o esté donde esté, pueda disfrutarlo al máximo, como me gusta disfrutar de todas las cosas que hago. •

Practique deporte! Todo son Deneticos

EL EJERCICIO MANTIENE ALEJADO AL MÉDICO: MEJORA EL SISTEMA CARDIOVASCULAR, LAS FUNCIONES NEUROLÓGICAS Y PROTEGE DE LA DEPRESIÓN. Y, AHORA QUE LO SABE, ¿A QUÉ ESPERA PARA EMPEZAR A PRACTICAR UNO QUE LE GUSTE?

Por Sergio Muñoz

El 60 por ciento de los españoles mayores de 15 años no practica ningún tipo de deporte. El dato es del *Anuario de Estadísticas Deportivas 2014*, editado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, y resulta, cuanto menos, preocupante. Una vida sedentaria puede ser una bomba de relojería: la Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que la inactividad

física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares y neurodegenerativas, la diabetes o el cáncer. Y si a eso se une una alimentación inadecuada, el peligro aumenta.

Por el contrario, una vida activa es sinónimo de buena salud v hasta de felicidad. Un equipo de investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Univerdad de Granada ha enumerado en un trabajo los múltiples beneficios para la salud de practicar actividad física de forma regular, avalados por investigaciones internacionales. Así, se ha demostrado que el ejercicio físico previene la diabetes, la hipercolesterolemia y la hipertensión, los tres factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. El doctor Carlos de Teresa, miembro de la Fundación Española del Corazón (FEC) y especialista en Medicina del Deporte, señala que «si la presión arterial normal debe ser inferior a 140/90 mmHg, en las personas que practican deporte encontramos frecuentemente valores cercanos a 120/60 mmHg».

El ejercicio físico también fortalece los músculos y, en las personas mayores, reduce la pérdida mineral ósea y previene el riesgo de sufrir fracturas e, incluso, caídas, al mejorar el equilibrio, la coordinación y la agilidad. Además, reduce el dolor musculoesquelético asociado al enve-

LA CIFRA

22,4%

de los españoles que realiza algún deporte practica natación.

Después, el ciclismo es el deporte que más engancha (19,8%), seguido del fútbol (17,9%), la carrera a pie (13,4%) y la gimnasia en centros deportivos, ya sea suave o intensa (11,1 y 10,7%, respectivamente).



• jecimiento y protege frente a la osteoartritis.

El ejercicio también incrementa y conserva en buen estado la función cognitiva, protegiendo al cerebro del alzhéimer y la demencia; reduce el riesgo de sufrir depresión o ansiedad y mejora la autoestima. Incluso reduce la incidencia de algunos tipos de cáncer -sobre todo los de mama, colon y páncreas- y, en pacientes que ya lo han sufrido, sirve como terapia para la recuperación física y emocional posterior. El ejercicio, en fin, es casi un elixir que alarga la vida.

Para la Organización Mundial

de la Salud, los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años deben practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbica. A los adultos, por su parte, los recomienda practicar, como mínimo, 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad intensa.

Eso sí, si nunca ha practicado ejercicio físico, tome antes algunas precauciones. La FEC recomienda realizarse un chequeo médico, tener en cuenta los antecedentes familiares y, al empezar a practicarlo, estar atento a señales de alarma como interrupciones del sueño nocturno -o tener la sensación de no descansar –. irritabilidad y nerviosismo. En ese caso, baje el ritmo y consulte a su médico: puede ser una señal de que ha empezado demasiado fuerte. Y eso le pasará factura.

¿CUÁL ES EL SUYO?

DEPORTES DE EQUIPO Y JUEGOS

- Beneficios: el tenis, el fútbol o el baloncesto mejoran la coordinación y la agilidad, y suelen ser muy aeróbicos. Además, favorecen la sociabilidad.
- Para quién: los juegos de equipo tienen demasiado contacto, esfuerzos puntuales e impactos, así que practíquelos con cuidado si tiene más de 35 años.

EJERCICIOS DE FUERZA

- Beneficios: fortalecen la musculatura, refuerzan el sistema óseo y aceleran el metabolismo basal, lo que ayuda, a la larga, a quemar calorías. Deben complementar a los ejercicios aeróbicos.
- Para quién: las personas mayores deben tenerlos en cuenta porque mejoran su independencia motora.

NATACIÓN

- Beneficios: es cardiosaludable por su componente aeróbico, y permite ejercitar casi toda la musculatura corporal sin que haya impacto en las articulaciones.
- Para quién: se puede practicar a cualquier edad debido a su versatilidad. Las personas con problemas articulares o de espalda notarán más sus beneficios.

EJERCICIOS DE ALTA INTENSIDAD

- Beneficios: el *crossfit* o las rutinas Tabata o HIIT –con intervalos– queman grasas, son divertidos y dan resultados en un periodo relativamente corto.
- Para quién: para practicarlos es preferible partir ya de un buen estado de forma o, al menos, tener un periodo de adaptación previo.

EJERCICIOS AERÓBICOS

- Beneficios: mejoran el sistema cardiovascular, manteniendo a raya la obesidad y la hipertensión.
- Para quién: están indicados para casi cualquier persona, siempre que se adapten a su forma física, aunque deberían complementarse con algunos ejercicios de fuerza y resistencia algo más intensos.

PILATES, YOGA...

- Beneficios: ayudan a controlar el estrés, mejoran la respiración, favorecen la flexibilidad de los músculos y las articulaciones y corrigen la postura.
- Para quién: los puede practicar cualquiera, pero el Pilates está especialmente indicado para personas en rehabilitación por una lesión o con dolores de espalda.













EL EJERCICIO FÍSICO REGULAR REDUCE LA INCIDENCIA DE LOS CÁNCERES DE MAMA, COLON Y PÁNCREAS

LA FUNDACIÓN CASER COMPROMETIDA CON el cuidado del corazón

LA FUNDACIÓN CASER HA LANZADO RECIENTEMENTE LA CAMPAÑA CORAZÓN SANO CON EL OBJETIVO DE FOMENTAR EL USO DE HÁBITOS CARDIOSALUDABLES.

Por Juan Sitges Director de la Fundación Caser

La Fundación Caser comenzó su andadura en 2009 con el objetivo de impulsar iniciativas que contribuyesen a concienciar al conjunto de la sociedad española en materia de dependencia. Desde entonces han sido múltiples las acciones y actividades llevadas a cabo. Todo lo vivido en estos seis años, la experiencia acumulada, los logros conseguidos, han hecho que en 2014, la Fundación decidiera ampliar sus obietivos e iniciativas hacia acciones de promoción de la salud, de la autonomía personal y de la prevención, más allá de la dependencia.

Una de las razones principales que nos han empujado a ello, es constatar el progresivo envejecimiento de la población y el aumento cada vez mayor de la esperanza de vida. Según las previsiones de Naciones Unidas, el 36% de la población española tendrá más de 65 años en 2050.

CONCIENCIAR EN MATERIA DE SALUD, AUTONOMÍA PERSONAL, PREVENCIÓN Y DEPENDENCIA.

Es claro que el incremento de la esperanza de vida es una conquista del progreso de la sociedad pero también lleva implícito un reto para los paísesdesarrollados y es conseguir que

ese segmento de la población mayor de 65 años viva con la mayor plenitud física, mental y bienestar posibles. Para ello, disponer de un sistema de salud y servicios sociales es imprescindible, pero igualmente lo es, impulsar programas de prevención que conciencien a los ciudadanos de la importancia de llevar hábitos de vida saludables que les permitan llegar a esas edades avanzadas en las mejores condiciones posibles. Y es en este punto donde la Fundación quiere aportar su experiencia v conocimiento potenciando al máximo la calidad de vida, la salud y el bienestar de las personas ayudando a promover la salud y la autonomía personal.

Dentro de estas nuevas aspiraciones, la Fundación Caser ha recientemente lanzado campaña Corazón Sano con el objetivo de fomentar el uso de hábitos cardiosaludables. La campaña cuenta con la colaboración de la Fundación Española del Corazón. Como recuerda esta entidad, el 80% de las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir llevando un estilo de vida saludable. La acción cuenta también con el apoyo de la Asociación Menudos Corazones.

Como parte de la campaña, la modelo Alba Carrillo, el torero Manuel Díaz "el Cordobés", y los actores Vanesa Romero y Miguel Ángel Muñoz, han coprotagonizado un vídeo que quiere ayudar a difundir el mensaje de la importancia de llevar una vida saludable para promocionar la salud y la autonomía personal y así, prevenir las enfermedades cardiovasculares y poder tener una mejor calidad de vida.

Asimismo, la Fundación ha habilitado un espacio en su página web, http://www.fundacioncaser.es/Co razonSano/index.htm, en el cual se explica cómo funciona el corazón y cuáles son los principales factores de riesgo para desarrollar una patología cardiovascular. También se dan una serie de recomendaciones de hábitos cardiosaludables e, incluso, se da la posibilidad a cada persona de que calcule su riesgo cardiovascular y que contacte con la Fundación para obtener mayor información.

Con esta campaña, la Fundación quiere contribuir a que la sociedad adquiera hábitos cardiosaludables para evitar que este tipo de patologías sigan siendo la primera causa de mortalidad.

TOC,TOC,TOC.

Campaña Corazón Sano

LA IMPORTANCIA DE LLEVAR UNA VIDA SANA

http://www.fundacioncaser.es/CorazonSano/index.htm



s allá a tristeza

DE TODAS LAS PATOLOGÍAS 'NO FÍSICAS'. LA DEPRESIÓN ES LA MÁS EXTENDIDA: HASTA EL 15% DE LAS PERSONAS LA PADECERÁ EN SU VIDA. EN EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL, EL 10 DE OCTUBRE, RECORDEMOS OUE UN BUEN DIAGNÓSTICO ES LA MEJOR ARMA CONTRA ELLA.

Por Beatriz García

«Estoy depre», decimos cuando las cosas no van bien, cuando tenemos un

bajón anímico o cuando nos sentimos puntualmente desanimados o tristes por algún revés de la vida. Y, con ello, trivializamos la depresión y, a la vez, la infravaloramos pensando que es síntoma de un carácter débil. Sin embargo, se trata de una enfermedad que provoca un gran sufrimiento a quien de verdad la padece.

La tristeza patológica que caracteriza la depresión va más allá de esas alteraciones de ánimo normales. «La repercusión que tiene padecer una depresión es devastadora en muchos ámbitos vitales v también difícil de comprender para quien nunca la ha sufrido. La pérdida de autoestima y la consideración negativa y culpable sobre uno mismo dibujan un panorama en el que no hay lugar para ningún sentimiento favorable ni que sostenga una mínima calidad de vida», señala Jerónimo Saiz, psiquiatra y presidente de la Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental. Se trata de una patología con tendencia a la recurrencia y a la cronificación que provoca discapacidad, aislamiento social, pérdida de productividad laboral y de calidad de vida, morbi-mortalidad y conlleva, además, unos elevados costes.

ENTRE EL 8 Y EL 15% DE LA POBLACIÓN SUFRIRÁ DEPRESIÓN EN SU VIDA

La tristeza es el principal síntoma de la depresión, pero no el único. Además, puede traer consigo insomnio, ansiedad, fatiga, dolores musculares, pérdida de la libido y dificultades cognitivas como pueden ser la pérdida de memoria y la falta de concentración. La depresión te deja sin vitalidad, ni ganas de hacer nada. Lo que antes nos gustaba pierde todo su interés. «Y lo más importante: piensas que no te vas a recuperar nunca. Hace que el futuro lo veas complemente negro, un agujero del que no puedes salir», explica Saiz. Así es el abismo de la depresión, una enfermedad que llegará a conocer entre el 8 y el 15 por ciento de la población mundial en algún momento de su vida.

En la actualidad es una de las tres primeras causas de discapacidad en el mundo, pero se trata de un trastorno que va ganando terreno y, según es- •

¿BAJÓN O DEPRESIÓN?

Tener una mala temporada anímica no es lo mismo que sufrir depresión. La **Escala de Goldberg** puede servir de referencia para sospechar que podríamos estar padeciendo un problema depresivo, aunque en ningún caso sustituye a un diagnóstico médico, que solo puede dictarlo un profesional. Funciona así: piense en los últimos 15 días de su vida y conteste con sinceridad a las primeras cuatro preguntas y, si hay alguna respuesta positiva, continúe con las otras cinco. Si ha contestado sí a dos o más, es recomendable consultar con el médico y comentarle el resultado:

- **1.** ¿Se ha sentido con poca energía últimamente?
- **2.** ¡Ha perdido el interés por las cosas?
- **3.** ¿Ha perdido la confianza en sí mismo?
- **4.** ¿Se ha sentido

- desesperanzado?
- (Si hay respuesta positiva a cualquiera de las preguntas anteriores. continúe):
- **5.** ¿Ha tenido dificultades para concentrarse?
- **6.** ¿Ha perdido

- peso a causa de su falta de apetito?
- **7.** ¿Se despierta demasiado temprano?
- **8.** ¿Se nota más lento de lo habitual?
- Tiende a ن **.9.** encontrarse peor por las mañanas?

• timaciones de la Organización Mundial de Salud (OMS), en 2030 ocupará ya el primer lugar. Los expertos mencionan el aumento de la esperanza de vida, el mayor nivel de estrés de las sociedades occidentales v el consumo de sustancias tóxicas como algunos de los factores que explican ese crecimiento de la enfermedad. Sin embargo, la depresión es una de esas patologías infradiagnosticadas y, por lo tanto, indebidamente tratadas o no tratadas en absoluto en el 50 por ciento de los casos.

Lo que las cifras reflejan es solo la punta del iceberg de un problema que ocul-

ta su verdadera magnitud por múltiples causas: la escasez de tiempo en la en-

LA CIFRA

millones de personas en el mundo padecen depresión.

Aunque hay tratamientos eficaces contra esta enfermedad, más de la mitad de los afectados –y en algunos lugares hasta el 90 por ciento- no los recibe.

SEGÚN LA OMS, LA DEPRESIÓN SERÁ LA PRIMERA CAUSA DE DISCAPACIDAD EN EL MUNDO EN EL AÑO 2030

trevista clínica, el enmascaramiento de los síntomas, la inexistencia de pruebas complementarias v de marcadores biológicos con los que establecer un diagnóstico preciso... Y también la estigmatización que sufren los pacientes, que los empuja a ocultar la realidad. Un estigma que el doctor Saiz define como «arcaico, irracional, injusto y sin fundamento. En el caso de la depresión tiene que ver, sobre todo, con la consideración de que el enfermo es débil, de que podría hacer más por sí mismo y, en último término, suponer que lo que sucede es responsabilidad suya y que más que un problema de salud es una manifestación de fragilidad de carácter o falta de voluntad». El especialista, en definitiva, reclama tener otro punto de vista del paciente. «Es preciso comprender y tener la empatía necesaria para apoyar a estas personas que no son culpables sino víctimas de una enfermedad».

las mujeres?

La depresión afecta en España a entre el 4 y el 5 por ciento de la población general y las mujeres padecerla que los hombres. Hay varios factores que explican estas

- femeninas influyen en la química cerebral que controla las emociones. Hay momentos en que esos cambios son especialmente intensos, como la perimenopausia, es decir, el periodo que precede a la menopausia.
- La depresión afecta en Españentre el 4 y el 5 por ciento de población general y las mujer tienen el doble de riesgo de padecerla que los hombres. He varios factores que explican e estadísticas:

 LOS CAMBIOS EN LOS NIVELES DE HORMONAS femeninas influyen en la química cerebral que controla las emonentas influyen en la química cerebral que controla las emonentas estadísticas:

 CUALQUIER SITUACIÓN ESPECIALMENTE ESTRES, puede favorecer la aparición depresión, más en el caso de mujeres, que tienden a darle vueltas a los problemas de la diaria, mientras que los homoles por lo general, están más oria a la evasión. Por ello, en el colos varones este tipo de estrés con más frecuencia a problem el alcohol, las drogas, el juego ES LA MUJER LA QUE SOPORTA MAYORES PRES SOCIOCULTURALES. A ell les exige que trabajen al mismo que los hombres pero, eso sí, abandonar el rol tradicional y cargas de atender el hogar, a hijos, a los mayores... Las altales estadonar el rol tradicional y cargas de atender el hogar, a hijos, a los mayores... Las altales estadonar el rol tradicional y cargas de atender el hogar, a hijos, a los mayores... Las altales estadonar el rol tradicional y cargas de atender el hogar, a hijos, a los mayores... Las altales estadonar el rol tradicional y cargas de atender el hogar, a hijos, a los mayores... Las altales estadonar el rol tradicional y cargas de atender el hogar, a hijos, a los mayores... Las altales estadonar el rol tradicional y cargas de atender el hogar, a los mayores... Las altales estadonar el rol tradicional y cargas de atender el hogar, a los mayores... Las altales estadonar el rol tradicional y cargas de atender el hogar, a los mayores... Las altales estadonar el rol tradicional y cargas de atender el hogar, a los mayores... Las altales estadonar el rol tradicional y cargas de atender el hogar, a los mayores... Las altales estadonar el rol tradicional y cargas de atender el hogar, a los mayores... Las altales estadonar el rol tradicional y cargas de atender el hogar, a los mayores... Las altal ■ CUALOUIER SITUACIÓN ESPECIALMENTE ESTRESANTE puede favorecer la aparición de la depresión, más en el caso de las mujeres, que tienden a darle más vueltas a los problemas de la vida diaria, mientras que los hombres, por lo general, están más orientados a la evasión. Por ello, en el caso de los varones este tipo de estrés lleva con más frecuencia a problemas con el alcohol, las drogas, el juego...
 - SOPORTA MAYORES PRESIONES SOCIOCULTURALES. A ellas se les exige que trabajen al mismo nivel que los hombres pero, eso sí, sin abandonar el rol tradicional y las cargas de atender el hogar, a los hijos, a los mayores... Las altas

expectativas sociales puestas en el sexo femenino, sin olvidar otras como el aspecto físico, llevan a la frustración y a la baja autoestima que, a su vez, pueden desembocar en depresión.

> ■ TODOS ESOS ASPECTOS, UNIDOS A LA MAYOR ESPERANZA DE VIDA ACTUAL, y al hecho de que ellas buscan la ayuda médica en muchas más ocasiones que los hombres, terminan de explicar por qué se diagnostican más casos femeninos de depresión que masculinos.

Salud, trabajo, amor...

La depresión se cuela por todos los resquicios de la vida. Afecta al ámbito laboral y social y provoca mucho sufrimiento en el entorno cercano. Las consecuencias son fáciles de enumerar: separaciones, aislamiento social, bajas laborales, despidos, incomprensión, problemas económicos... Una de cada diez bajas por incapacidad temporal y

permanente se debe a este problema. En muchos casos, debido a la incomprensión, los afectados la ocultan y siguen acudiendo al trabajo. Aun así, con la depresión se reduce sustancialmente la capacidad para trabajar de forma efectiva, asociándose esto a pérdidas en la productividad.

(Gallina Blanca)

Sopinstant

Tu sopa
Baja
en sal
en sólo
1 minuto*



Es importante seguir una dieta variada, 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







Estreñimiento i Como un reloj!

CASI TODOS LO
HEMOS SUFRIDO EN
ALGUNA OCASIÓN,
PERO PARA ALGUNAS
PERSONAS LA
DIFICULTAD PARA
IR AL BAÑO ES UN
PROBLEMA CRÓNICO
QUE AFECTA A SU
CALIDAD DE VIDA.

Por Carmen S. Berdejo

Cuando el colon absorbe demasiada agua o las contracciones musculares del intestino ralentizan el movimiento de los desechos, las heces se vuelven duras y secas y cuesta más esfuerzo desalojarlas. Esto provoca pesadez de vientre, falta de apetito, calambres abdominales y flatulencias. Una alimentación escasa en fibra y desordenada, la falta de ejercicio y reprimir las ganas de ir al baño son factores que producen estreñimiento.

Se considera que sufrimos esta dolencia cuando no llegamos a realizar, al menos, tres deposiciones a la semana. Puede ser un problema aislado o la advertencia de una dolencia más grave que requiere consultar al médico, pues puede ser un síntoma de otra enfermedad. Porque aunque una de cada cinco personas lo padece, solo una de cada cuatro afectadas lo consulta con su médico porque le damos poca importancia y nos da cierta vergüenza comentarlo.

El estreñimiento lo sufren el doble de mujeres que de hombres, pero se ha descartado que la causa sea de origen genético u hormonal. La explicación la dan ellas mismas cuando manifiestan que se abstienen más de ir al baño si están fuera de su casa, y al contenerse favorecen su aparición.

Por otra parte, muchas personas refieren en las consultas médicas una frecuencia normal de las deposiciones, pero ligada a molestias —esfuerzos excesivos por consistencia muy dura de las heces, sensación de evacuación incompleta...—. En estos casos, salvo en ancianos y niños, que deben consultar al médico, se pueden evitar estas molestias de forma momentánea con un mi-

croenema o un supositorio, pero siempre prestando atención a unas pautas nutricionales adecuadas.

¿Cómo corregirlo?

Para corregir los malos hábitos que provocan estreñimiento contamos con varias herramientas. La primera es la alimentación. Ya sea por una dieta pobre en fibra o por el consumo de comida rápida a causa del estrés, esta es la pieza clave para corregir este trastorno. Los expertos recomiendan consumir entre 25 y 35 gramos diarios de fibra en forma de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Practicar ejercicio diariamente es otra de las armas que tenemos. Los fármacos debemos reservarlos solo para los casos más rebeldes, en los que falla todo lo anterior, pero siempre bajo control médico.

¿Cuántos tipos existen?

Pasajero. Aparece de forma temporal por un cambio de dieta, en las vacaciones, por estrés, falta de ejercicio... Al eliminar la causa, el trastorno suele desaparecer, con pequeños ajustes de dieta y ejercicio. Crónico simple. Se produce durante largos periodos de tiempo, por lo que es mejor consultar al médico para descartar una enfermedad y adoptar hábitos de vida más sanos. Farmacológico. Lo provocan ciertos medicamentos. Si es su caso, consulte con el médico para sustituirlos por otros que no tengan ese efecto.

LA CIFRA

12-20%

de los españoles padece estreñimiento, según la Fundación Española del Aparato Digestivo.

Sin embargo, los expertos en aparato digestivo aseguran que tan solo uno de cada cuatro afectados consulta este problema en los centros sanitarios de atención primaria.

Causas y soluciones

El tratamiento del estreñimiento depende de la causa que lo produce. Muchas veces está asociado a más de un factor, pero la dieta es fundamental.

01 Estar fuera de casa

Cuando estamos de viaje y los horarios de las comidas se descontrolan, o, en el día a día, cuando el estrés del trabajo nos obliga a comer fuera o rápidamente, el estreñimiento puede hacer acto de presencia.

¿Cómo se soluciona?

Debemos mantener un horario de comidas aunque estemos fuera de casa, así el organismo creará un horario fijo para ir al baño.

02 Comer mal

Comida rápida, fritos,

dulces... Todos favorecen la aparición del estreñimiento. ¿Cómo se soluciona? Reducir el consumo de grasas saturadas y el de carne y aumentar el de pescado. Así mismo, evitar los alimentos fritos y muy grasos. Debemos moderar el consumo de alimentos flatulentos y limitar los azúcares refinados en forma de azúcar y pasteles, el café y los picantes.

03 No moverse

El sedentarismo es el mejor amigo del estreñimiento, ya que reduce la actividad intestinal.

¿Cómo se soluciona?

El ejercicio físico favorece la motilidad del intestino, aunque no es necesario realizar deporte intenso. Caminar media hora al día, montar en bicicleta o practicar bailes de salón es suficiente para combatir el estreñimiento.

04 Beber poco *El agua favorece la*

actividad del aparato digestivo y hace que las heces tengan una consistencia más blanda. ¿Cómo se soluciona? Beber agua ayuda a mejora el tránsito intestinal. Lo ideal es consumir dos litro

Beber agua ayuda a mejorar el tránsito intestinal. Lo ideal es consumir dos litros al día (ocho vasos), aunque podemos sustituir una parte por zumos naturales. Evitar los refrescos con azúcar y cafeína y reducir al mínimo el consumo de alcohol.

COMER Y BEBER, SÍ; LAXANTES, NO

la dieta es una de las principales causas del estreñimiento crónico simple. La fibra está presente en la composición de muchos alimentos y si se consume en cantidad adecuada, produce un aumento de la frecuencia y el volumen fecal. Las hortalizas frescas, las

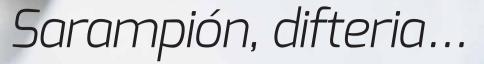
frutas y los cereales

• El escaso aporte de fibra en

integrales están muy recomendados por su alto contenido en fibra. Las legumbres y los frutos secos deben tomarse dos veces a la semana.

• Aunque los laxantes alivian de forma momentánea el malestar del estreñimiento, solo deben usarse de forma puntual y bajo control médico. Se venden libremente, pero un uso inadecuado puede provocar que el intestino se habitúe y

causarnos un problema mayor.
Los hay de dos tipos: laxantes de
contacto, que provocan una
leve irritación que conlleva
un aumento de la movilidad
intestinal. Se elaboran a base
de plantas como ruibarbo,
frángula, aloe vera o fucus;
y laxantes mecánicos: están
compuestos por sustancias
que se hinchan en contacto
con el agua del intestino,
provocando un aumento
del bolo fecal.



¿Por qué están volviendo?

DIFTERIA, SARAMPIÓN,
POLIOMIELITIS, TOS FERINA...
SUS NOMBRES QUE SUENAN
A ANTIGUO, A PATOLOGÍAS
QUE CREÍAMOS ERRADICADAS.
PERO ESTAS ENFERMEDADES
HAN VUELTO A NUESTRAS
VIDAS, Y CON FUERZA, PESE
A LAS MEDIDAS HIGIÉNICOSANITARIAS Y A LAS VACUNAS.
¿QUÉ ES LO QUE ESTÁ
PASANDO? ¿EN QUÉ HEMOS
FALLADO? LO ANALIZAMOS.

Por Alberto Velázquez

No hay que bajar la guardia. Enfermedades infecciosas 'de toda la vida' como la difteria—de la que no se había dado ningún caso en España desde 1987— han vuelto a aparecer en nuestro país. Es el caso del

niño de seis años que falleció en junio por esta enfermedad en el Hospital Vall d'Hebrón de Barcelona. No estaba vacunado,

lo que supone el principal obstáculo para luchar contra este tipo de enfermedades. «Junto a la potabilización del agua, la vacunación es el principal factor para elevar nuestra esperanza de vida -explica Tomás Pumarola, portavoz de la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEI-MC)-. La inmunidad poblacional es fundamental. Imagínense que en un castillo hay cien personas, y de ellas, dos no están vacunadas: las 98 protegen a esas dos... pero si entran nuevas personas no vacunadas, el riesgo de contraer enfermedades infecciosas será cada vez mayor. No podemos dejar de respirar o de comer para evitar infectarnos. La única forma que tenemos de protegernos es a través de la vacunación». También hay que

reflexionar sobre el hecho de que aunque el vacunado esté inmunizado contra el microorganismo, puede ser portador de él y, por lo tanto, contagiarlo a alguien no vacunado.

Los peligros de no vacunar

Esta inmunidad poblacional puede llegar a ser más débil frente a enfermedades como el sarampión o la difteria si se expanden las teorías antivacuna: muchos padres piensan que no son necesarias y que, además, pueden perjudicar la salud de sus hijos con diversos efectos secundarios. Ante ellas, los profesionales médicos defienden que son medicamentos muy seguros. Es cierto que en algunos casos las vacunas pueden ocasionar molestias leves y transitorias, como fiebre, inflamación, enrojecimiento o dolor en la •

La vacunación salva vidas

Las vacunas provocan la generación de anticuerpos que protegen al organismo frente a los diversos agentes que provocan la infección y, por lo tanto, la enfermedad... con una salvedad: «Para poder luchar contra una enfermedad se han de presentar, por lo menos, dos condiciones: que la vacunación confiera una inmunidad protectora de alto nivel y para toda la vida y que el organismo contra el que se lucha sea exclusivamente humano, que no tenga un reservorio animal». Por suerte, España cuenta con un amplio calendario gratuito de vacunas –variable según la comunidad autónoma–, en ningún caso obligatorio, ya que, según algunos expertos, podría ser contraproducente.



LA CIFRA

97%

de la población española está vacunada, según el Ministerio de Sanidad.

El calendario de vacunaciones contempla tres tipos: las sistemáticas, para todos los niños y adolescentes, las recomendadas y las que van dirigidas a los grupos de riesgo.



«ALGUNAS ENFERMEDADES PERSISTEN PORQUE AÚN HAY QUIEN NO SE VACUNA», EXPLICA ALBERTO JIMÉNEZ

• zona de la inyección, pero los especialistas coinciden en señalar que los efectos secundarios graves son excepcionales y que no se ha demostrado científicamente ninguna relación con enfermedades degenerativas.

Esta corriente antivacuna puede llegar a ser muy peligrosa,
como apunta Alberto Jiménez,
médico de familia. «Si el VIH,
la hepatitis o la sífilis siguen
viéndose en nuestras consultas, en la mayoría de los casos
es por relajación de las medidas de prevención. Pero
enfermedades como el sarampión, la varicela, la difteria o
la tos ferina persisten en
nuestro entorno principalmente por existir pacientes
no vacunados».

Algunas de estas enfermedades pueden producir secuelas importantes o incluso la muerte. Además, en caso de padecer la enfermedad, podemos transmitirla a otras personas y ocasionar un brote epidémico. Por eso, el doctor Jiménez advierte de que vacunarse «es responsabilidad de todos, es una cuestión de solidaridad con la comunidad en la que vivimos. Si estamos vacunados, no transmitimos la enfermedad y será más fácil poder erradicarla».

Por último, Pumarola descarta, por su parte, la importancia de otro factor al que se suele atribuir el incremento en las enfermedades infecciosas: el aumento de la inmigración en España. «Este incremento no supone un problema, ya que se les indica al llegar al país la necesidad de la vacunación en centros de atención primaria. La labor de información y concienciación es fundamental».



MALES QUE SIGUEN ENTRE NOSOTROS

POLIO

En el 90% de los casos es asintomática; en el resto, presenta los signos de un cuadro vírico. Afecta sobre todo a niños menores de cinco años, y en el 0,5% de los casos, según la OMS, puede suponer parálisis, factor que se puede convertir en letal si afecta a los músculos respiratorios. La reducción de la cobertura vacunal ha provocado brotes en Europa y en Estados Unidos.

DIFTERIA

Esta enfermedad respiratoria contagiosa puede llegar a ser mortal al provocar fallos multiorgánicos. Fiebre, dolor de garganta y de cabeza, inflamación glandular, vómitos, dificultad para respirar y tragar son los síntomas de una infección cada vez más reducida: en 2013 fallecieron 3.300 personas en todo el mundo.

ESCARLATINA

Fiebre, dolor de garganta y sarpullidos son los síntomas de esta enfermedad para la que no hay vacuna y que se trata con antibióticos. Las complicaciones graves son escasas y consisten en fiebre elevada, enfermedad renal o infecciones. Es una enfermedad en retroceso.

SARAMPIÓN

Muchos adultos españoles están inmunizados porque padecieron el sarampión en su infancia. Esta enfermedad vírica muy contagiosa afecta sobre todo a los niños, con síntomas como fiebre alta, molestias en nariz y ojos, manchas blancas en la cara interna de la mejilla y erupciones. Puede derivar en ceguera, encefalitis, diarrea, infecciones del oído y hasta neumonía. En los últimos cuatro años se han registrado más de 2.800 casos en España. En esta enfermedad influye la exclusión social y la prevención.

TOS FERINA

Los síntomas se parecen a los de un resfriado común, pero la tos se puede complicar con espasmos o un silbido agudo. Es más peligrosa en los lactantes. Se recomienda la vacunación en niños y adultos con la llamada 'estrategia del nido': vacunar a todas las personas que convivan con el lactante y hasta fuera de él, además de a las embarazadas a partir de la vigésima semana de gestación. Según el Centro Nacional de Epidemiología, los casos se han multiplicado por cuatro en España entre 2009 y 2013.





Mis controles de INR deberían estar entre 2-3 para evitar complicaciones*

¿LO ESTÁN?

Consulte a su médico o enfermera.

consume a sa medico o emermera.

Con la colaboración de:



Running

Preparados, listos...; ya!

DOS MILLONES Y MEDIO DE PERSONAS SALEN A CORRER DOS DÍAS POR SEMANA EN ESPAÑA. IENHORABUENA! CORRER MEJORA LA AUTOESTIMA, FORTALECE EL CORAZÓN, LOS MÚSCULOS Y LOS HUESOS Y AYUDA A MANTENER EL PESO A RAYA. SIN EMBARGO, LOS PRINCIPIANTES DEBEN TENER EN CUENTA ALGUNAS PRECAUCIONES. SE LAS CONTAMOS.

Por Beatriz García

Que el ejercicio físico esté de moda es una buena noticia. Cada persona que vemos trotando por los parques es un sedentario menos dejándose la salud frente a la tele o el ordenador. El cuerpo humano está diseñado para el movimiento y, por lo tanto, acusa grave-

mente los efectos de la inactividad. Y cada vez nos movemos menos: el 44 por ciento de los españoles no hace ninguna actividad física. Sin embargo, salir a correr está al alcance de todos: es barato, se puede hacer en cualquier lugar y

a cualquier hora y no requiere equipación especial, más allá de un calzado adecuado y fuerza de voluntad.

Los beneficios son muchos: afina la capacidad de concentración, eleva el estado de ánimo y la autoestima y mejora los estados depresivos, la ansiedad y los problemas de sueño. Por otra parte, poner en marcha todo el sistema locomotor refuerza el tono muscular y aumenta la masa ósea, con lo que se previenen y alivian problemas articulares, osteoporosis y dolores de espalda. Además, mejora la salud cardiovascular y reduce el riesgo de padecer diabetes tipo II, colesterol, hipertensión u obesidad. Sin embargo, los novatos o los que estén considerando la posibilidad de cal-

CORRER ELEVA EL ÁNIMO Y MEJORA LOS ESTADOS DEPRESIVOS, LA ANSIEDAD Y LOS PROBLEMAS DE SUEÑO

¿SABE CÓMO PISA?

El análisis de la pisada que realizan podólogos y médicos especialistas en medicina del deporte puede evitar lesiones como fascitis, tendinitis, dolores de espalda... La forma en la que el pie entra en contacto con el suelo y cómo se distribuye el peso en cada paso repercute en todo el sistema músculoesquelético, que recibe el impacto de tres veces el peso del cuerpo en cada pisada. A través de una exploración de músculos y articulaciones, del examen de la huella y de la postura se valora la carga que reciben las partes del pie y, si es necesario, se prescribirán zapatillas o plantillas correctoras.

zarse las zapatillas y empezar a sumar kilómetros, los expertos de la Fundación Española del Corazón (FEC) recomiendan arrancar poco a poco -combinando unos minutos corriendo y otros andando- y tomar algunas precauciones para que el esfuerzo no sea contraproducente v nos conduzca a tirar la toalla el primer día. «Si se obvian estos consejos, la carrera puede provocarnos efectos perjudiciales como aumento del riesgo cardiovascular, lesiones articulares y musculares o síndrome de sobreentrenamiento, que aparece cuando una persona entrena demasiado pero no es capaz de adaptarse al esfuerzo, lo que conlleva riesgos para el sistema cardiovascular, neuroendocrino e inmunológico», advierte el doctor Carlos de Teresa, miembro de la FEC y especialista en Medicina del Deporte. Así que, tome nota de estos cinco consejos básicos antes de calzarse las zapatillas:

1. Disfrute del ejercicio. Si se corre a una intensidad adecuada se debe poder hablar con la persona de al lado.

2. Aliméntese bien. Incluya en su dieta suficientes hidratos de carbono complejos, proteínas y grasas monoinsaturadas **●**

5 beneficios de correr

FORTALECE EL CORAZÓN

Previene las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares porque hace más flexibles a las arterias, reduce la tensión y disminuye los niveles del colesterol 'malo'.

EVITA LAS SUBIDAS DE AZÚCAR

Porque los músculos encuentran la energía que necesitan para su funcionamiento quemando el azúcar que circula en la sangre.

ALEJA LA DEPRESIÓN

Aumenta los niveles de serotonina y noradrenalina, mejorando la respuesta del organismo ante el estrés y los estados depresivos.

ALIMENTA LOS HUESOS

Estos se vuelven más fuertes para estar a la altura del esfuerzo, previniendo pérdida de masa ósea y descalcificación. El riesgo de fractura se divide entre tres.

AYUDA A OUEMAR CALORÍAS

Todo depende del tiempo, de la intensidad y del peso de cada uno. Como referencia, en media hora a un ritmo de trote se pueden consumir unas 300 kcal.

- como el aceite de oliva virgen extra, sin olvidar la hidratación antes, durante y después de la carrera.
- **3. Descanse y recupérese bien de cada sesión.** Cuando realizamos un ejercicio intenso necesitamos entre 48 y 72 horas para retomar un ejercicio igual y que nuestra musculatura se haya recuperado.
- **4. Escuche a su organismo.** Si no consigue dormir bien o siente molestias en alguna parte de su cuerpo, eso es una señal de que está realizando el ejercicio a una intensidad superior a la que puede asimilar. Entonces se impone bajar el ritmo.
- **5. Realícese un chequeo médico previo.** En él valorarán sus antecedentes familiares, sus factores de riesgo y se le realizará un electrocardiograma de reposo y una prueba de esfuerzo en los casos que se considere necesario; esto es, en personas de más de 40 o 50 años, aquellas que presentan factores de riesgo y los deportistas expuestos a un mayor nivel de ejercicio. ●



CÓMO VESTIRSE

Camiseta. Lo mejor es usar camisetas técnicas: suelen ser de poliéster, pesan poco y son más transpirables que las de algodón. No debe quedar ni ajustada ni demasiado suelta.

Pantalón. Puede ser corto o largo si la temperatura es baja, ajustado o suelto. Lo único importante es que no ocasione rozaduras y permita libertad en los movimientos.

Zapatillas. El empeine y la suela deben ser flexibles y tienen que disponer de sistemas de amortiguación como cámaras de aire.

Calcetines. Mejor si son de tejidos sintéticos especiales que expulsan la humedad para mantener los pies secos. Es básico que ajusten bien.



10 alimentos para adictos al 'running'

PLÁTANO. Es como una barrita energética natural. Rico en electrolitos –calcio, potasio y magnesio–, previene calambres y le da energía a los músculos.

ZUMO DE TOMATE. Para reponer líquidos y minerales, en lugar de una bebida energética lo mejor es tomar un buen vaso de zumo de tomate para recuperarlos.

ATÚN. Es una excelente fuente de proteínas de máxima calidad y contiene mucho Omega 3, que es cardiosaludable y mantiene flexibles las articulaciones.

PASTAS O ARROZ. Son la mejor fuente de carbohidratos de absorción lenta, es decir, que tienen la capacidad de liberar energía poco a poco, a medida que el cuerpo la necesita.

QUINOA. Una fuente de hidratos alternativa y que contiene los aminoácidos necesarios para la reparación del músculo. Además, aporta minerales y vitaminas.

HUEVOS. Son una proteína completa, con todos los

aminoácidos que el cuerpo necesita para que los músculos se recuperen tras una carrera. Además, son una buena fuente de vitamina K, indispensable para tener los huesos sanos.

UVAS. Son carbohidratos de absorción rápida, es decir, aportan energía de forma inmediata. Perfectas para cuando no hemos comido suficiente o notamos que las fuerzas nos fallan. Otro sustitutivo son las pasas.

AVENA. Su alto contenido en fibra asegura que los hidratos se liberarán de forma gradual en el torrente sanguíneo y que los niveles de energía serán constantes durante la carrera.

ESPINACAS. Verduras de hoja verde oscura, lentejas y carnes son ricas en hierro, necesario para la hemoglobina, que transporta el oxígeno por todo el cuerpo.

GELATINA. Contiene colágeno, así que ayuda a la regeneración articular y a reconstruir el cartílago y los huesos, previniendo el riesgo de lesiones.



Quimioterapia y corazón Relación directa

LA QUIMIOTERAPIA AFECTA AL SISTEMA CARDIOVASCULAR, PERO UN CONTROL ADECUADO PUEDE REDUCIR LOS RIESGOS. Por Rubén Márquez

El tratamiento oncológico multiplica por tres el riesgo de complicaciones cardiovasculares. De hecho, es la causa más frecuente de muerte entre las mujeres que sobreviven a un cáncer de mama o a un linfoma. El Primer Simposio Internacional sobre Cardio-Oncología, organizado por la

LA CIFRA

Sociedad Española de Cardiología y la Fundación Areces, con la colaboración de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), ha puesto de manifiesto esta realidad y ha abogado por una implicación conjunta de cardiólogos, oncólogos, hematólogos y enfermeros en el tratamiento de los pacientes con cáncer. El tratamiento oncológico con

más riesgo para el corazón es

de aquellos que sobreviven a un cáncer tiene secuelas clínicas.

Los trastornos cardiovasculares son una de esas secuelas, pero los efectos de los tratamientos oncológicos se pueden dar también a nivel psicológico o cognitivo. la radioterapia torácica. «Produce daños a nivel del miocardio, del pericardio, de las coronarias y del tejido valvular, lo que deriva en insuficiencias valvulares, enfermedad coronaria precoz, pérdida de fuerza del corazón y patología pericárdica», explica la doctora Teresa López, del servicio de cardiología del Hospital Universitario La Paz de Madrid.

Los efectos de la 'quimio'

En cuanto a la quimioterapia, la antraciclina —clave en el tratamiento de tumores— es el fármaco con mayores efectos secundarios para el sistema cardiovascular: produce un daño directo sobre las células del miocardio causando disfunción ventricular y multiplicando por diez el riesgo de desarrollar una insuficiencia cardíaca.

PREVENIR, LA MEJOR TERAPIA

Aunque todos los pacientes de cáncer tratados pueden sufrir trastornos cardiovasculares, los que más riesgo tienen son los que ya presentaban problemas en ese sentido: hipertensos, diabéticos, obesos. fumadores... Por eso, los médicos aconsejan diagnosticar y tratar precozmente a estos pacientes e implicarles en el cuidado de los factores de riesgo, inculcándoles un estilo de vida cardiosaludable. Está demostrado que una vida saludable puede reducir los efectos secundarios sobre el corazón de los tratamientos oncológicos.

Los especialistas médicos aconsejan crear unidades de cardiooncología en todos los hospitales para controlar la cardiotoxicidad en pacientes de cáncer. Sin embargo, en España solo en el Hospital de La Paz de Madrid funciona una unidad a pleno rendimiento para tratar a estos pacientes; mientras, en los Estados Unidos, por ejemplo, todos los servicios de oncología disponen ya de una. Es el otro platillo de la balanza. •

Periodontitis Encías sanas. corazón contento

UNA MALA SALUD DE LAS ENCÍAS ESTÁ ASOCIADA CON EL AUMENTO DEL RIESGO CARDIOVASCULAR. LACLAVE, VISITAR AL DENTISTA.

Por Paco Romero

Los pacientes con encías enfermas tienen mayor riesgo de padecer un trastorno cardiovascular. Pero el tratamiento periodontal podría ayudar a reducir ese riesgo. Cardiólogos y odontólogos atribuyen, en gran parte, esta estrecha vinculación entre corazón v boca a la gran cantidad de bacterias que se sitúan bajo la encía y que pueden pasar a la sangre. Las consecuencias clínicas y sociales de esta vinculación «son muy significativas, siendo necesario iniciar estrategias preventivas para mejorar la salud de las encías y evitar un aumento de las posibilidades de aparición de cardiopatías», dice Juan José Gómez Doblas, presidente de la Sociedad Andaluza de Cardiología.

En las guías promovidas por la Sociedad Europea de Cardiología (ESC) para la prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica se reconoce que la presencia de periodontitis -o infección en las encías- debe ser considerada un factor de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular.

La prevención es la clave

Este riesgo es mayor en los pacientes que ya sufren problemas cardiovasculares. Entre ellos el cuidado de las encías debe ser una prioridad. «Estos hechos revelan la importancia de llevar a cabo una correcta prevención v tratamiento de las patologías orales para evitar problemas cardíacos asociados y una adecuada prevención de las patologías orales en pacientes con cardiopatías», asegura el doctor José Ramón González-Juanatey, presidente de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).

Los organismos científicos y profesionales insisten en la necesidad de prevenir las enfermedad periodontal. «Sería muy apropiado desarrollar un plan integrado de salud periodontal», señala González-Juanatey, presidente de la SEC. Por su parte, David Herrera, presidente de la Sociedad Española de Periodoncia (SEPA), asegura que «las evidencias que vinculan estrechamente a las enfermedades de las encías con las enfermedades cardiovasculares animan a cambiar los hábitos de vida y las estrategias de prevención y tratamiento en pacientes cardíacos y en pacientes con enfermedad periodontal, así como a establecer alianzas entre odontólogos y cardiólogos para mejorar la prevención y detección precoz de estas enfermedades». Por ello, y gracias al patrocinio de VITIS encías v PERIO·AID, la SEC y la SEPA han formado un grupo de trabajo científico de salud periodontal y salud cardiovascular.

«Los cardiólogos deben valorar la periodontitis como un factor de riesgo cardiovascular más, teniéndolo en cuenta en Doblas, «la identificación por parte del cardiólogo y del odontólogo de la periodontitis como marcador de riesgo es un objetivo ineludible».



LA PREVENCIÓN Y UN TRATAMIENTO CORRECTO DE LA PERIODONTITIS PODRÍA REDUCIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR



Frecuentes y silenciosas

Las enfermedades de las encías, entre las que se encuentran la gingivitis o la periodontitis, afectan a más del 80 por ciento de los adultos.

Junto con las caries, estas enfermedades son las **más frecuentes del ser humano** y, a pesar de su aparente inocuidad y su curso asintomático, provocan graves consecuencias para la salud, en la boca y en todo el cuerpo.

Las enfermedades periodontales pueden progresar sin dolor y sin síntomas evidentes, especialmente en el caso de los fumadores.

Hay algunos signos y síntomas que pueden advertir sobre la existencia de enfermedad en las encías: si están enrojecidas, con sangrado o inflamación, si presentan pus, si hay halitosis, sarro, si hay dientes 'altos' (que tocan antes al cerrar la boca) o 'flojos' (que se mueven o desplazan)...

hábitos para una boca sana

O1. EVALÚE A MENUDO SU SALUD PERIODONTAL. Unas encías enfermas no solo perjudican a su salud oral, sino también a su salud general.

REALÍCESE
REGULARMENTE UNA
'LIMPIEZA' profesional de
dientes y encías, incluyendo una
revisión cada seis meses.

D3. CEPÍLLESE LOS DIENTES AL MENOS 2 VECES al día durante al menos 2 minutos; cada cuarto de la boca debe de cepillarse unos 30 segundos.

C4 ES IMPRESCINDIBLE REALIZAR UNA ADECUADA LIMPIEZA interdental, con seda dental o cepillos interdentales. Puede ser recomendable también el uso de dentífricos o colutorios con acción antigingivitis.

05. LA PERIODONTITIS, si no se detiene, provoca la caída de los dientes.

106. TENER UNAS ENCÍAS ENFERMAS AUMENTA EL RIESGO DE SUFRIR y/o agravar enfermedades sistémicas, como la diabetes, o sufrir un parto prematuro.

107. LA PERSONA CON DIABETES REQUIERE DE MAYOR ATENCIÓN odontológica: la periodontitis dificulta el control de la glucosa.

DB - ADQUIERA HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES: beneficiarán tanto a su salud bucodental como general.



Los españoles suspendemos en ingesta de pescado azul. Según la Encuesta de consumo de pescado en España 2015, elaborada por la Fundación Española del Corazón (FEC), más de la mitad de la población adulta española -el 52 por ciento- no come suficiente pescado azul y hasta el 30 por ciento no consume absolutamente nada. Y eso que las recomendaciones no son muy elevadas: tomar una ración dos veces por semana. Son datos muy preocupantes, porque una alimentación que incluye pescado azul en cantidades adefermedades cardiovasculares y las neurodegenerativas, como el alzhéimer o la demencia. Y todo gracias a una sustancia que es, prácticamente, un elixir para la salud: el Omega 3.

Especies marinas como la an-

choa, el atún, el salmón, la sardina o la caballa tienen algo en común: su composición de lípidos está basada en los ácidos grasos insaturados docosahexaenoico (DHA) y eicosapentaenoico (EPA) –que, de forma más sencilla, se denominan Omega 3-. Estas sustancias tienen grandes beneficios para el sistema cardiovascular y neurológico. Se ha demostrado que el Omega 3 ayuda a disminuir el coInvestigaciones recientes han demostrado que la ingesta de Omega 3 también influye en la salud neurológica. Según un estudio publicado en la revista Neurology, que edita la Academia Americana de Neurología, una dieta carente de esta sustancia hace que el cerebro envejezca más rápido y pierda capacidad retentiva y habilidades de pensamiento. En concreto, entre los sujetos sometidos a estudio se demostró que los que no ingerían suficiente Omega 3 tenían menos volumen cerebral v obtuvieron calificaciones más comer pescado azul dos veces por semana.

sardinas aportan 2 g de Omega 3, la cantidad diaria recomendada.

de Omega 3 contiene la chía, la concentración más alta conocida.

de todas las muertes en España tienen un origen cardiovascular.

bajas en las pruebas de memoria visual, resolución de problemas y pensamiento multitarea y abstracto.

Sin embargo, el organismo no

puede fabricar Omega 3 a partir de otras sustancias, por lo que debe ingerirse, y aquí es donde fallamos los españoles. ¿Cuáles son las causas del bajo consumo de pescado azul entre los mayores de 40 años, la que se encuentra en mayor riesgo cardiovascular? El 31 por ciento de los encuestados declaró que no come pescado azul porque no le gusta, el 18 por ciento porque es complicado de cocinar y el 17 por ciento porque es caro. Estas cifras se suman a otras más preocupantes puestas en evidencia por la FEC: el 52 por ciento de los participantes asegura que lleva una vida sedentaria y el 51 por ciento padece sobrepeso y obesidad, dos claros factores de riesgo cardiovascular. A ellas se unen los datos de incidencia de enfermedades cardiovasculares entre los encuestados: el 18 por ciento padece hipertensión arterial; el 15 por ciento, problemas cardíacos; el 13 por ciento, diabetes, y el 8 por ciento, exceso de colesterol y/o triglicéridos.

Según el doctor Leandro Plaza,

presidente de la FEC, «un 80% de este tipo de patologías se podría evitar mediante la adopción de unos hábitos de vida saludables, entre ellos, mantener una alimentación equilibrada». Así que, tome nota: tome pescado con Omega 3. •

HÁRTESE DE SUSHI

En todo el mundo, dos colectivos destacan por su baja incidencia de cardiopatías: los japoneses y los esquimales. Ambos tienen en común su dieta, basada en el pescado fresco. La esquimal se basa en animales recién capturados (foca, ballena, trucha o sardinas), todos llenos de Omega 3, lo que hace que la

incidencia de enfermedades cardiovasculares en esta sociedad sea prácticamente anecdótica. Por otro lado, un estudio de la Universidad de Pittsburg (EE.UU.) ha constatado que los hombres japoneses de mediana edad tienen una incidencia menor de calcificación de las arterias coronarias que los que viven en EE.UU. Precisamente, porque comen más pescado azul.





ES DIMINUTO, NO TIENE CABLES Y ACABA DE SER APROBADO EN ESPAÑA. ESTE MARCAPASOS ABRE UNA NUEVA ERA EN LA CARDIOLOGÍA.

Por Rubén Márquez

Es diez veces más pequeño que un marcapasos convencional y no deja cicatrices visibles porque se instala en el corazón a través de la vena femoral mediante un catéter. Se trata del nuevo marcapasos sin cables, un dispositivo que ha dejado la fase experimental en nuestro país para empezar a salvar vidas. En abril obtuvo la marca CE -una etiqueta obligatoria que garantiza que cumple con las directivas europeas – y ya son diez los hospitales españoles que han anunciado que empezarán a implantarlo, aunque

está previsto que su uso se expanda rápidamente: se calcula que una veintena de hospitales utilizará ya para finales de año este marcapasos, el más pequeño del mundo, y que para entonces se hayan implantado alrededor de cien dispositivos.

Este minimarcapasos está especialmente indicado para aquellos pacientes que no precisan estimulación en la aurícula —entre un 30 y un 50 por ciento de los que utilizan este tipo de dispositivos—; es decir, pacientes ancianos, que son los que más compli-

caciones pueden sufrir durante la implantación del marcapasos. El dispositivo también es una solución para los pacientes jóvenes que no quieren ver limitada la movilidad del brazo o para aquellos que han sufrido una infección por la implantación de un marcapasos previo, una de las complicaciones más frecuentes de llevar estos aparatos. •

3 VENTAJAS del nuevo aparato

- No usa cables, por lo que se elimina completamente la posibilidad de que estos se rompan y, además, disminuye en gran medida el riesgo de sufrir una infección o de que aparezcan hematomas.
- Está unido al corazón por unas pequeñas patas y estimula este órgano vital mediante impulsos eléctricos generados por un electrodo situado en el extremo del marcapasos.
- No requiere incisiones quirúrgicas en el pecho para implantarlo ni es necesario crear un bolsillo subcutáneo para guardar la maquinaria, como ocurría hasta ahora. Por ello, se eliminan las posibles complicaciones derivadas del acceso a los electrodos y de la colocación del generador. Esto también tiene una ventaja estética, ya que el marcapasos es invisible a simple vista.

781 marcapasos *por millón*

En 2013 se implantaron en nuestro país un total de 36.042 marcapasos, lo que equivale a 781 dispositivos por cada millón de habitantes. Esta cifra es similar o ligeramente inferior a la del resto de los países de nuestro entorno. Sin embargo, durante 2014 el número de marcapasos implantados aumentó ligeramente, llegando a alcanzar algo más de 37.500 unidades. La media de edad de los pacientes que reciben estos dispositivos de cardioestimulación es de 77 años.

Angina de pecho iPeligro: arterias obstruidas!

PRODUCE UN DOLOR AGUDO EN EL CENTRO DEL PECHO. AUNQUE ES UNA ENFERMEDAD GRAVE, CON EL TRATAMIENTO ADECUADO Y UN ESTILO DE VIDA CARDIOSALUDABLE SE PUEDE CONTROLAR.

Por Rubén Márquez

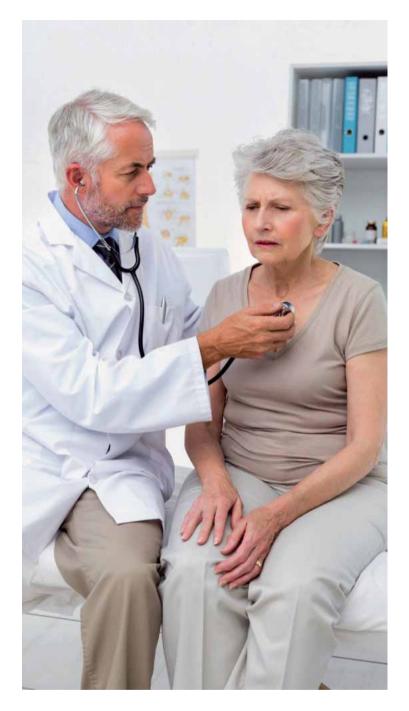
La cardiopatía isquémica es una enfermedad del corazón que se debe a la existencia de «isquemia miocárdica», esto es, aporte insuficiente o nulo de sangre oxigenada a una zona del músculo cardiaco (miocardio). Se manifiesta de dos formas: como angina de pecho o como infarto agudo de miocardio. Su causa mas frecuente es la aterosclerosis coronaria, la aparición de placas de grasa y otras sustancias (ateromas) en la pared de las arterias coronarias.

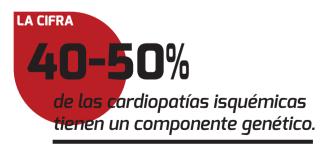
El músculo cardiaco (pared del corazón o miocardio) recibe sangre oxigenada a través de las arterias coronarias y los ateromas, cuando crecen excesivamente, estrechan la luz de la arteria, dificultando el paso de sangre oxigenada a través suyo y causando isquemia miocárdica.

La isquemia miocárdica causa un dolor o molestia en el centro del pecho. Este dolor es lo que llamamos «angina de pecho». Puede ser estable, inestable o podemos estar ante un infarto agudo de miocardio (ver síntomas). En caso de angina inestable o infarto, se debe solicitar asistencia médica urgente llamando al 112.

La aterosclerosis es un proceso que empieza en las primeras décadas de la vida si concurren algunos

factores de riesgo, pero no presenta síntomas hasta que el estrechamiento de las arterias es importante. Entre los factores de riesgo que pueden desencadenar una cardiopatía isquémica está la adicción al tabaco, la hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad, unos niveles altos de colesterol, la falta de actividad física y los antecedentes familiares. •





Un equipo de investigación español del Instituto Hospital del Mar ha identificado recientemente 10 nuevas mutaciones genéticas asociadas a esta enfermedad.

75 preguntas con respuesta

Todo lo que debe saber de una patología que, en los casos más graves, puede llegar a provocar la muerte súbita del paciente.

Con qué síntomas cursa?

El principal síntoma de la angina de pecho estable es una molestia

en el centro del pecho, en el área de la corbata, que puede irradiarse hacia la garganta, los brazos, la espalda y la mandíbula. La sensación es de opresión, peso, tirantez, quemazón o hinchazón. Dura entre 4 y 15 minutos y aparece cuando se hace ejercicio físico o con emociones fuertes, cediendo con el reposo. En la angina de pecho inestable, la molestia tiene las mismas características, pero aparece estando en reposo y tranquilo, dura más de 20 minutos y los episodios son cada vez más intensos y frecuentes. En el infarto agudo de miocardio, la molestia sigue teniendo las mismas características, pero persiste pasados 30 minutos y no cede con la toma de nitroglicerina sublingual.

02 ¿Cuáles son sus causas?

Aunque en algunos casos la cardiopatía isquémica tiene un componente genético, son las personas con

múltiples factores de riesgo cardiovascular las que suelen padecerla. Estos son el tabaquismo, el sedentarismo, la obesidad, la diabetes, la hipertensión y el colesterol alto.

03 ¿Se puede prevenir?

Si se controlan los factores de riesgo cardiovascular modificables —hipertensión, diabetes, etc.— mediante una dieta saludable, ejercicio físico, medicación y manteniendo a raya el estrés, se puede prevenir o retrasar considerablemente la aparación de la enfermedad y sus complicaciones.



Primero hay que controlar los factores de riesgo cardiovascular y hacer controles

periódicos de los mismos. Todos los pacientes deben tomar aspirina, una estatina (para bajar el colesterol) y una o más medicaciones para reducir los episodios de angina (betabloqueante, nitrato u otras alternativas). Siempre se debe llevar encima tabletas de nitroglicerina para masticar y depositar una debajo de la lengua en caso de angina. En casos severos, se puede recurrir a la cirugía coronaria (bypass) o a la implantación de uno o más stents coronarios.

U5 Acuda al médico si...

Tiene un dolor o molestia en el pecho sugestiva de angina de pecho. Si ese dolor es en reposo o su duración excede los 20 minutos debe consultar inmediatamente al servicio médico.

Un poco de HISTORIA

Ya el cirujano hindú Sushruta, en su tratado sobre medicina Sushruta Samhita –uno de los primeros textos médicos de la historia, del siglo VI antes de Cristo-. habló del «dolor de corazón». También Séneca se refirió a esta enfermedad. Pero fue el médico británico William Heberden, allá por 1768, quien describió los síntomas de la angina de pecho en el Real Colegio de Médicos de Londres. En su discurso hablaba de que «los que la padecen suelen ser atacados mientras caminan y más particularmente después de comer con una sensación dolorosa y muy desagradable en el pecho». Más tarde se descubrió que su causa es la falta de riego en el corazón.



Reaccione pronto

La angina de pecho inestable es una enfermedad grave que obliga a buscar ayuda médica inmediatamente. Es más efectivo y se minimizan los riesgos llamando al 112 en vez de acudir a urgencias por nuestra cuenta.



Más información en www.avenacol.net

Se ha demostrado que el betaglucano de avena disminuye / reduce el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias.

El consumo regular de 3 g de betaglucano de avena al día reduce los niveles de colesterol sanguíneo. Una ración de galletas (50g) con Avenacol aportan 1 g de betaglucano. Es importante seguir una alimentación variada y equilibrada y un estilo de vida activo y saludable.



Menopausia El 'otro' periodo

TIENE EFECTOS NO DESEADOS E INCREMENTA EL RIESGO DE ALGUNAS ENFERMEDADES. Y AUNQUE LA MENOPAUSIA NO SE PUEDE EVITAR, SÍ SE PUEDEN TOMAR MEDIDAS PARA LLEVARLA MEJOR.

Por Beatriz García

En una sociedad que venera la juventud y demoniza la vejez, la llegada de la menopausia se lleva mal I

menopausia se lleva mal. Una de cada tres mujeres se muestra preocupada por cómo este proceso, natural e inevitable, influirá en su vida cotidiana y asegura sentirse mal por las consecuencias y las molestias que acarrea y también por sus implicaciones emocionales. Tanto, que muchas llegan incluso a ocultarla y a negarla. «Los prejuicios culturales y sociales que igualan menopausia a envejecimiento deberían terminarse, la experiencia y la madurez adquiridas en esta etapa sumadas a una actitud positiva aportan una seguridad

y pasión por la vida inigualable», aseguran los expertos de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM). Se trata únicamente de otra etapa de la vida de la mujer, un proceso fisiológico normal que implica la desaparición definitiva de la menstruación y que tiene lugar generalmente alrededor de los 50 años de edad, aunque puede ser antes o después en función, sobre todo, de factores hereditarios. Se produce porque el organismo comienza a perder progresivamente su

función ovárica y, por tanto, baja la producción de las hormonas femeninas, los estrógenos y la progesterona. Este período de fuertes cambios endocrinológicos puede tener efectos variables, dependiendo de cada caso, pero entre los más comunes están los sofocos, las palpitaciones, la tendencia a ganar peso, la irritabilidad... Puede causar también trastornos cutáneos, sequedad vaginal y dificultades en las relaciones sexuales y, a más largo plazo, se considera un factor de riesgo para •

LA CIFRA

4

de cada diez mujeres menopáusicas tienen un riesgo cardivascular 'alto'.

Una de cada diez padece, además, una patología clínica asociada: el 60 por ciento de ellas tienen la tensión alta y un tercio son diabéticas, según la Sociedad Española de Hipertensión.

¡Plántele cara a sus síntomas!

La transición del periodo reproductivo al no reproductivo se inicia entre dos y ocho años antes de la retirada definitiva de la menstruación. Durante esa etapa previa irán apareciendo los primeros signos de que el cambio se aproxima:

Alteraciones en la menstruación

En la perimenopausia, el ciclo se altera: se vuelve más corto o más largo y el sangrado es más abundante o más escaso. ¿Qué hacer? Dado que este síntoma puede aparecer años antes de que se retire la regla, acuda al ginecólogo para que descarte otras patologías.

Cambios en el estado anímico

Los cambios hormonales provocan falta de energía, abatimiento y cansancio. ¿Qué hacer? Revisar las pautas de sueño y llevar una vida activa. Atreverse a vivir nuevas experiencias, desarrollar aficiones e incentivar la vida social.

Modificaciones en el cuerpo

Disminuye la masa muscular y aumenta la grasa corporal, redistribuyéndose. ¿Qué hacer? A partir de los 40 o 45 años, mejorar los hábitos de vida: dejar de fumar, reducir la ingesta de alcohol, seguir una dieta equilibrada, hacer ejercicio...

Sofocos

Se manifiestan como una repentina sensación de calor y ansiedad, y pueden venir con escalofríos. ¿Qué hacer? El tratamiento común es la terapia hormonal sustitutoria (THS), que debe prescribir el médico.



El peso, siempre a raya

El aumento de peso es uno de los principales temores de las mujeres ante esta nueva etapa, pero con estos consejos se puede reducir el problema.

[] Incremente las dosis de calcio

Se necesitan alrededor de 1.500 mg de calcio al día, pues la pérdida de estrógenos dificulta su absorción. Estos se pueden obtener de lácteos, almendras, sardinas, espinacas...

02 Tome vitaminas del grupo B

Eso mantendrá la memoria en buena forma. Están presentes, por ejemplo, en cereales integrales, legumbres y verduras.

U3 Priorice las verduras y las hortalizas

Tomar brócoli, calabaza, coliflor, col, berenjenas, ajos y cebollas. Son ricos en colina, que regula el sistema nervioso, y vitamina D, necesaria para la asimilación del calcio.

Aumente el consumo de grasas saludables

Por ejemplo, aceite de oliva, nueces o aguacates. Y disminuir el consumo de otras grasas, como embutidos, bollería o fritos.

05

Coma dos veces a la semana pescado azul

Es recomendable tanto por sus proteínas de alto nivel biológico, como por su alto contenido en Omega 3.

U6 Las carnes blancas, mejor que las rojas

El conejo, el pollo o el pavo son las más convenientes.

07 La soja: sí, pero...

En algunos casos es bueno tomar esta legumbre porque es un estrógeno natural. Sin embargo, está contraindicado en mujeres con trastornos en la tiroides o con procesos tumorales.

UNA DE CADA CINCO MUJERES AFIRMA QUE LA MENOPAUSIA LE HA AFECTADO NEGATIVAMENTE

• enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis y trastornos cognitivos. Desde el punto de vista psicológico, es frecuente cierta inestabilidad emocional ante la perspectiva de haber perdido la capacidad reproductiva y la sensación de envejecimiento que esto conlleva y que se manifestará en forma de enfado, irritabilidad, angustia, tristeza o llanto fácil y hasta depresión en algunos casos. Sin embargo, en la mayoría de los casos, no es tan fiero el león como lo pintan y los estudios dicen que la incidencia real de esta etapa en el día a día es menor de la esperada, ya que tan solo una de cada cinco mujeres confirma que le haya afectado negativamente en su rutina cotidiana.

Hay que tomar conciencia de la importancia de cuidar la salud en esta etapa, ya que esto repercutirá en nuestra calidad de vida futura y contribuirá a prevenir la aparición de otros problemas. Aunque la menopausia responde a un ciclo natural que no puede detenerse, sí es posible adoptar algunas medidas preventivas para reducir las molestias asociadas. «Los cambios en el estilo de vida, evitando el tabaco, reduciendo el consumo excesivo de alcohol, realizando una dieta sana y ejercicio moderado, así como actividades mentales estimulantes, son fundamentales», advierten desde la AEEM. •

¿QUÉ OTRAS PATOLOGÍAS VIENEN CON ELLA?

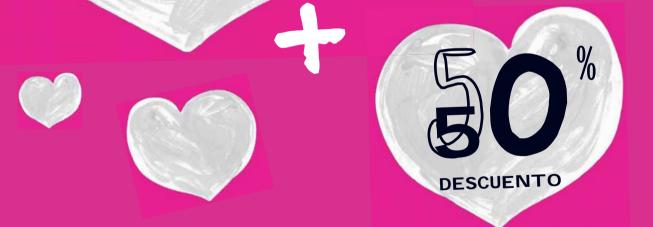
Osteoporosis. La falta de estrógenos favorece la descalcificación de los huesos y, por tanto, la pérdida de densidad ósea. Como consecuencia, los huesos se vuelven frágiles y aumenta el riesgo de fracturas. Según los datos de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia, dos millones y medio de mujeres mayores de 50 años la sufren.

Enfermedades cardíacas. Los estrógenos protegen de posibles enfermedades cardiovasculares y, con la llegada de la menopausia, se disparan problemas como la hipertensión, la hipercolesterolemia y los trastornos metabólicos. Muchas ignoran el riesgo, pero en España cada año fallecen más de 60.000 mujeres por este motivo.

Diabetes. La producción de hormonas durante la menopausia disminuye y, en consecuencia, pueden producirse modificaciones en el nivel de azúcar en sangre que den lugar al desarrollo de diabetes tipo II. Si a esto le sumamos la edad y la ganancia de peso, las probabilidades de desarrollar esta afección se incrementan.

nikolin

El mejor descanso cuida tu coraz on



Pikolin colabora con la prevención cardiovascular a través de una aportación a la Fundación Española del Corazón





beneficios para la s

TENER UN AMIGO ES LA MEJOR MEDICINA: ACTÚA COMO UN ANALGÉSICO. MEJORA EL

Es una 'droga saludable'

Tras hacer seguimiento a casi 300.000 personas durante siete años, investigadores de la Universidad Brigham Young, en Utah (EE.UU.), concluyeron que la falta de relaciones sociales es tan negativa como fumar más de **15 cigarrillos o tomar seis copas por día.** Y que disponer de lazos afectivos fuertes reduce el efecto de factores que elevan la probabilidad de morir, como la ausencia de

vacunas, la hipertensión o la polución. «Cuando alguien está conectado a un grupo, eso se traduce en un meior cuidado de sí mismo», afirma la doctora Julianne Holt-Lundstad la directora del estudio, publicado en 2010.

Hace

que nos movamos El profesor Russ Jago, de la





intuíamos: que cuando juegan con sus amigos, los

Universidad Bristol,

en el Reino Unido.

científicamente un

hecho que todos

ha demostrado

niños realizan más actividad física. Y eso, lógicamente, los hace mantenerse en un peso adecuado. Pero hay más: según el mismo estudio de Russ Jago, publicado en la revista Annals of Behavioral Medicine, «la socialización actúa como sustituto de la comida y evita el abuso de alimentos que potencian el sobrepeso». Es decir, además de salir y moverse más, los niños que juegan fuera de casa con amigos piensan menos en la comida.

Nos hace recuperarnos antes En 2006, un estudio de la Universidad de California

realizado entre 3.000 mujeres con cáncer de mama reveló que las enfermas sin amigos íntimos eran cuatro veces más propensas a fallecer por el tumor que las que tenían diez o más amigos. Y no solo eso. Según un estudio publicado hace algunos años en la revista Psychosomatic Medicine, la percepción del dolor se reduce cuando una



persona a la que consideramos cercana está físicamente presente. Es decir, que es mejor ponerse una invección o curarse una herida en presencia de un amigo que en solitario porque, al parecer, duele menos.



Tener amigos nos alarga la vida

Tras seguir a 1.500 personas durante una década, un grupo de científicos australianos concluyó que **en** las personas con un amplio círculo de amigos el riesgo

de fallecer se reduce un 22 por ciento. «Estar conectados con otros es esencial para vivir más años», aseguran en un estudio publicado en el Journal of Epidemiology and Community Health. Además, el contacto (especialmente el físico) con otras personas estimula el sistema nervioso parasimpático, que es el encargado de liberar hormonas como la serotonina, la dopamina y la oxitocina, responsables de la sensación de relajación y bienestar.

alud de la amistad

ÁNIMO. AYUDA A PERDER PESO Y HASTA MEJORA LA SALUD CARDIOVASCULAR, IY ES GRATIS! Por Anaïs Olivera

Aporta felicidad
La depresión infantil está directamente relacionada con la ausencia de amigos, según afirma el científico William Bukowski en un estudio publicado en Development and Psychopathology. Asegura que cuando los niños no tienen amigos tienen más tendencia a sufrir depresión en la infancia y enfermedades mentales en la edad adulta,

pues los amigos cumplen un rol fundamental en los

primeros años de vida. Porque tener amigos no solo favorece la salud física; también la mental. Además de la satisfacción, el apoyo emocional y la seguridad que nos proporcionan, el simple hecho de tenerlos avuda a desarrollar la autoestima.





Usando resonancia magnética funcional, John Cacioppo y sus colegas de la Universidad de

Logra modificar el cerebro

Chicago (EE.UU.) han demostrado que

tener amigos

modifica el

funcionamiento del cerebro. Concretamente de la región del estriado ventral, asociada a las recompensas. Según los autores del estudio, las neuronas de esta región se

activan en mayor número y con más intensidad si estamos bien acompañados que si llevamos una vida solitaria. Un dato a tener en cuenta dado que el estriado ventral es un área crítica para el aprendizaje. Es decir: tener amigos también nos hace más listos.

Mejora la salud cardíaca

Un estudio de la universidad estadounidense de Duke realizado entre mil personas solteras con patologías cardíacas reveló que, transcurridos cinco años, solo sobrevivían la mitad de los afectados que no contaban con un amigo de confianza, frente al 85 por ciento de supervivientes entre los que tenían al menos una amistad sólida. Por otro lado, la amistad está fuertemente



relacionada con la risa, ya que todos tendemos a reírnos más cuando estamos con amigos. Y reír hace que nuestro cuerpo utilice los músculos, el corazón lata más rápido y el pulso aumente, lo que es positivo para la salud cardiovascular.



Actúa como un analgésico

Cuando un amigo está junto a nosotros, el dolor que sentimos al golpearnos o hacernos una herida es menor, según un estudio publicado en la revista especializada

Psychosomatic Medicine. Por otro lado, tener amigos también hace que nos aumenten los anticuerpos en la sangre, lo que refuerza nuestro sistema inmunológico y nos ayuda a combatir contra las infecciones que nos atacan. Y otro de los grandes beneficios de tener amistades es que estas ayudan a reducir las hormonas del estrés, ya que con los amigos uno puede desahogarse de sus preocupaciones y malestares.

Viagra vs. Addyi Siete diferencias

LA RECIENTE APROBACIÓN EN ESTADOS UNIDOS DE ADDYI, LA VERSIÓN FEMENINA DE LA VIAGRA, ABRE LA ESPERANZA A MUJERES CON DESORDEN DEL DESEO SEXUAL. EN ESPAÑA, SIN EMBARGO, AÚN TENDREMOS QUE ESPERAR PARA TENERLA, **Por Gema Boiza**



38%

de las mujeres sufre bajo deseo sexual, según el estudio PRESIDE.

Esta investigación analizó la prevalencia del Trastorno de Deseo Sexual Hipoactivo (TDSH) en EE.UU. y encontró que es el problema sexual más común entre las mujeres de todas las edades.

Diecisiete años después de su lanzamiento al mercado y con una comercialización propia de un best seller —con más de 20 millones de pacientes que ya la han tomado en todo el mundo— a la viagra masculina le acaba de salir una hermanita, la femenina. Eso sí, su aprobación, de momento solo en los Estados Unidos, no está exenta de polémica: si para unos la pastillita rosa pone fin a un episodio de la

guerra de sexos —dando a las mujeres la opción de mejorar su apetito sexual, igual que la masculina da a los hombres la posibilidad de tener y mantener una mayor erección—, para otros este fármaco es el resultado de una ecuación que tiene por elementos la política y los intereses de determinados lobbies. ¿Qué hay detrás de estas promesas? ¿Qué hay de verdadero y falso en cada una de ellas? •

VIAGRA MASCULINA

Creada por los laboratorios Pfizer en 1996 y comercializada desde 1998, la viagra masculina cuenta con la aprobación de la Food and Drug Administration (FDA) de EE.UU., la Agencia Europea del Medicamento (EMA) y la Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios en España. Para su dispensación es necesaria receta médica.

Con el sildenafilo como principio activo, la viagra masculina es un fármaco utilizado para tratar la disfunción eréctil y la hipertensión arterial pulmonar.

De color azul, el comprimido de la viagra masculina tiene una forma redondeada, similar a la de un rombo o un diamante.

Se debe tomar de una hora o hora y media antes de que el sujeto vaya a mantener relaciones sexuales; y jatención! la duración de su efecto puede ser de hasta

cuatro horas (si la erección se prolonga más de cuatro horas, acuda al médico). Además, debe tener en cuenta que esta pastilla solo debe emplearse una vez al día.

Con su ingesta, el paciente consigue una relajación en los músculos lisos del pene, de modo que el miembro tiene un mayor flujo sanguíneo, lo que posibilita una erección duradera y firme.

No está exenta de efectos secundarios como el dolor de cabeza, el enrojecimiento del rostro, las náuseas y la congestión nasal.

Pese a que la cefalea es el efecto secundario más frecuente (aunque raro), también existen otros que no se presentan tan a menudo. En esa lista figuran los mareos, la visión anormal o borrosa, la sensibilidad a la luz, el dolor en la vejiga, una orina oscura o con restos de sangre y el dolor al orinar.



'VIAGRA' FEMENINA

La pastilla rosa que promete mejorar la líbido femenina será producida por Sprout Pharmaceuticals bajo el nombre de Addyi. Su comercialización será una realidad en las farmacias de Estados Unidos a partir del próximo 17 de octubre.

Fuera del gigante americano, la 'promesa' de la viagra femenina no ha sido aprobada ni por la EMA ni por la Agencia Española del Medicamento.

Su principio activo es la flibanserina, un fármaco inicialmente estudiado como antidepresivo, cuyo compuesto químico eleva los niveles de dopamina, un neurotransmisor especialmente importante para la función motora del organismo.

El color de la viagra femenina es rosa y su forma es redondeada, aunque aún no hay una versión definitiva

del comprimido.

Está pensada para ser administrada cada día en mujeres premenopáusicas que sufren desorden de deseo sexual hipoactivo (TDSH).

Addyi irá acompañada de fuertes advertencias médicas —sobre todo en lo referente a su uso junto al alcohol— debido a sus efectos secundarios, desde la hipotensión hasta la pérdida de consciencia. De ahí que los médicos que la prescriban tendrán que asegurarse de que la paciente conoce y comprende los riesgos que conlleva este medicamento. Para ello, cada mujer tendrá que rellenar un formulario.

Esto explica por qué antes de aprobarla el pasado mes de agosto, la FDA ya había rechazado en dos ocasiones su autorización. Sin embargo, su aprobación era algo esperado, puesto que un grupo de expertos ya emitió una recomendación emitiendo su visto bueno en junio. Ahora, aprobado su uso en Estados Unidos, solo queda esperar.



La llegada de un segundo niño a la familia no siempre es una buena noticia para el hermano mayor. Acostumbrado a no tener que compartir ni su espacio ni sus juguetes ni su ropa ni a sus padres, el primogénito puede dejar de ver a su hermano pequeño como un juguete para empezar a verlo como un usurpador. Cuando eso sucede estamos ante un claro cuadro de celos y actuar para eliminarlo se impone de inmediato para no perturbar el equilibrio del hogar.

Sin embargo, esa actuación no ha de empezar justo cuando llega el recién nacido, sino mucho antes. «Durante el embarazo, pasados los tres primeros meses de la gestación—que son los de mayor riesgo de perder al bebé—, los padres tienen el tiempo necesario para preparar a su primer hijo para la llegada del segundo», sostiene Silvia Álava, psicóloga y experta en psicoterapia.

Con esa preparación lo que se persigue es que el hermano mayor comprenda que antes de crecer, él también ha sido un bebé y a él también se le han prestado muchas atenciones a la hora de bañarle, cambiarle el pañal, alimentarle... Para conseguir este objetivo, Silvia Álava recomienda que los padres muestren a su primer hijo fotografías de sus primeros meses de vida. Así, el niño comprenderá, además, que su futuro hermanito no podrá jugar con él en cuanto llegue a casa porque será demasiado pequeño.

Respecto a esa llegada, la psicóloga también advierte de que los niños no tienen referencias temporales. De ahí que no sepan situar ni el tiempo ni el espacio durante los meses del año. Para que lo puedan hacer habrá que decirles, por ejemplo, que el hermanito nacerá

HAY QUE TRABAJAR CON EL HIJO MAYOR EL ASPECTO MATERIAL PARA EVITAR QUE VEA EN SU HERMANO A UN 'LADRÓN' DE SUS POSESIONES

cuando haga mucho frío, en el caso de que vaya a nacer en los meses de invierno; o cuando es tiempo de ir a la piscina, en el caso de que vaya a nacer en los de verano.

Además de la parte emocional,

los padres tendrán que trabajar con su primer hijo el aspecto material, para evitar que vea en su hermano a un 'ladrón' de sus posesiones. Entre estas figuran los juguetes, la ropa o incluso la habitación.

La recomendación es no echar

al niño de la habitación de sus padres —si es que aún duerme con ellos— justo cuando llegue el hermano menor, sino algunas semanas antes; no quitarle muñecos o juguetes —ya sea porque sean peligrosos para el pequeño o porque vayan a ser heredados por el recién nacido— cuando el bebé ya esté en casa, sino con antelación. Cuando ese momento llega, también llega la hora de la ver-

mayor tiene celos y cómo y con qué intensidad los expresa. «Los celos del hermano mayor respecto al pequeño son normales, pero no debemos ceder a sus pataletas para que concentremos en él nuestras energías. Al contrario. Tenemos que premiar verbalmente las cosas buenas que él, como hermano mayor, puede hacer, desde jugar y entretenerse por sí mismo hasta ayudar con el bebé», puntualiza Álava. Si estas pautas no funcionasen

dad para ver si el hermano

Si estas pautas no funcionasen y los episodios de celos se intensificaran interrumpiendo la dinámica familiar, la psicóloga advierte de que los padres tendrían que pedir ayuda externa para recibir nuevas directrices que les permitan trabajar la regulación emocional del hermano mayor.

Tres etapas para evitar la 'pelusilla'

En el embarazo Los padres tendrán que explicarle al niño que, por el hecho de ser el mayor, no va a necesitar las mismas atenciones que el pequeño. Sin embargo, justo por ser mayor que su hermano, les va a poder ayudar y va a ser más útil que el bebé. «Es importante dar protagonismo al hermano mayor y decirle que nos va a poder ayudar, por ejemplo, con el chupete o con el pañal. Eso sí, en ningún caso, por muy mayor que sea el primer hijo, se le tendrán que transferir responsabilidades sobre

responsabilidades sobre el bebé; la responsabilidad es única y exclusivamente de los padres», explica la psicóloga Silvia Álava.

Tras el parto En el momento del nacimiento es cuando el hermano mavor puede sufrir el primer ataque de celos. Una reacción que incluso puede experimentar en el hospital donde su madre ha dado a luz. De ahí que los expertos recomienden dos cosas que se antojan básicas: la primera es que el niño vaya al hospital a conocer a su hermano o hermana menor acompañado de alguien conocido, y después de que los padres le hayan explicado que así iba a ser; y lo segundo es que la primera vez que vea a su hermano este no esté ni en los brazos del padre ni de la madre, sino en su propia cuna.

En casa Si los celos del niño alteran la dinámica familiar, leios de hacer caso a sus pataletas, los padres tienen que dejar que se le pase la rabieta y, cuando se calme, hablar con él para decirle que con ese comportamiento no conseguirá nada. Deben insistir en que le guieren, darle mimos para que no se sienta apartado y decirle que ser mayor es una ventaja para todos, incluido él, porque con su edad puede hacer más cosas que el bebé.

Manchas solares Objetivo: eliminarlas

LLEGA EL OTOÑO Y LOS DÍAS DE SOL SE ACABAN. ES EL MOMENTO DE PASAR REVISTA Y COMPROBAR SI NOS HEMOS TRAÍDO DE LAS VACACIONES ALGÚN RECUERDO INDESEADO EN FORMA DE MANCHA SOLAR. ESTA ES LA ÉPOCA IDÓNEA PARA EMPEZAR LOS TRATAMIENTOS DE RECUPERACIÓN QUE LE DEVUELVAN LA UNIFORMIDAD A LA PIEL, SOBRE TODO A LA DEL ROSTRO. Por Carmen S. Berdejo

La exposición solar, la edad y algunos tratamientos hormonales favorecen la aparición de manchas y, si no las mantenemos a raya, amenazan con quedarse definitivamente en nuestra piel. Para recuperar la uniformidad de la dermis, son necesarios tres pasos: diagnosticar las manchas y ponerles un nombre, elegir el tratamiento más adecuado para cada una y no olvidar usar protección solar diaria también en otoño e invierno.

Es cierto que las manchas pueden aparecer en cualquier época del año, pero siempre se acentúan con la exposición solar. Por eso ahora es el momento de comprobar si su color o tamaño ha aumentado y de recuperar los tratamientos

despigmentantes que hemos suspendido durante el periodo estival. Los dermatólogos coinciden en que estos deben aplicarse siempre en épocas en las que no se tome el sol, por lo que para empezar es mejor esperar hasta después del verano. Una

vez de vuelta de las vacaciones, podemos acabar con esas manchas que pueden acomplejarnos y que son un impedimento a la hora de maquillarnos.

Póngale 'nombre' a las manchas

El mejor diagnóstico viene siempre por parte de un especialista. El dermatólogo Vicente Alonso, de la Asociación Espa-

LA CIFRA

de las personas que sufren melasma, manchas oscuras en la cara, son mujeres.

ñola de Dermatología y Venereología, clasifica las manchas en cinco tipos.

- Efélides o pecas. Son acumulaciones de pigmento de color parduzco, redondeadas y no uniformes que aparecen en la cara y en el cuello de personas de piel blanca. Se intensifican con el sol y son más visibles en verano.
- Nevus. Son los típicos lunares causados por acumulación de melanocitos -células que se encargan de producir melanina – que afectan a las diferentes estructuras de la piel. Es importante controlar posibles asimetrías, cambios de coloración y de tamaño, si presentan bordes irre-



BELLEZA SALUDABLE | COSMÉTICA

- gulares y otros cambios recientes, ya que pueden alertarnos de la presencia de un melanoma, un tumor maligno de la piel. Su eliminación, tanto por una cuestión estética como médica, pasa por una intervención quirúrgica.
- Lentigos. Son pequeñas manchas parduzcas que aparecen en cualquier zona del cuerpo. A diferencia de las pecas, no cambian de color con la exposición solar.
- Melasma. Manchas de color marrón que aparecen casi exclusivamente en mujeres y que se producen o agravan durante el embarazo, la menopausia o por la toma de anticonceptivos. Suelen aparecer en la cara a partir de los 30 años.
- Vitíligo. Es una despigmentación de la piel. Este trastorno y otros de origen vascular tienen que ser diagnosticados y tratados de forma distinta a las producidas por la edad o el sol.

Elija el tratamiento adecuado

Dependiendo de su número, de la zona del cuerpo donde se ubiquen y de su intensidad, para eliminar las manchas los especialistas recomiendan el uso de cremas despigmentantes junto con tratamientos coadyuvantes como los peelings de última generación v el láser. Eso sí, es muy importante no tomar el sol antes, durante y después del tratamiento y no salir jamás de casa sin protección solar.

• Cosméticos. Existen multitud de agentes despigmentantes que pueden mejorar el aspecto de las manchas. Su elección debe individualizarse en función del pro-



LAS MANCHAS SIEMPRE SE ACENTÚAN CON LA EXPOSICIÓN SOLAR

blema y el tipo de piel. Los principios activos más frecuentes de estas cremas son la hidroquinona y sus derivados, el ácido retinoico, el retinol, el ácido kójico, el ácido azelaico y la vitamina C. En muchos casos necesitaremos complementar estos cosméticos con peelings o fuentes de luz pulsada o láser.

- Los 'peelings'. Debe realizarlos un dermatólogo experto, pues una mala praxis uso puede agravar o hacer aparecer nuevas manchas. Se suelen utilizar alfa y beta hidroxiácidos junto con activos aclarantes. El cutis debe prepararse antes con un protocolo durante varias semanas que incluye alta protección solar.
- Láser. Cuando se trata de acabar con un problema estético que nos acompleja, el doctor Anaya, cirujano plástico en el Hospital Virgen de la Paloma y director de la Clínica Martín Anava de Madrid,

aconseja el tratamiento con láser: «Sencillo e indoloro, ha supuesto una gran solución, aunque no en todos los casos se logra la erradicación completa de la mancha o el lunar». Existen diferentes tipos de láser dependiendo de la mancha que hemos de tratar. El Q-switched —de alejandrita de pulso variable- está recomendado para acabar con los lentigos; el de CO₂, para determinados tipos de lunares; el Fraxel Dual, para el melasma y el Micro Láser Peel para manchas superficiales. El especialista es quien prescribirá el número de sesiones: mientras en ocasiones se tienen resultados en una sola vez, otros pueden necesitar hasta cuatro o más.



¿CUÁL ES EL **TRATAMIENTO IDEAL?**

■ NATURALES

Essentially Beautiful White Light. De Alqvimia. Tiene efectos hidratantes v filtro solar.

Crema Regeneradora de Granada. DeWeleda.

Protege las manos de los efectos medioambientales aue causan las manchas.

Xpert Radiant Forte. De Singuladerm. Incorpora a las moléculas despigmentantes una acción exfoliante.



ANTES DE LA CREMA HIDRATANTE

AzelacRu Liposomal Serum. De Sesderma. Apoya tratamientos de láser o peelings químicos. Absolute Lift Serum. De **Rituals.** Para pieles a partir de 45 años y para manchas de la edad.

Serum Reafirmante. De María D'Uol. Con vitamina C y Magnesium Ascobil Phosphate. Incorpora Filtro Solar FP-15.



■ PARA MANCHAS **REBELDES**

Depiqmentant anti taches intensif. De Lierac. Acaba con las manchas de rostro, escote y manos. Melascreen. De Ducray. Indicada también contra la 'máscara del embarazo'. Retinol 0.3. De SkinCeuticals. Para tratar las manchas severas. Ayuda a la regeneración celular y apoya los

tratamientos diarios.





¿Cómo hacer...?

Una crema de manos

ES EL COSMÉTICO QUE MÁS VECES SE USA A LO LARGO DEL DÍA. Y TIENE UNA VENTAJA: SE PUEDE HACER EN CASA Y ADECUADO A CADA TIPO DE PIEL.

Por Carmen S. Berdejo

Nos la aplicamos después de la higiene diaria, tras realizar las tareas del hogar y también antes de dormir. Algunas mujeres, incluso, la llevamos en el bolso por si surge cualquier imprevisto. Es la crema que más utilizamos, pues necesitamos proteger y cuidar nuestra principal herramienta de trabajo: las manos. Expuestas a agentes agresivos como el jabón y los detergentes, con ellas realizamos todo tipo de actividades dentro y fuera de nuestra casa. Además, como tienen menos glándulas sudoríparas que otras partes del

cuerpo, los cambios de temperatura, el sol y el frío las agreden en mayor medida, dejándolas ásperas y secas. Para manteneralas cuidadas, nada mejor que acudir a la cosmética natural y fabricar nuestra propia crema de manos siguiendo estas recetas. •

No lo olvide...

Una vez a la semana, antes de acostarse, aplique su crema habitual, póngase unos guantes de algodón y déjelos toda la noche. Bajo el efecto del calor, la hidratación será mucho mayor.

PARA REJUVENECER

AVENA Y YOGUR

Ingredientes: 1 cucharada de copos de avena, 1 cucharada de yogur, 1 cucharadita de jugo de limón y 1 cucharadita de aceite de almendras.

Elaboración: Se introducen los copos de avena en un molinillo y se muelen bien. Se ponen en un cuenco y se añaden el resto de los ingredientes. Se mezcla bien hasta obtener una textura cremosa. La crema debe aplicarse sobre el dorso de las manos recién lavadas. Se deja actuar durante 15 minutos y se enjuaga con agua tibia.



PARA HIDRATAR Y SUAVIZAR

Ingredientes: 1 taza de aceite de

ACEITES Y VITAMINA E

oliva, 1/2 taza de aceite de coco, 1/2 taza de cera de abeja cortada en cubitos y 5 cápsulas de vitamina E. **Elaboración:** Se mezclan el aceite de oliva, el de coco y la cera de abeja en un bol de vidrio y se pone al *baño* María, teniendo cuidado de que no entre el agua en la mezcla. Se remueve con una cuchara de madera mientras se va calentando y se deja hasta que la cera se derrita y los ingredientes se unan. Se deja enfriar a temperatura ambiente revolviendo de vez en cuando. Una vez frío, se rompen las cápsulas de vitamina E y se añaden removiendo. Se guarda en un frasco de cristal limpio y la crema ya está lista para usar.

PARA PIELES MUY DAÑADAS TRATAMIENTO DE PARAFINA

Ingredientes: 1 barra de parafina, un cuenco de barro y aceite de oliva.

Elaboración: Se derrite la parafina al baño María. Después, mientras se enfría, se masajean las manos con aceite de oliva y se meten en el bol de la parafina. Las manos deben mantenerse sumergidas durante 20 o 30 minutos hasta que la parafina se endurezca. Se sacan las manos y se lavan con agua. La suavidad que deja en la piel es el mejor certificado de la eficacia de este tratamiento.

Aguacate La fruta paradójica

ES UNA BOMBA GRASA E HIPERCALÓRICA Y, SIN EMBARGO, ES CARDIOSALUDABLE, REDUCE EL COLESTEROL Y LOS TRIGLICÉRIDOS Y, TOMADO EN SU JUSTA MEDIDA, ES APTO EN LOS REGÍMENES DE ADELGAZAMIENTO. ¿QUIERE SABER POR OUÉ? EN ESTAS LÍNEAS SE LO CONTAMOS...

Por Susana Macías Ávila

Emparentado con el laurel, la canela y el alcanfor, todas ellas plantas lauráceas, el aguacate es una fruta de climas tropicales y templados, protagonista de una curiosa paradoja: pese a ser un alimento rico en grasas, su consumo provoca una disminución del nivel del colesterol y los triglicéridos en sangre. Este intrigante hecho se conoce desde 1960, cuando W. C. Grant ofreció a 16 hombres de entre 27 y 72 años cantidades variables de aguacate. La mitad de los pacientes estudiados mostró una disminución de entre un 8,7 y un 42,8% en sus niveles de colesterol. En 1992, se llevó a cabo otro estudio similar en el Hospital General de Morelia, en México, que concluyó que el aguacate produce una importante reducción del nivel de colesterol y un descenso en el nivel plasmático de uno de los tipos de grasa que circulan por la sangre, los triglicéridos.

Se suele achacar esta acción desengrasante a la equilibrada composición de sus ácidos grasos, así como a su gran riqueza en fibra vegetal, aunque no existen estudios concluyentes. Sea como fuere, es una evidencia que el aguacate es un alimento cardiosaludable y muy aconsejable cuando se padece hipercolesterolemia o exceso de triglicéridos en sangre, así como en caso de arteriosclerosis, hipertensión arterial y enfermedades del corazón.

Existen más de cien estudios que resaltan las propiedades saludables, reales y potenciales, de esta suculenta fruta, pero de entre todos ellos destacamos uno, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2001-2006, en la que se sugiere que los consumidores habituales de aguacates tienen mejores valores de coles-

terol HDL (el colesterol 'bueno'), un menor riesgo de sufrir síndrome metabólico, así como menor peso corporal, índice de masa corporal (IMC) y perímetro de cintura. Y aquí está la segunda paradoja: el aguacate, aun siendo una fruta muy calórica (225 kcal cada cien gramos), no engorda si se come en su justa medida. La primera razón de ello es porque se compone de un 80% de fibra dietética, lo que ayuda a la salud digestiva y cardiovascular y, por su poder saciante, al control del peso. La se-

LA CIFRA

25

nutrientes esenciales forman parte de la composición del aquacate.

Incluye vitaminas A, B, C, E y K, cobre, hierro, fósforo, magnesio y potasio. Haría falta comer de dos a tres plátanos para obtener la cantidad de potasio que proporciona un solo aguacate. Pero es hipercalórico: 225 kcal por cada cien gramos.



BENEFICIOS saludables de su grasa

1 Regula los niveles de colesterol. El ácido oleico, una grasa monoinsaturada de los aguacates, ayuda a disminuir los niveles de colesterol malo y protege el colesterol bueno. Además, es rico en fibra.

Mantiene los huesos fuertes. Es rico en vitamina K, básica para la buena coagulación de la sangre y que también ayuda a mantener los huesos fuertes, sobre todo en las personas mayores.

Previene el cáncer oral. Según algunos estudios, la cantidad de fitoquímicos naturales que contienen los aguacates reduce significativamente el riesgo de padecer estos tumores.

Protege la salud del cerebro. Al aguacate lo han llamado 'el alimento del cerebro' por ser rico en ácido fólico, que mejora la memoria y la capacidad mental. Según estudios realizados por el Linus Pauling Institute de Oregon State University, el ácido fólico reduce, además, el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares.

5 Regula la presión arterial. La mitad de un aguacate Hass, por ejemplo, proporciona 345 mg de potasio, mineral que contrarresta los efectos nocivos del sodio sobre la presión arterial. Expertos recomiendan consumir 4,700 mg de potasio al día. Recuerde que, además, el aguacate no contiene sodio.

Mantiene los ojos sanos. La luteína, un carotenoide que protege los ojos de la degeneración macular y las cataratas, está también presente en gran cantidad en los aguacates.

Fortalece el sistema inmunológico. El aguacate también es una importante fuente de ácido ascórbico (vitamina C), que protege las células de los daños que causan los radicales libres y favorece la producción de colágeno, una proteína necesaria para la buena cicatrización.

Ayuda a controlar la diabetes. La Asociación Americana de la Diabetes recomienda el aguacate como parte de una dieta rica en grasa monoinsaturada, para ayudar a regular los niveles de insulina.

Previene el cáncer de próstata. Estudios realizados por el doctor David. Heber, de la Universidad de California en Los Ángeles, mostraron que la luteína disminuye el crecimiento de las células del cáncer de próstata en un 25%. Y el aguacate tiene gran concentración de este carotenoide.

Retrasa el envejecimiento de la piel. Un aguacate de tamaño promedio contiene el 30% de la vitamina E que se necesita diariamente. Esta vitamina es por excelencia la vitamina de la piel ya que protege el tejido corporal del daño que causan los radicales libres.



Nuestra alimentación diaria ha de incluir siempre grasas, pues son necesarias para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Gracias a estos nutrientes, el cuerpo asimila, por ejemplo, las vitaminas liposolubles que requiere (A, D, E, K v carotenoides). De ahí que entre el 30 y el 35 por ciento de las calorías que ingerimos a diario deban proceder de las grasas, el nutriente que más energía nos aporta: 9 kilocalorías por gramo de grasa ingerido. De ellas, nuestro cuerpo asimila el 97 por ciento. lo que va es una buena razón para intentar consumir solo grasas de la mejor calidad. Eso excluve por completo las grasas trans, grasas de origen vegetal transformadas mediante un proceso de oxigenación que las hace pasar de un estado líquido a otro sólido. Estas grasas, muy utilizadas por la industria alimentaria, contribuven a meiorar el sabor, la textura y la vida útil de los alimentos cocinados o elaborados con ellas. Estas mismas grasas se encuentran de forma natural en la leche y la carne de los rumiantes, especialmente en las de origen vacuno, pero en muy pequeña proporción y su impacto en nuestra salud es

prácticamente nulo si se consumen de forma adecuada. Sin embargo, se ha demostrado que las *trans* que utiliza la industria alimentaria son las peores grasas para la salud cardiovascular, va que aumentan los niveles de colesterol malo (LDL) y triglicéridos, y disminuven, sin embargo, los de colesterol bueno (HDL). «Inicialmente, como provenían de grasas vegetales, se pensó que iban a ser más beneficiosas que las grasas animales. pero el tiempo ha demostrado que son tanto o más peligrosas que las grasas saturadas de origen animal», explica el doctor Leandro Plaza, presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC).

Aumentan el riesgo de infarto

Las grasas trans atacan fundamentalmente al corazón y a la salud cardiovascular general, pues aumentan el riesgo de sufrir infarto de miocardio más que cualquier otro macronutriente. El consumo de entre 5 y 8 gramos diarios de estas grasas hace crecer ese riesgo de infarto de un 23 a un 30 por ciento. Por el contrario, una reducción de solo un 1 por ciento ciento del consumo de grasas trans supone grandes beneficios, al disminuir un 2-3% la posi-

La FEC exige que se regulen

Mientras en Estados Unidos se ha prohibido el uso de las grasas trans en los productos alimentarios por considerarlas una amenaza para la salud pública, en España, la Fundación Española del Corazón ha emprendido una campaña contra ellas. Su caballo de batalla es exigir a la Comisión Europea que regule este campo, en el que no existe siquiera un listado de los productos con grasas trans que se están vendiendo y consumiendo en la Unión Europea (UE).

En todo el ámbito comunitario **solo existe una directiva que limita a un 3% la cantidad de ácidos grasos trans que pueden contener los preparados para lactantes y las leches de continuación,** y solo cuatro países, Dinamarca, Austria, Suiza e Islandia, exigen a sus industrias alimentarias que limiten a un 2 por ciento la cantidad de grasas *trans* de sus productos.

En los demás países, incluida España, el consumidor está desinformado y desprotegido, pues no es ni obligatorio mostrar en el etiquetado del producto el porcentaje de estas grasas, que quedan simplemente incluidas entre las saturadas.

La FEC pretende que la UE obligue a la industria a ofrecer esta información y, de manera progresiva, como señala Leandro Plaza, «se vaya reduciendo la cantidad de grasas *trans* hasta eliminarlas por completo».

bilidad de padecer una enfermedad cardiovascular. Además, su consumo se relaciona con enfermedades como arterosclerosis, hipercolesterolemia, obesidad, hígado graso, procesos inflamatorios y diabetes. Y, aunque los datos son aún limitados, se ha establecido una correlación entre ellas y los cánceres de mama, colon, páncreas y próstata. Lo más recomendable, por tanto, sería desterrarlas de la dieta, restringir el consumo de las grasas animales (saturadas) y optar, siempre que sea posible por las grasas vegetales, como los aceites de oliva y girasol, las aceitunas, los frutos secos, los aguacates y los pescados, que aportan ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados. •

¿DÓNDE SE ESCONDEN ESTAS GRASAS NOCIVAS?

Principalmente, en los alimentos industriales, como sopas y salsas preparadas, cereales, patatas congeladas, helados y cremas no lácteas para el café,s... En realidad, están presentes casi todos los productos envasados.

BOLLERÍA INDUSTRIAL

Hojaldres, galletas, donuts, barritas de cereal, repostería... En sus etiquetas suelen indicar que están fabricados con «grasas y aceites vegetales» que, en realidad, son grasas trans nocivas para la salud.

APERITIVOS SALADOS

Otros de los 'sospechosos habituales' de la alimentación moderna son las patatas fritas de bolsa y los *snacks*, que incluyen las peligrosas grasas vegetales hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.

PRECOCINADOS Y CONGELADOS

Las grasas trans de alimentos como empanadillas, croquetas, canelones o pizzas congeladas permiten que estos productos permanezcan más tiempo en las estanterías de los supermercados.

MANTEQUILLAS VEGETALES

recomendables las
mantequillas que algunas
margarinas, ya que, aunque
son grasas de origen animal
(saturadas), el organismo las
metaboliza mucho mejor.











MARMITAKO TRADICIONAL CON NUECES

Un clásico de la cocina vasca con el toque cardiosaludable de las Nueces de California

INGREDIENTES

- ▶ 500 g de atún
- ▶ 1 cebolla blanca grande
- ▶ 2 pimientos verdes
- ▶ 500 g de patatas
- ↑ 1 cucharadita y media de pimentón dulce
- 30 g de Nueces de California trituradas
- 2 tomates rallados

- 1/2 vaso de vino blanco
- 2 pimientos choriceros
- 1 litro de caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Una pizca de sal

ELABORACIÓN

Se calienta el caldo de pescado en una olla hasta que hierva. En otra cazuela amplia se rehogan con aceite la cebolla y los pimientos hasta que la cebolla esté dorada. Se pelan, lavan y trocean las patatas chascándolas. Se añaden a la cazuela y se dan unas vueltas. Se añaden el pimentón y las nueces y se rehoga todo dos minutos, removiendo para que no se queme el pimentón. Se agrega el tomate y se cocina tres minutos más. Se añaden los pimientos choriceros sin pepitas y se riega con el vino blanco, subiendo la potencia del fuego. Se cubre con el caldo de pescado y se salpimenta. Se cocina a fuego lento una hora, añadiendo agua si es necesario. Pasado ese tiempo, se saca uno de los pimientos choriceros, se le extrae la pulpa y se añade al guiso. Se tapa la olla y se deja cocer hasta que la patata comience a deshacerse. Se aparta el guiso del fuego y se añaden los trozos de atún. Se tapa y se deja reposar 3-4 minutos hasta que quede jugoso. Se sirve inmediatamente.

SORBETE DE GAZPACHO CON NUECES

INGREDIENTES

- 1 kilo de tomates rojos muy maduros
- 1 pimiento verde
- ▶ 40 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- ▶ 1/2 pepino pelado
- ▶ 50 g de Nueces de California picadas
- ▶ 25 ml de vinagre de vino
- ▶ 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- **▶** Sal

ELABORACIÓN

Se pican las verduras y se ponen en un vaso de batir con el vinagre y la sal. Se trituran con la batidora de aspas. Se añade el aceite y se vuelve a batir a máxima potencia. Se echa agua y se sigue triturando a velocidad media. Se pasa la mezcla por un chino dos veces y se deja enfriar en la nevera de tres a cuatro horas. Luego se congela. Será necesario pasarlo por la batidora cada dos horas, al menos tres veces, para evitar que se forme un bloque de hielo y así romper los cristales de su superficie. Se añaden las nueces al final para evitar pulverizarlas. También se puede hacer el sorbete con la ayuda de una heladera. Cuando el gazpacho esté frío, se vierte el líquido en una heladera y se activa durante 50 minutos para que se congele. A los 20 minutos, se introducen las nueces picadas por el bocal. Si pasados los 50 minutos el gazpacho no está del todo congelado, se introduce en el congelador al menos dos horas más.



SOLOMILLO DE TERNERA SOLOMILLO DE TERNERA

SOLOMILLO DE TERNERA Y SALTEADO DE JUDÍAS

INGREDIENTES

- 4 piezas de solomillo de ternera
- ▶ 400 g de judías verdes redondas
- ▶ 50 g de
- Nueces de California picadas
- 1 cebolla blanca grande
- Un chorro de aceite de oliva
- virgen extra

 Una pizca de
 sal en
- escamas

 Unas ramas
 de cebollino
 para adornar

ELABORACIÓN

Se pone agua a hervir en una cazuela. Cuando esté borboteando, se echan las judías verdes y se dejan cocer siete minutos. Pasado ese tiempo, se retiran, se escurren y se pasan a un bol con agua fría para cortar la cocción. Se pica la cebolla en *brunoise* y se confita en una sartén con un chorro generoso de aceite. Cuando la cebolla esté pochada, se añaden las nueces y se saltean durante un par de minutos. Se añaden las judías verdes bien escurridas a la sartén y se sofríen unos minutos más. Para hacer la carne, se pone al fuego una plancha tipo grill. Cuando esté muy caliente, se añaden los solomillos y se cocinan 2-3 minutos por cada lado. Se sirve al momento con unas escamas de sal por encima, con la guarnición de judías verdes y nueces, y con cebollino picado para adornar.

POLLO A LA VIZCAÍNA CON NUECES

INGREDIENTES

- 8 muslitos de pollo
- D 2 cebollas
- 5 pimientos choriceros
- 4 dientes de ajo
- ▶ 25 g de Nueces de California
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y unos granos de pimienta

ELABORACIÓN

Se retira el rabo y las pepitas a los pimientos y se hidratan tres horas en un bol con agua. Luego se escurren, se abren por la mitad y se les retira la pulpa con la ayuda de una cuchara. Se calienta aceite en una cazuela y se doran los muslos. Se reservan. Se pica la cebolla y se pocha en la misma cazuela. Se añaden los ajos picados, la pulpa de los pimientos y las nueces picadas y se mezcla bien. Se agregan los muslos de pollo, se cubren con agua y se guisan a fuego lento de 30 a 40 minutos. Se retiran los muslos de pollo de la cazuela y, con una batidora, se tritura la salsa. Se devuelve el pollo a la cazuela, se da un hervor y listo.





COCA «MIRANDA» CON FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES

- ▶ 40 g de harina integral
- 40 g de frutos rojos variados
- ▶ 20 g de azúcar
- ▶ 100 g de Nueces de California

- 3 cucharadas de miel
- ▶ Menta fresca

ELABORACIÓN

Para la masa, se mezclan todos los ingredientes líquidos y el azúcar en un bol. Luego se añade la harina hasta que la masa se despegue de las paredes del recipiente y de las manos. Se deja reposar 10 minutos. Se estira la masa lo más fina posible y se cortan círculos de 10 cm de diámetro. Se ponen sobre papel sulfurizado en una bandeja de horno y se hornean a 180 °C hasta que estén dorados (7 minutos). Entre tanto, en una batidora se trituran las nueces y la miel hasta obtener una pasta de untar. Cuando las cocas estén frías se untan con la crema de nueces y se decoran con los frutos rojos y unas hojas de menta.

LA 11ª EDICIÓN CON 'REYES DE CORAZONES'



Luján Argüelles



Jorge Fernández



Elena Gadel

y prevenir I del ón abre primeros etas is plena.

Promover una alimentación sana y un estilo de vida saludable para proteger el corazón de todos los españoles y prevenir las enfermedades cardiovasculares. Este es el objetivo que une a Nueces de California y la Fundación Española del Corazón para presentar juntos, una vez más (y ya van once), la campaña Menús con Corazón. La undécima edición abre paso a una nueva etapa en la que, personajes célebres de la sociedad española se unen para convertirse en los primeros 'Reyes de Corazones' de la campaña. Este año, Luján Argüelles, Jorge Fernández y Elena Gadel presentan 15 recetas deliciosas y sencillas para preparar en casa. Recetas con premio: un corazón más sano y por tanto, una vida más plena.

"Para Nestlé, la salud de sus empleados es una prioridad"

«PREVENIR LOS RIESGOS PROFESIONALES Y AUMENTAR LA CAPACIDAD INDIVIDUAL DE LOS EMPLEADOS PARA MANTENER SU SALUD Y CALIDAD DE VIDA». ESE ES EL OBJETIVO DE LOS SERVICIOS MÉDICOS DE NESTLÉ. SU RESPONSABLE, EL DR. JAVIER PÉREZ PUEYO, EXPLICA SUS CLAVES.



«Los Principios Corporativos Empresariales de Nestlé constituyen la base de nuestra cultura de empresa, desarrollada a lo largo de casi 150 años y, entre otros, recogen nuestro compromiso con la prevención de accidentes, lesiones y enfermedades laborales entre nuestros empleados. Además, uno de nuestros Diez Compromisos Nutricionales recoge de manera específica el interés por promover entre los trabajadores la educación en nutrición v hábitos de vida.

En Nestlé, el compromiso con la salud de los empleados es parte de nuestra historia empresarial. Desde los años 80 hemos implementado programas de prevención de enfermedades y promoción de la salud, como los de detección precoz de los cánceres de mama y cérvix (1986), próstata (1995) o colon (2012), o el programa de prevención cardiovascular (1980). En los últimos años, además, hemos puesto en marcha campañas como la de ayuda al fumador o la de control de la obesidad.

Todas estas iniciativas tienen un doble objetivo: prevenir los riesgos profesionales en un sentido amplio y aumentar la capacidad individual de los trabajadores para mantener su salud y calidad de vida».

En 2015, 'Nestlé y tu Salud'

«Alcanzar nuestros objetivos requiere ser capaces de influir sobre hábitos y comportamientos, favoreciendo la elección de estilos de vida saludables y seguros por parte de nuestros trabajadores. Para avanzar, hemos desarrollado diferentes actividades enmarcadas en el programa Nestlé y Tu Salud.

Una de las más exitosas es ¡Anda Ya!, una competición interna por equipos de cinco personas en la que han participado durante tres meses más de 1.500 trabajadores de

los diferentes centros de trabajo, acumulando, paso a paso, casi 900.000 km. El reto individual para los participantes era lograr un promedio de 10.000 pasos al día, aunque el verdadero éxito ha sido ganar salud a través de la adquisición del hábito de caminar regularmente.

Otra actividad destacada ha sido el relanzamiento del programa NQ, que pretende que todos los empleados de Nestlé estén formados en nutrición v puedan ser embajadores de Nutrición, Salud v Bienestar. Por otro lado, la adhesión de Nestlé España al Programa de Empresas Cardiosaludables (PECS) de la Fundación Española del Corazón nos está ayudando a seguir avanzando en nuestro compromiso con la salud a través del asesoramiento de su Comité de Expertos sobre todos los temas relacionados con la salud cardiovascular.

Invertir en promoción de la salud ayuda a mejorar la salud de los empleados, disminuve la accidentabilidad y las enfermedades, aumenta la productividad, disminuve el absentismo, mejora el clima laboral, la motivación y la participación, aumentando la retención del talento. La clave del éxito de las empresas está en su personal y su futuro depende, en gran medida, de contar con un personal bien preparado, motivado y sano».



Programa de bienestar del empleado

Famosos solidarios para la campaña Corazón Sano









De izquierda a derecha y de arriba abajo, Alba Carrillo, Miguel Ángel Muñoz, Manuel Díaz 'El Cordobés' y Vanesa Romero, las caras visibles de la campaña Corazón Sano.

La modelo Alba Carrillo, el actor Miguel Ángel Muñoz, el torero Manuel Díaz 'El Cordobés' v la actriz Vanesa Romero son los cuatro personajes conocidos que dan la cara por la campaña Corazón Sano de la Fundación Caser, en la que también colabora la Fundación Española del Corazón. Teniendo en cuenta que el 80 por ciento de las enfermedades cardiovasculares se puede prevenir llevando un estilo de vida saludable. esta campaña quiere poner de manifiesto la importancia que tiene el cuidado y la prevención cardiovascular para disfrutar de un corazón sano en todo momento y a cualquier edad. Precisamente, la Fundación Caser y la Fundación Española del Corazón han firmado recientemente un acuerdo en el que la primera pasa a formar parte de las entidades que colaboran con la FEC en la promoción de buenos hábitos de vida que permitan prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Tu colesterol, más que un número

Durante el mes de julio, la campaña Tu colesterol, más que un número, organizada por la Fundación Española del Corazón (FEC), ha concienciado a un buen número de ciudadanos de la importancia de mantener a raya los niveles de colesterol en sangre. Durante la campaña, que tuvo lugar en Madrid, Sevilla y Bilbao, la FEC realizó mediciones gratuitas de colesterol a todos los que se acercaron a sus puestos. Con esas cifras en la mano, los organizadores de la campaña obtuvieron datos que deberían ponernos alerta: el 54% de los adultos padecía hipercolesterolemia



(valores de colesterol total por encima de 190 mg/dl v más de 115 mg/dl de colesterol LDL). Y estos valores aumentan hasta el 61% en el caso de las mujeres y hasta casi el 70% entre las personas de 50 a 65 años. «Estas acciones son vitales para concienciar de la importancia de mantener el colesterol dentro de los niveles recomendados. Porque aún vemos que hav gente que no se preocupa ni actúa para reducirlo, pese a que es un factor de riesgo para el desarrollo de cardiopatías», señala el doctor Ignacio Fernández Lozano, secretario general de la FEC.

El programa PASFEC gana nuevos amigos

Seis nuevas empresas se han adherido recientemente al Programa de Alimentación y Salud de la Fundación Española del Corazón (PASFEC). En primer lugar, Industrias Cárnicas Villar, que ha desarrollado un jamón curado reducido en sal. Legumbres Luengo, por su parte, ofrece legumbres secas ricas en fibras y legumbres cocidas que, además de fibra, tienen un baio contenido en sal. También la empresa Lodyn cuenta con un alimento mejorado: el queso semicurado de cabra, una importante fuente de ácidos

grasos Omega 3 y con una mejora en cuanto al nivel de grasas saturadas. La firma Stadium Innovation también se ha adherido a PASFEC gracias a su línea Pom'bel de purés de frutas sin azúcares añadidos. Por último, la compañía Unilever ha entrado a formar parte del programa gracias a su margarina Flora Proactive tradicional con esteroles vegetales añadidos; y Mantequerías Arias por su queso Burgo de Arias con bajo contenido en sal. El programa PASFEC tiene como objetivo hacer llegar

los mensajes de prevención de las enfermedades cardiovasculares de la FEC al mayor número posible de personas a través de dos líneas de acción: facilitar al consumidor una manera de identificar los productos más saludables (basándose en criterios objetivos establecidos previamente por expertos de la FEC) para ayudarles a proteger su salud cardiovascular, e incentivar a la industria a que desarrolle productos más beneficiosos. Porque una alimentación sana previene de las enfermedades cardíacas.



A COMER COMO TORRES O RONALDO

Fernando Torres, Cristiano Ronaldo, Álvaro Arbeloa, David Villa o Ivan Rakitić son, además de excelentes jugadores de fútbol, un ejemplo para muchos de sus seguidores. Por eso, son muy valiosos sus consejos sobre vida saludable, sobre todo entre los más jóvenes. Partiendo de este principio, **la World Heart Federation y la UEFA han creado la aplicación Eat For Goals!** a partir del libro del mismo nombre. En ambos, las grandes estrellas del fútbol comparten con los usuarios consejos de alimentación sana. Después de lanzarse en Reino Unido, la aplicación –gratuita– acaba de llegar a España de la mano de la Fundación Española del Corazón (FEC). Con una interfaz atractiva y llena de color, la aplicación incluye recetas propuestas por 11 jugadores de máximo nivel, una ficha de cada uno sobre sus hábitos en alimentación antes y después de un partido y sus ingredientes preferidos, así como consejos nutricionales y un glosario de términos culinarios e

ingredientes. Así, podemos preparar el Timbal de arroz, verduritas y pollo de Torres o la Ensalada de alubias blancas y verduras de Arbeloa o enterarnos de que el bacalao con patatas, la ensalada mixta y la fruta fresca son los platos preferidos de Cristiano Ronaldo, quien asegura que «una dieta sana es el combustible de su rendimiento». La aplicación está disponible para iPhone y iPad, y se puede descargar a través de iTunes, buscando la app Eat For Gools!



Un premio para la Semana del Corazón

La Fundación Española del Corazón (FEC) ha sido galardonada con el **Premio Amor por la Educación, que otorga la revista Dinero y Salud, por la Semana del Corazón.** El doctor Leandro Plaza, presidente de la FEC, recogió el galardón en la ceremonia de entrega, que tuvo lugar en el Hotel Villa Magna de Madrid. El jurado de los premios destacó la **«labor de concienciación sobre la importancia de los hábitos de vida saludables para prevenir enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte en nuestro país»** para otorgar el premio a esta iniciativa.



Nace PECS Formación para crear empresas saludables

La Fundación Española del Corazón (FEC) y la Fundación Vicente Tormo (FVT) han firmado un acuerdo para crear un programa conjunto de formación en salud cardiovascular para empresas: PECS Formación. El nombre de la iniciativa contiene las siglas del Programa de Empresas Cardiosaludavles (PECS) creado por la FEC para proporcionar a las empresas adheridas herramiendas de divulgación y prevención de enfermedades cardiovasculares entre sus trabajadores. Las primeras empresas que se beneficiarán de PECS Formación son Servicios Medioambientales de Valencia e Ingeniería

CA&CCA, S.L. Los trabajadores de ambas se beneficiarán de la evaluación de riesgos, material divulgativo del PECS y cursos en torno a la prevención y las urgencias cardiológicas.

Por otro lado, dos nuevas empresas se han adherido a PECS: Red Eléctrica Española, la compañía que gestiona la infraestructura eléctrica de España, e Ineco, la consultora de transportes presente en 45 países.

Además, la FEC ha firmado un convenio de colaboración con la empresa Valora Prevención para divulgar la prevención cardiovascular y el PECS entre las compañías a las que prestan servicio.





LEOPOLDO RODÉS, IN MEMORIAM

El pasado 8 de julio fallecía en accidente de tráfico uno de los primeros presidentes de la Fundación Española del Corazón (FEC), Leopoldo Rodés Castañé. El doctor Enrique Asín Cardiel, ex presidente de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) ha escrito un sentido obituario, en el que destaca que «aparte de todos los cargos que tuvo, Rodés fue también presidente de la Fundación Española del Corazón junto con José Martínez Rovira, vicepresidente ejecutivo de la misma. Ambos fueron fundamentales en la nueva etapa de la Fundación, que sustituyó a la antigua Fundación Hispana de Cardiología. Cada uno en su puesto, llevaron a cabo una gestión desinteresada, enormemente brillante y eficaz que permitió relanzar la Fundación, cumplir sus objetivos sociales para la prevención de las enfermedades cardiovasculares y conseguir recursos para la investigación. Realmente tuvimos una suerte enorme al conseguir que ambos aceptaran una tarea más como esta».



'España se mueve' llega a Telemadrid

'ESPAÑA SE MUEVE' HA LLEGADO TAMBIÉN A LA TELEVISIÓN. Y CON MUY BUENOS ÍNDICES DE AUDIENCIA. DESDE JULIO, TELEMADRID EMITE CADA SÁBADO EL PROGRAMA 'MADRID SE MUEVE', QUE OFRECE REPORTAJES PARA INCENTIVAR LA PRÁCTICA DEL DEPORTE.

Madrid se Mueve es un espacio innovador. Los protagonistas de sus reportajes muestran sus vivencias en la práctica deportiva. Son pequeños héroes anónimos que cuentan cómo, a través del deporte, han logrado metas en la vida o superar dificultades. Y en el programa también están presentes la actualidad y los hábitos de vida saludable.

La presentadora del programa es la periodista Rocío Bracero, y Javier Cárceles y José Arregui son los responsables de la realización y de las imágenes de las grabaciones. La producción la firma el Instituto España se Mueve, la entidad que desa-

rrolla el movimiento España se Mueve (EsM) —un programa liderado por el Consejo Superior de Deportes (CSD) que tiene como objetivo promover los hábitos de vida saludables en la sociedad española-, junto a la empresa Equipo de Gestión Cultural. Las entidades colaboradoras son la cadena líder de gimnasios McFIT, la Fundación Deporte Joven del Consejo Superior de Deportes, la Comunidad de Madrid, la Asociación Española de la Prensa Deportiva, el Ministerio de Sanidad a través de la Aecosan, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid v Radio Marca.

Fernando Soria, director de *EsM*, destaca que la pretensión de *Madrid se Mueve* es «sensibilizar a todos los segmentos de la población española de la importancia que tiene practicar deporte para nuestro bienestar y nuestra salud, independientemente de la condición que se tenga o de la edad».

El protagonista puedes ser tú

Para Soria, se trata de «un espacio deportivo diferente en el que el protagonista puede ser cualquiera de nosotros. Por eso tenemos el pleno convencimiento de que enganchará al espectador. Esperamos entretener, enseñar y ofrecer un conteni-

do distinto al que se muestra en los programas deportivos habituales».

Madrid se Mueve se emite en Telemadrid la mañana de los sábados sobre las 12 horas. Y los índices de audiencia están resultando muy positivos, por encima de la media de la cadena. El dato adquiere mayor relevancia considerando la austeridad presupuestaria de la producción. Pero esta limitación queda ampliamente compensada con la dedicación e ilusión que derrocha el equipo de profesionales, que se mueve con intensidad para elaborar un producto televisivo atractivo y de calidad.





«Los cardiólogos deberían implicarse más en las tareas de divulgación de la FEC»

NACÍ EN CORRAL DE ALMAGUER (TOLEDO). EN 1937. ■ SOY CARDIÓLOGO. ■ ENTRE 1985 Y 1987 FUI PRESIDENTE DE LA SEC. ■ Y AHORA, TRAS SEIS AÑOS AL FRENTE DE LA FEC, DEJO EL CARGO. ■ MI SUEÑO ES OUE UN DÍA SE LOGRE UNA CURA PARA LA ARTERIOESCLEROSIS.

SALUD Y CORAZÓN Tras presidir la SEC entre 1985 y 1987, usted llega a la FEC en 2009. ¿Cómo ha cambiado desde entonces? **LEANDRO PLAZA** El cambio fundamental ha sido que los cardiólogos, además de curar las enfermerdades, ya van tomando conciencia de la importancia que tienen la prevención y la divulgación. **SYC** Una de sus luchas ha sido contra el tabaquismo.

¿Cómo la llevamos?

L.P. Muy bien. En los úlitmos años, junto con el Comité de Prevención del Tabaquismo, y gracias a la Ley Antitabaco, hemos

hecho una buena actuación: antes había casi un 40 por ciento de fumadores; hoy casi no llegan al 20.

SYC ¿Ha sido el mayor avance en salud en los últimos 40 años?

L.P. Efectivamente. La prohibición de fumar en los lugares públicos es un enorme acierto; y era difícil, porque es muy complicado erradicar un hábito.

SYC Otro de sus caballos de batalla ha sido la alimentación sana...

L.P. Ya se sabía que una dieta sana y equilibrada es vital para controlar el colesterol alto, uno de los mayores

factores de riesgo cardiovascular. Pero el estudio Predimed ha vuelto a demostrar que la dieta mediterránea clásica, a base de legumbres, verduras, pescado poca carne, aceite de oliva y frutos secos, es la mejor. Otra de nuestras luchas ha sido enseñar a los niños a comer bien, porque una vez que les enseñas en los primeros diez años, ese hábito lo van a mantener. **SYC** Otro de sus mensajes

es que practicar deporte mejora la salud.

L.P. Eso también lo estamos consiguiendo. Este mensaje es uno de los que más ha

calado, quizá porque el deporte se ha puesto de moda. Nuestro mensaje es que el ejercicio físico moderado (30 minutos diarios de un caminar un poco rápido) y una dieta sana mejoran la salud cardiovascular.

SYC En 1984, usted impulsó desde la SEC la primera Semana del Corazón en España. Justo ahora se celebra la 31ª edición. ¿Cómo la ve hov?

L.P. Ha sido una de nuestras herramientas de divulgación v es el acto más conocido de los que organiza la Fundación Española del Corazón. Estamos muy orgullosos.

SYC ¿Cree que los tijeretazos en sanidad derivados de la crisis han afectado a nuestra salud?

L.P. Sí. Concretamente en la salud cardiovascular se notó un pequeño bajón entre 2011 y 2013, del que ya empezamos a recuperarnos. Hay que tener en cuenta que en periodos de crisis la gente come peor, no se adhiere tanto a su medicación, hace menos ejercicio y, en general, no cuida tanto de su salud.

SYC Ahora que está a punto de dejar la presidencia de la FEC, ¿cuál es la espinita que se le queda clavada?

L.P. No es una espinita, pero pienso que deberíamos pedir aún más colaboración a los cardiólogos para que se impliquen más en las tareas de divulgación de la FEC.

SYC Como cardiólogo, ¿cuál sería su sueño?

L.P. Que dentro de una o dos generaciones se consiguiese curar la arterioesclerosis, la primera causa de muerte en los países desarrollados.

SYC ¿Le gustaría que una mujer tomase su testigo en la presidencia de la FEC?

L.P. Estaría bien, porque las mujeres tienen más fuerza a la hora de divulgar. Sería una buena idea.

¿Sabías que muchos de nosotros no tomamos el suficiente Omega 3?¹



te AYUDA a ALCANZAR la CANTIDAD diaria recomendada de OMEGA 3



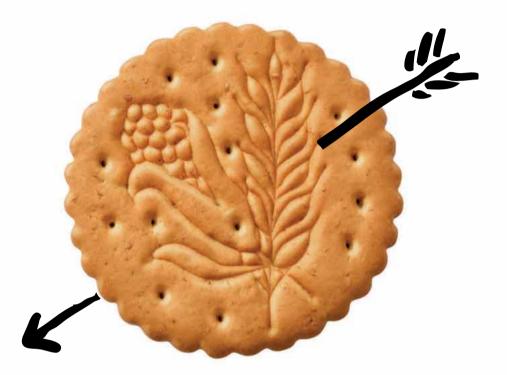
- 100% Aceite de Krill
- 💙 1 cápsula al día
- No produce regusto a pescado



Ayuda a cuidar tu corazón con Megared^{*}

2. "Una ingesta diaria de 250 mg de EPA/DHA contribuye al funcionamiento normal del corazón". Declaraciones autorizadas en el Reglamento (UE) Nº 432/2012 de la Comisión de 16 de mayo de 2012. Los complementos alimenticios no son sustitutivos de una dieta equilibrada y variada y de un estilo de vida saludable.

Quiérela





Ligera de Gullón



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

* Sin sal, sin azúcares añadidos.

