

# SALUD & CORAZÓN

# 10

mandamientos  
para alcanzar  
el **peso ideal**

**COHERENCIA  
CARDIACA**  
*Controle su  
respiración para  
alejar el estrés*

**Aumente  
sus defensas**

*La dieta que  
le protege  
en invierno*

**MASCOTAS**  
**Todos sus  
beneficios  
para la salud**

**Manías**

*¿Cuándo son  
normales  
y cuándo  
patológicas?*

Vanesa  
**Martín**

*«Es bonito formar parte de  
la banda sonora de la gente»*

Nº 123 • DICIEMBRE 2016



9 772255 354009

00123

**MegaRed®**

Si pudieras ayudar a cuidar  
a tu corazón<sup>1</sup> en solo 30 días,  
¿no lo harías?



Con **1 cápsula de Megared**  
**al día** ayuda a aumentar tus niveles  
de Omega-3 **en solo 30 días**<sup>2</sup>

## MEGARED LA NUEVA GENERACIÓN DE OMEGA-3



Formulado con 100% Aceite de krill



FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3

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

Ayuda a cuidar tu corazón<sup>1</sup> con

**MegaRed®**

Se recomienda seguir un estilo de vida saludable. Los complementos alimenticios no son sustitutivos de una dieta equilibrada y variada ni de un estilo de vida saludable.

<sup>1</sup> Una ingesta diaria de 250mg de EPA/DHA contribuye al normal funcionamiento del corazón.

<sup>2</sup> Megared Omega-3 Index Human Clinical Study - Cetero Research, 2010.



ALAMY

## ¿Las fases de la Luna influyen en el corazón de las mujeres?

«Todo surgió como una anécdota para saber si la creencia popular de que la Luna influye en nuestro estado de salud es cierta», explica el doctor José Rodríguez Senra, cardiólogo del Complejo Asistencial Universitario de León. Así, siguiendo la línea de otros estudios llevados a cabo a nivel internacional, Senra y su equipo decidieron analizar **en qué fase lunar se iniciaban los dolores de los pacientes que acudieron al centro por un 'Código Infarto'**. De los 324 pacientes analizados, el 73,4% fueron hombres y un 26,6% mujeres, y por el número de ingresos registrados a lo largo de la observación no se ha podido concluir que las fases de la Luna se correlacionen con un aumento del número de infartos. Sin embargo, sí hay un dato que llama poderosamente la atención: «En el estudio nos llamó la atención que generalmente hay una proporción de tres hombres por cada mujer atendida, pero **en las fases Luna Nueva y Luna Llena aumenta el porcentaje de mujeres que precisan de asistencia cardiológica**». Estas observaciones están en la línea del registro MONICA/KORA sobre infarto de miocardio, que advirtió sobre un posible efecto cardioprotector ante un infarto agudo de miocardio (IAM) tres días después de la Luna Nueva, puesto que se registró una disminución de eventos coronarios agudos; mientras que el día antes de Luna Nueva podría tener un efecto ligeramente negativo.

### EN ESTE NÚMERO...

#### EN PORTADA

**10. Vanesa Martín.** Las confesiones de la cantautora española que más discos vende.

#### SALUD AL DÍA

**14. El tema del mes.** Diez mandamientos para llegar al peso ideal.

**18. Prevención.** Claves para una vista perfecta.

**22. Informe.** Entrene su coherencia cardíaca.

**24. Dossier.** Aumente sus defensas sin esfuerzo.

**28. Cuidados.** Así nos enferma el ruido.

#### CORAZÓN 10

**30. Dossier.** El ejercicio deja huella en el corazón.

**34. Tratamientos.**

Desfibriladores.

**36. Informe.** Gota y retinopatía, dos nuevos problemas para la salud cardiovascular.

#### ESTAR BIEN

**40. Psico.** Manías: ¿cuándo son normales?

**44. Sexo.** Beneficios del sexo para el corazón.

**46. Relaciones.** Los hijos ante una nueva pareja.

**48. Vida natural.**

Mascotas: así mejoran tu vida y la de los tuyos.

#### BELLEZA SALUDABLE

**50. Cosmética.**

Propuestas 'eco'.

**53. Al natural.** Borre el cansancio de su rostro.

#### COMER SANO

**54. Nutrición.** Sustitutos más sanos que el azúcar.

**56. La despensa.** Adiós a la sal con especias.

**58. El producto del mes.** Uvas.

**60. Recetas.** Unas navidades 'light' sin renunciar al sabor de la buena comida.

#### AGENDA Y NOTICIAS

**62. Noticias FEC.**

#### DE CORAZÓN

**66. Ignacio Ferreira.**



## DOS FÁRMACOS PONEN A PRUEBA AL COLESTEROL MALO

Mantener el equilibrio entre los niveles de colesterol bueno y colesterol malo es una de las prioridades para cuidar nuestra salud y la de nuestras arterias. Son muchos los tratamientos que existen a base de estatinas, un tradicional grupo de fármacos para reducir el colesterol, aunque a veces son menos eficaces si existen antecedentes genéticos en quien los toma. La buena noticia es que **el fármaco evolocumab, al combinarlo con las estatinas, reduce el colesterol malo a niveles nunca vistos hasta ahora**. Esta nueva combinación hace que la reducción de este índice sea visible en las arterias al cabo de 24 semanas, según un estudio del Colegio de Cardiología de Estados Unidos. El tratamiento ha funcionado sobre todo en personas con **un alto riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular debido a una hipercolesterolemia familiar o en pacientes que toman la máxima cantidad de estatinas** para reducir el colesterol, y ha dado unos excelentes resultados.

422

## MILLONES DE ADULTOS EN EL MUNDO PADECEN DIABETES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que el número de pacientes ha aumentado hasta el 8,5 % de la población mundial. También estima que en 2012 la diabetes fue la causa directa de 1,5 millones de muertes y que sobre todo ha aumentado en los países en desarrollo. Se cree que en España el 3% de las muertes están relacionadas con esta enfermedad. Según sus estimaciones, la diabetes será la séptima causa de muerte en 2030.

“

*«Dentro de unos años quizás podamos controlar la artrosis de verdad y así poder prescindir de los implantes tal y como los concebimos hoy en día».*

**Mikel Sánchez**, fundador y director de la Unidad de Cirugía Artroscópica.

*«Una persona de 60 años que practique ejercicio con regularidad y se someta a controles médicos puede gozar de una salud cardíaca similar a una de 20».*

**Darío San Miguel**, cardiólogo y especialista en muerte súbita del Hospital 9 de Octubre de Valencia.

”



## La jubilación podría ser uno de los factores que provocan la depresión

Un 12,3 por ciento de las personas que padecen depresión son mayores de 65 años. Según la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), la jubilación es uno de los momentos en los que más riesgo se corre de sufrir depresión, debido al cambio de rutina que sufren los jubilados. Para evitarlo, los expertos recomiendan participar en actividades sociales para sentirse útil y así evitar que se desestabilice la seguridad emocional. Además, recuerdan la importancia de acudir a un especialista si hay, por ejemplo, un sentimiento de soledad, tristeza o de falta de energía, ya que dos de cada tres afectados por este trastorno no piden ayuda al personal sanitario.

## Más de 7.500 trasplantes de corazón en España en los últimos 30 años

Después de liderar durante 24 años el ranking de los países que realizan más trasplantes del mundo, la Sociedad Española de Cardiología (SEC) ha informado de que en los últimos 30 años se han realizado más de 7.500 trasplantes de corazón, 299 de ellos en 2015. Además de este dato, también revela que la supervivencia de los pacientes que se someten a una operación de este tipo aumenta considerablemente, alcanzando los 12 años en la última década. Por otro lado, el perfil de las personas que reciben un trasplante ha cambiado. Ahora son más las mujeres que necesitan un trasplante.



Un libro



**La ciencia de la larga vida**  
Valentín Fuster y Josep Corbella  
Analizan cómo frenar el envejecimiento, aunque la vejez no sea un sinónimo de declive.

Ed. Planeta. 19,50 €.

Una app



**Mi pastillero**  
La app que recuerda cuándo hay que medicarse.  
**Esta app notifica, a modo de alerta, el momento en el que se debe tomar cada medicación.**

## España es el segundo país de la Unión Europea que más antibióticos consume

La mitad de los españoles ha tomado antibióticos en el último año y cree que son la solución para actuar contra la gripe y otros virus. Estas son dos de las preocupantes revelaciones del Ministerio de Sanidad para concienciar a la población española de los peligros del mal consumo de antibióticos tras conocerse que España es el segundo país europeo que más fármacos de este tipo consume. **Se calcula que unas 25.000 personas mueren en Europa debido a infecciones causadas por bacterias resistentes a estos fármacos, y 2.500 de ellas son españolas.** Todavía hay un alto porcentaje de personas que los consume sin prescripción médica porque muchos ingieren los que han tomado en tratamientos anteriores. La utilización de estos

fármacos ha aumentado un 40% en los últimos 10 años. Una de las mayores preocupaciones de los especialistas es el incremento de las cepas de la bacteria E. coli, ya que provoca importantes infecciones en el aparato digestivo y en la sangre y su resistencia aumenta debido a la ingesta excesiva de antibióticos. **Si la tendencia es constante se prevé que el número de víctimas por esta resistencia aumente hasta los 10 millones en 2050,** superando los datos actuales de mortalidad del cáncer. Por ello la Asociación para el Descubrimiento de Nuevos Antibióticos en España cree que la educación de la población sobre este tema es fundamental, al igual que mantener el compromiso con la investigación para luchar contra las bacterias multirresistentes.

**4**  
FEBRERO

## Día Mundial contra el Cáncer

Naciones Unidas afirma que este día nos da «la oportunidad de reflexionar y pensar qué queremos hacer para comprometernos y para actuar contra esta enfermedad». La ONU recalca la importancia de la prevención y la detección precoz para detener el alarmante aumento de la incidencia del cáncer. Cada año se diagnostican 14,1 millones de nuevos casos en el mundo, especialmente en los países en vías de desarrollo. Sin embargo nos da una luz de esperanza: «Alrededor de una tercera parte de todos los cánceres son prevenibles y pueden curarse con un diagnóstico y un tratamiento tempranos».



**Dra. Petra Sanz Mayordomo**  
CARDIOLOGÍA

## ¿Es peligroso trabajar en un laboratorio con un 'stent' implantado?

Desde hace unos años llevo un 'stent' implantado. En la actualidad trabajo en un laboratorio de control de calidad donde estoy en contacto con sustancias químicas y ácidos. Además, tengo un ritmo de trabajo estresante. Me gustaría saber en qué grado puede afectar a mi salud con este historial médico.

**Antonio Fernández (Santander)**

El trabajo de control de calidad, aunque tenga contacto con sustancias químicas, no afecta a su patología cardiovascular. Lo que sí podría afectar a la larga a su salud, es un estrés laboral mantenido (y que usted no sepa controlar), porque un estrés crónico y falta de descanso adecuado puede aumentar la tensión arterial, que es un factor de riesgo cardiovascular. Es importante que lo controle.



**Dr. Nicasio Pérez Castellano**  
CARDIOLOGÍA

## ¿Qué riesgos puede tener una cardioversión en personas que sufren arritmias?

Tengo un familiar que sufre de arritmias constantes sin que la medicación variada que le han puesto en múltiples tratamientos y en diversas combinaciones, ni dos ablaciones cardiacas, hayan hecho posible que se cure. A veces su frecuencia cardiaca por minuto es el doble de lo habitual. Sin embargo, le han dicho que no acuda a los Servicios de Emergencia porque ya no pueden hacer más por ella. Me gustaría saber cuánto tiempo es conveniente esperar sin acudir a los servicios de emergencia y si corre el riesgo de sufrir un infarto, una embolia o cualquier otra patología. Por otra parte, ¿qué complicaciones puede tener al realizar una cardioversión?

**Itziar Aramburu (San Sebastián)**

La recomendación de no acudir a urgencias debe ser individualizada y muy meditada, y en su caso debe haber sido motivada porque, en caso de tratarse de fibrilación auricular, el riesgo embólico es muy bajo (o su familiar está ya anticoagulado) y los síntomas de la arritmia son leves o ausentes. La cardioversión permite en la mayor parte de las ocasiones devolver al corazón su ritmo normal, pero frecuentemente solo de forma transitoria. Una cardioversión eléctrica electiva en pacientes correctamente anticoagulados y tratados es un procedimiento muy seguro. El procedimiento que sí puede evitar que la arritmia vuelva a comenzar es la ablación.



**Dra. Lidia Rodríguez García**  
LOGOPEDIA

## ¿Cómo tratar los nódulos en las cuerdas vocales?

Desde pequeña padezco nódulos en la garganta. Mi tono de voz es más alto de lo normal y en cuanto fuerzo las cuerdas vocales o ingiero bebidas frías sufro de ronquera. ¿Sería aconsejable operarme? ¿Hay otros tratamientos que eviten la cirugía?

**Miriam Escobar (Barcelona)**

Toda patología vocal orgánica puede tener origen en una hiperfunción o una deficiente función laríngea, además de los factores de riesgo que señala. Efectivamente, una intervención quirúrgica puede eliminar los nódulos en las cuerdas vocales, pero si la aparición de esos nódulos viene dada por un defectuoso patrón respiratorio o vocal (que la cirugía no elimina), la patología puede manifestarse de nuevo. Le recomendamos realizar tratamiento logopédico (tanto si decide operarse como si no) para mejorar su calidad vocal y su calidad de vida.



**FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN**  
Presidente  
Dr. Carlos Macaya Miguel  
Vicepresidente  
Dr. José Luis Palma Gámiz  
Secretario General  
Dr. Lorenzo Silva Melchor  
[www.fundaciondelcorazon.com](http://www.fundaciondelcorazon.com)



**SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA**  
Presidente  
Dr. Andrés Iñiguez Romo  
Presidente electo  
Dr. Manuel Anguita Sánchez  
Presidente anterior  
Dr. José Ramón González Juanatey  
Vicepresidente  
Dr. Luis Rodríguez Padial  
Vicepresidente electo  
Dr. Arturo Evangelista Masip

**Secretario General**  
Dr. Ignacio Fernández Lozano  
**Vicesecretario**  
Dr. Lorenzo Silva Melchor  
**Tesorero**  
Dr. Rafael Hidalgo Urbano  
**Editor Jefe de Revista Española de Cardiología**  
Dr. Ignacio Ferreira González  
**Vocal Representante de las Sociedades Filiales**  
Dr. Antonio Serra Peñaranda  
[www.secardiologia.es](http://www.secardiologia.es)



**Comité Editorial:**  
Dr. Carlos Macaya Miguel,  
Dr. José Luis Palma Gámiz (director médico), Inés Galindo Matías, Eva Sahis Palomé, Cristina López Herranz, Izaskun Alonso.  
**Publicidad:**  
Arancha Ortiz Zorita (responsable): aortiz@fundaciondelcorazon.com  
**Dirección**  
Ntra. Señora de Guadalupe, 5  
28028 Madrid. Tel: 91 724 23 70

EDITA TALLER DE EDITORES S.A.  
**Taller de Editores**

**Coordinación**  
Juan José Esteban Muñoz  
**Redacción**  
Sergio Muñoz Romero  
**Maquetación**  
Susana Fernández Fuentes y Virginia Ranera Mañas  
**Dirección**  
Juan Ignacio Luca de Tena, 7  
28027 Madrid  
Tel.: 91 342 14 00  
[www.tallerdeeditores.com](http://www.tallerdeeditores.com)

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



# Las bebidas light/zero continúan ganando importancia para Coca-Cola en España



Las variedades **LIGHT** o **ZERO** junto con otras bebidas que no contienen azúcares y no contienen calorías, suponen el

**37%**

de las ventas de Coca-Cola en España



VARIEDADES LIGHT/LIGERO O ZERO:

OTRAS BEBIDAS QUE NO CONTIENEN AZÚCARES Y NO CONTIENEN CALORÍAS:



COCA-COLA LIGHT: sin azúcares, sin calorías | COCA-COLA ZERO: zero azúcares, zero calorías | COCA-COLA LIGHT SIN CAFEÍNA: sin azúcares, sin calorías, sin cafeína  
COCA-COLA ZERO ZERO: zero azúcares, zero calorías, zero cafeína | FANTA ZERO: zero calorías. Sin azúcares añadidos. Contiene azúcares naturalmente presentes en el zumo de fruta  
SPRITE ZERO: sin azúcares, sin calorías | NORDIC MIST ZERO: sin azúcares, sin calorías | AQUARIUS ZERO: sin azúcares, sin calorías  
MINUTE MAID LIMON&NADA LIGERO: 50% reducción de azúcares

*Coca-Cola* Iberia



**Dr. Juan Ruiz García**  
CARDIOLOGÍA

## ¿Cómo puedo formar a mis alumnos en reanimación cardiopulmonar?

**Soy maestra en un colegio de Primaria y estoy interesada en educar a mis alumnos en reanimación cardiopulmonar (RCP). Desearía saber con quién tengo que contactar para poseer en el centro un desfibrilador y para contar con los modelos de RCP.**

**Andrea López (Madrid)**

En mi opinión, la formación en RCP debería estar presente en todas las etapas escolares, de ahí que le agradezca su interés en formar a sus alumnos. Respecto a la posibilidad de realizar cursos de formación, le recomendaría que se pusiera en contacto con los servicios de Emergencias o de Protección Civil, dado que en muchos casos ofrecen cursos gratuitos adaptados a escolares. La instalación y mantenimiento de un desfibrilador está sujeta a la legislación de cada comunidad autónoma, por lo que le sugiero que consulte con una empresa autorizada.



**Dr. Carles Llor**  
OTORRINOLARINGOLOGÍA

## ¿Es aconsejable operarse de las anginas?

**Soy un chico joven con tendencia a padecer anginas. La última vez, hace solo dos meses, tuvieron que ingresarme por una infección. ¿Es aconsejable operarme?**

**Pablo Martínez (Segovia)**

Hay evidencia clara de que las personas que han sido operadas sufren menos episodios de anginas graves en los años siguientes a la operación, pero es importante saber que no es verdad que el número de faringitis sea menor después de la intervención, comparado con el grupo de pacientes que no se han operado. Este beneficio solo se ha visto en personas que sufren cuadros de anginas causadas por un germen en concreto (*Streptococcus pyogenes*). En este caso, sí se ha visto beneficio en quitarlas, aunque su impacto es modesto y debe sopesarse con el riesgo de complicaciones de la operación.



**Dr. José Luis Palma Gámiz**  
CARDIOLOGÍA

## ¿Se puede conducir con un DAI?

**Soy conductor habitual y llevo implantado desde hace tiempo un Desfibrilador Automático Implantable (DAI). ¿Es contraproducente conducir si tienes un DAI?**

**Alberto Salvador (Toledo)**

No habría inconveniente en que pueda conducir con un DAI siempre y cuando no haya tenido ninguna descarga en los últimos 3 meses, síncope o presíncope, ni ejerza como conductor profesional. Le remito a un párrafo de un artículo publicado en la Revista Española de Cardiología: «La tolerancia clínica de las arritmias y la historia de síncope previo al implante son dos de los principales factores a la hora de restringir o no la conducción de vehículos. Los conductores profesionales no podrán seguir ejerciendo su profesión».



**Dr. Javier Mediavilla Bravo**  
ENDOCRINOLOGÍA

## ¿Cómo controlar una descompensación diabética?

**Mi padre de 80 años padece diabetes tipo 2. En el último mes ha sufrido una descompensación y presenta altos niveles de azúcar sin que haya cambiado ni la medicación ni la alimentación. ¿A qué puede deberse este cambio y qué podemos hacer para que vuelva a sus niveles de azúcar?**

**Manuel Rubio (Sevilla)**

Lo primero sería ratificar que existe un cambio, confirmando la subida de valores de glucemia mediante mediciones a lo largo de unos días. De no existir variaciones en la medicación ni en la alimentación, lo más probable es que la enfermedad haya progresado, aumentando la resistencia a la insulina o que exista una menor secreción de la misma, situaciones que conllevan un peor control. Recuerde que la diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica y progresiva. Debería consultarlo con su médico, quien implementará cambios en su estilo de vida y/o intensificará el tratamiento farmacológico.

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&Corazón** lo componen: **Dr. Petra Sanz**, jefa de sección del servicio de cardiología del Hospital Rey Juan Carlos (Móstoles, Madrid); **Dr. José Luis Palma Gámiz**, vicepresidente de la Fundación Española del Corazón (FEC); **Dr. Nicasio Pérez Castellano**, presidente de la sección de Electrofisiología y Arritmias de la Sociedad Española de Cardiología (SEC); **Dr. Juan Ruiz García**, cardiólogo clínico e Intervencionista del Hospital Universitario de Torrejón, del Ruber Internacional y del Centro Médico Quirónsalud (Madrid); **Dr. Javier Mediavilla Bravo**, coordinador del Grupo Trabajo Diabetes de SEMERGEN; **Dr. Lidia Rodríguez García**, vicepresidenta segunda de la Asociación Española de Logopedia, Foniatría y Audiología e Iberoamericana de Fonoaudiología; y **Dr. Carles Llor**, médico de familia y miembro del Grupo de Trabajo en Enfermedades Infecciosas de la semFYC.

# MILLAC®

## & lilac

Pensando  
en tu salud,  
de corazón



PRODUCTOS ADHERIDOS  
AL PROGRAMA DE  
ALIMENTACIÓN Y SALUD  
DE LA FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA DEL CORAZÓN



### PASFEC

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN  
Y SALUD DE LA FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA DEL CORAZÓN



### JSP

LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN RECOMIENDA SEGUIR UNA DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE. SI USTED TIENE UNAS CONDICIONES DIETÉTICAS ESPECIALES O PADECE ALGUNA ENFERMEDAD DEBE CONSULTAR A UN PROFESIONAL DE LA SALUD.

# Vanesa MARTÍN

POQUITO A POCO, PASO A PASO, LA CANTANTE MALAGUEÑA SE HA CONSTRUIDO UNA DE LAS CARRERAS MÁS PROMETEDORAS DEL PANORAMA MUSICAL ESPAÑOL. AHORA VUELVE CON SU DISCO MÁS PERSONAL Y PREPARA EL SALTO A MÉXICO, PORTUGAL E ITALIA.

Por Juan Vilá

## «En mis canciones hay un mensaje escondido de rebeldía»

El 18 de noviembre se puso a la venta *Munay*, su quinto disco de estudio, grabado en Los Ángeles con Eric Rosse, productor de Maroon 5 o Pablo Alborán. El anterior trabajo en estudio de la cantautora Vanesa Martín (Málaga, 1980), *Crónica de un baile*, supuso su consagración después de casi 10 años luchando por hacerse oír. Ahora, por fin, lo ha conseguido y su primer single, *Complicidad*, fue directo al número uno. Aunque ella asegura que de lo que más orgullosa se siente es de conservar la ilusión y la frescura del primer día.

### El disco se llama *Munay*. ¿Qué significa?

Es una palabra quechua que significa «el amor del creador hacia su creación». Es una filosofía de vida, como una toma de conciencia del aquí y el ahora, del res-

peto que nos debemos las personas a nosotros, a los animales, a la naturaleza... Y habla de la tolerancia y la honestidad.

### En el disco hay más canciones de desamor que de amor. ¿Resulta más fácil escribir desde ahí que cuando todo está bien?

Quizá cuando estás más removida es cuando las palabras tienen más necesidad de salir, porque cuando estás plétórica y feliz lo cuentas y ya está. Pero también hay canciones de amor como *Santo y seña* o *Sucedará*.

### ¿Tus canciones siempre responden a algo personal o algo vivido?

No. Hay cosas personales, por supuesto, pero hay también historias que yo veo y que pasan a mi alrededor, soy bastante esponja para eso, muy observadora.

### Alguna vez has dicho que necesitas que te pasen cosas fuertes para componer. ¿Cómo de fuertes?

Soy una persona muy visceral que pone la razón en un segundo plano en temas personales. Soy muy impulsiva, muy de emociones fuertes. Me entrego y me tiro a la piscina, soy del aquí y ahora, y mañana ya veremos lo que pasa. Ese momento de locura, de pasión, te lleva a que vivas incendios, para bien y para mal, y después es maravilloso porque lo sueltas en las canciones y ya te has curado [risas].

### ¿Te imaginas escribiendo de algún otro tema que no sea el amor?

Sí, de hecho en el disco hay una canción que se llama *El amor no se explica* que habla de ese amor extrapolado a todas ●





## De la partitura a las páginas de un libro y viceversa

Unos meses antes de publicar *Munay*, Vanesa Martín regaló a sus seguidores otro pedazo íntimo de ella. *Mujer océano*, su primer libro de poemas, vio la luz en marzo de este año en medio de una gran expectación. Es un volumen lleno, principalmente, de composiciones urbanas sobre el amor y el desamor. Ella ha comentado alguna vez que no estaba segura de querer publicar un libro de poemas, pero parece que ni ella ni la editorial se han equivocado: el poemario ya va por su cuarta edición y Vanesa Martín no descarta convertir algunos de los poemas de *Mujer océano* en canciones.

• las dimensiones: a tu familia, a tus amigos, y que nadie te frene ni te coarcte. En el libro de poesía que escribí, *Mujer océano*, hablo de 20.000 millones de cosas, como la hipocresía social, y en mis canciones hay también mucho mensaje escondido de rebeldía.

### ¿Rebeldía hacia qué?

El no conformarte y el no perderte a ti mismo. Es como cuando pasa el tiempo y dices «nos hemos acomodado, ya no nos miramos y nos hemos acostumbrado». Pues mira, no. Porque la vida es maravillosa y todo el mundo se merece vivir cosas estupendas.

### En una de las canciones dices «compleja maquinaria la del amor». ¿De verdad es tan complicado?

Sí, bastante, y más en los tiempos que vivimos.

### ¿Por qué?

Yo no sé tú como andarás de tiempo, imagino que como todos, pero es muy difícil con las agendas y el movimiento que tenemos, todo el rato de aquí para allá... Es complicado pararte un rato.

### También compones para otros artistas como Sergio Dalma, Pastora Soler, Auryn... O Raphael.

### ¿Has compuesto para Raphael?

Sí, para su disco nuevo. Es una canción hecha a medida para él. Me metí completamente en su piel, o en lo que yo creía que podía estar sintiendo en ese momento. Me cuentan que está entusiasmado y yo estoy feliz. Es como esas canciones típicas tuyas de *Yo soy aquel*.

### ¿Una reivindicación de sí mismo?

Sí, va contando su historia. Es muy Raphael.

### ¿Quién te gustaría que te pidiera que le compusieses una canción?

Luz Casal, la admiro muchísimo.

### Y tú, ¿a quién le pedirías que te escribiera un tema?

A Joaquín Sabina. Me encanta.

### ¿Has pedido alguna vez a alguien que te componga una canción?

No, porque siempre se quedan fuera del disco un montón de canciones mías que no entran. Pero no me importaría. Para mí las canciones tienen que emocionar, y si algún día las mías no emocionan, pediré canciones a otros.



**Antes de dedicarte a la música, estudias magisterio y pedagogía. ¿Te veías dando clase?**

¡No, qué va! Era porque no sabía qué hacer. Mis padres no me obligaron a estudiar, pero yo sabía que si con 18 años me venía a Madrid a cantar, iban a pensar que estaba loca. De hecho, cuando acabé la carrera y le dije a mi padre que me venía, él me contestó que si me creía Joselito [risas]. En ese plan, imagínate. Empecé a tocar por La Latina y por los locales de música en directo y ya me tomaron más en serio.

**Parece que te ha costado llegar hasta aquí y que has trabajado mucho desde tu primer disco en 2006.**

Ha sido un trabajo de pico y pala, de crecimiento constante y de poco a poco. Pero he disfrutado mucho, me ha permitido valorar lo que me estaba pasando y tener un entorno fuerte de amigos.

**¿Alguna vez tuviste la tentación de tirar la toalla?**

No, nunca, nunca. Yo, cuando empiezo algo que me apasiona y estoy convencida, nunca jamás tiro la toalla. Bueno, en todo menos en ir al gimnasio, que a veces me he apuntado y lo he dejado al mes [risas].

**¿Cuándo tuviste la sensación de que ya estaba, que ya lo habías conseguido?**

¿Tú crees que yo lo he conseguido? Cuando me hacen este tipo de preguntas siempre pienso que yo no sé dónde he llegado. Estoy trabajando, estoy disfrutando mucho de este proceso, están pasando cosas increíbles, en los conciertos disfrutamos muchísimo, y es maravilloso poder elegir dónde toco y dónde no. Pero, ¿a dónde he llegado? Aún queda mucho camino por hacer.

**¿Hasta dónde te gustaría llegar?**

A mí me gustaría una carrera tipo Raphael o Luz Casal, que dure toda la vida, que mires hacia atrás y digas qué bien, qué bonito, que la gente se siga emocionando, formar parte de su banda sonora, como te suelen decir. Y seguir descubriendo escenarios. Por ejemplo me encantaría cantar en Londres, París, Nueva York... El disco va a salir en países nuevos para mí como México, Italia, Portugal...

**¿Por qué crees que tu música gusta tanto? ¿Qué te dicen los fans?**

Me hace mucha gracia porque me dicen: «Acabas de contar mi vida y no te has dado ni cuenta». O una amiga me cuenta que una amiga suya, a la que yo ni

siquiera conozco, está esperando a que salga el nuevo disco para ver qué hace con su vida porque está pasando un momento muy delicado y no sabe si dejar al novio o no [risas].

**Eso es mucha responsabilidad...**

Con una canción del primer disco, *Durmiendo sola*, llegué a tener una paranoia porque venía muchísima gente a los conciertos y me contaba que lo había dejado con su pareja gracias a esa canción. Yo pensaba que me iban a meter una paliza [risas]. Mogollón de gente me decía que le había dado fuerza y que era otra persona, que había vuelto a empezar. Y lo mismo hombres que mujeres.

**Nadie te ha demandado, ¿no?**

No, al revés, esa gente seguía viniendo a los conciertos, habían remontado y venían con un novio nuevo. Es maravilloso [risas].

**¿Qué echas más de menos de tu otra vida?**

Poder hacer *topless* en cualquier playa a cualquier hora [risas]. Echo de menos el anonimato, aunque la gente conmigo suele ser muy respetuosa.

**Dices que te desnudas en tus canciones pero proteges mucho tu intimidad y tu vida privada.**

Yo creo que tengo que hablar de música o de actualidad. Si me preguntan cómo veo el momento político del país, pues respondo. Pero creo que hay ciertos temas que no. Si yo no protejo mi intimidad y mi burbuja, con mi familia, mis amigos, mi entorno mas inmediato... Es que es lo único que me falta para desnudarme completamente.

**¿Qué cosas tienes pendientes desde el punto de vista personal?**

Me gustaría que fuera todo muy bien y que tuviera mucho tiempo para viajar, no solo por trabajo sino para mí.

**Cuanto más éxito tienes, más difícil es eso.**

Ya, pero esta vez entre disco y disco decidí parar unos ocho o nueve meses. Me lo he permitido y me ha sabido a gloria.

**¿Qué has hecho en ese tiempo?**

He viajado, he tenido para mí agosto entero y la mitad de septiembre, he disfrutado mucho de mi gente, de mis perros, de mi casa, he compuesto, he escrito pero sin pensar en conciertos ni en cuidarme la voz. He disfrutado del paso del tiempo. ●

«TODO EL MUNDO SE MERECE  
UNA PÁGINA EN BLANCO Y VIVIR  
COSAS ESTUPENDAS»

# Las claves (saludables) para alcanzar el peso ideal

Termina la navidad y llega el momento de poner de nuevo en orden nuestra vida y nuestra alimentación. Y de paso, perder esos kilos extra que nos hemos llevado de regalo. Para hacerlo de manera saludable hay dos reglas: sin prisas y sin milagros.

Por **Beatriz García**

El 76 por ciento de los españoles no está contento con su peso. Y querrían perder algunos kilos. La mayoría (el 83 por ciento) lo harían por salud; pero otros, porque los kilos de más afectan a su equilibrio emocional (78 por ciento), a su vida sexual (58 por ciento) o a la búsqueda de trabajo (65 por ciento).

Adelgazar es una aventura que emprenden cada año millones de personas y, en ocasiones, poniendo en riesgo su salud. Ante la avalancha de dietas milagro y ocurrencias peligrosas, los expertos se esfuerzan por dejar algunos puntos bien claros. El primero es que en una buena dieta no hay prohibiciones: si en la que vas a iniciar están prohibidos el pan, el chocolate, la carne o la pasta no es una dieta recomendable. Segundo: tampoco lo es si se pierden demasiados kilos a la semana. «El ritmo deseable de pérdida de peso se sitúa entre medio y un kilo por

semana, aunque durante el primer mes se pueda producir una pérdida superior», aclaran desde la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). Y tercero: la dieta no es algo puntual, sino un aprendizaje de alimentación saludable que se mantiene en el tiempo y hace que perdamos kilos y que, además, no vuelvan.

Los expertos lo tienen claro: si queremos perder peso de manera saludable, debemos hacerlo despacito. Porque cuando el cuerpo recibe más calorías de las que consume, estas se almacenan en forma de tejido adiposo. Por lo tanto, perder peso de la manera correcta significa perder grasa, y eso es lo que no consiguen las dietas drásticas que fulminan los kilos a base de eliminar líquidos y hacer desaparecer el músculo, mientras la grasa permanece.

## El error de improvisar

**Saber lo que vamos a comer y a cenar cada día (y tener los ingredientes precisos para prepararlo) aleja el peligro de improvisar comidas, repetirnos, aburrirnos y, sobre todo, caer en la tentación de comer lo primero que tengamos a mano. Elaborar un menú semanal variado y equilibrado y comprar solo eso, nos facilitará mucho las cosas.**

Para hacerlo bien, hay que tener en cuenta unas normas que no hay que saltarse:

**¿Qué comer?** En una dieta equilibrada, las proporciones recomendadas de nutrientes son, entre el 50 y el 60 por ciento de hidratos de carbono (frutas, vegetales, cereales integrales, sin sobrepasar el 10 por ciento de azúcares simples); entre un 10 y un 15 por ciento de proteínas (carnes magras, legumbres, huevos, pescado...); y entre un 30 y un 35 por ciento de lípidos o grasas (mayoritariamente grasas insaturadas como aceite de oliva o frutos secos).

**¿Cuánto?** Para perder peso, es importante reducir las raciones y restringir los alimentos muy calóricos, pero nunca por debajo de las 1.200 calorías diarias.

**¿Y cuándo?** Un estudio de la Universidad de Murcia concluye que tan importante es lo que se come como cuándo se come. Según su investigación, «aquellos individuos que retrasan la comida principal del día hasta más allá de las 15 horas muestran una pérdida de peso significativamente menor que los que comen más temprano». Lo recomendable, por lo tanto, es no saltarse el desayuno, comer hacia las dos y cenar

LA CIFRA

39%

**de los adultos  
de todo el mundo  
sufre sobrepeso.**

Esta cifra equivale a 1.900 millones de personas. Según la Organización Mundial de la Salud, el 13 por ciento de ellos padece obesidad. Además, 41 millones de niños menores de cinco años sufre sobrepeso o, incluso, obesidad.

entre nueve y nueve y media. E intercalar una comida ligera a media mañana y otra a media tarde.

#### **Antes de empezar...**

Si hemos decidido comenzar un plan para perder kilos tenemos que tomar algunas medidas para evitar tirar la toalla a la primera de cambio. La primera es no dejarse llevar nunca por lo que digan otros. Lo que le funcionó a nuestra vecina, puede que no sea lo más adecuado para nosotros. Una dieta o plan

de adelgazamiento debe ser personalizada y elaborada por un profesional. El experto en nutrición determinará lo más apropiado para cada caso en función de las particularidades de cada uno (sexo, edad, estado fisiológico...).

Punto número dos: hay que ser sinceros. Si odiamos un determinado ejercicio físico, si no tenemos mucho tiempo para cocinar, si detestamos un alimento concreto y sabemos que no lo vamos a probar... Lo mejor es que el experto que se encarga de nuestro caso lo sepa porque podrá recomendarnos alternativas. Podemos plantearle todas las pegas que nos suponga el plan que nos prescriba. ●

● Por último, puede ser muy útil aliarnos con nuestra familia, nuestra pareja o hasta con nuestros compañeros de piso para que nos ayuden a llevar nuestro plan de adelgazamiento a buen puerto. Para evitar tentaciones, sufrimientos innecesarios y el engorro de tener que hacer dos comidas diferentes y la compra para dos, es mejor que nuestro entorno esté implicado. Podemos comer la misma dieta saludable aunque sea en cantidades diferentes.

A estos tres consejos debemos sumar dos aliados de nuestra dieta. El primero es, cómo no, el ejercicio físico. Es fundamental en cualquier dieta saludable porque el cuerpo quemará calorías y recurrirá a las reservas de grasa para producir la energía que necesita para el esfuerzo. Además, contribuirá a aumentar nuestra masa muscular y, por lo tanto, a acelerar el metabolismo. Cuanto más músculo tengamos, más calorías quemaremos.

También es importante dormir lo suficiente. Cuando no se descansa de manera adecuada, el cuerpo segrega un exceso de hormona del hambre, la grelina, que estimula el apetito. Por el contrario, se producen cantidades insuficientes de hormona de la saciedad, la leptina, que indica cuándo el organismo está lleno.

### Los tres enemigos de la dieta

A la hora de empezar una dieta es muy importante tener identificados todos aquellos factores que pueden sabotearla. Son tres: la monotonía, pasar hambre y el desánimo.

En el primer caso, comer siempre lo mismo y cocinado de la misma manera aburre a cualquiera. Por eso tenemos que rechazar la idea de que, para que no engorden, los alimentos deben estar siempre cocinados a la plancha o hervidos, que dan ganas de abandonar la dieta antes incluso de empezarla. ¿Cuál es el antídoto? Probar con otras técnicas de cocina como los asados, el papillote, los estofados, los salteados... ¿Una idea para romper con la monotonía? Podemos pro-

## ¡STOP DIETAS MILAGRO!

**Disociada, Dukan, detox o monodieta... Tienen nombres distintos y cambian tanto como las modas, pero todas las llamadas 'dietas milagro' tienen algo en común: prometen perder peso sin esfuerzo y rápidamente.**

**El milagro tiene truco: la báscula parece darles la razón, pero es a base de hacer que el cuerpo pierda líquidos y masa muscular, y no de quemar grasa, así que cuando se abandona el plan llega el 'efecto rebote'. Y en cuanto se vuelve a comer de forma normal el peso perdido se recupera en muy poco tiempo.**

ponerlos aprender y poner en práctica una nueva receta cada semana. Y un truco más: debemos esmerarnos en la presentación de los platos. Una merluza al horno puede tener el aspecto más delicioso y apetecible y también el más desolador y triste. En nuestra mano está. En segundo lugar, si siguiendo la dieta pasamos hambre... mala señal: significa que la dieta que seguimos es inadecuada y, además, inútil. No obtendremos ningún resultado. Al pasar hambre, nuestro organismo tratará de preservar todas sus energías, lo que hará que adelgacemos mucho menos de lo que deberíamos. Tratar de alimentarnos a diario a base de ensaladas de lechuga no es el camino, porque el hambre nos llevará, muy seguramente, al picoteo y, en de-

finitiva, a abandonar nuestro plan de adelgazamiento.

Por último, es posible que con el tiempo aparezca el desánimo por no ver los resultados que esperábamos. Esto se debe, probablemente, a que nos hemos puesto unas expectativas irreales. Si nuestros objetivos están mal planteados, lo más fácil es que nuestras expectativas no se cumplan y acabemos por tirar la toalla. Eso sucede, por ejemplo, cuando queremos deshacernos de los kilos de más en tiempo récord. Además de incongruente, porque estar en el peso ideal es un proyecto vital que hay que desarrollar a lo largo de toda la vida, es frustrante, porque la pérdida de peso siempre es menor de la deseada. Adelgazar de forma saludable lleva su tiempo, no sucede con una sola semana de dieta. Por ello, debemos revisar nuestros objetivos y ponernos metas alcanzables a corto plazo para mantener la motivación viva. Además, si nos obsesionamos con el resultado final, es decir, con un número en la báscula, el proceso se nos hará largo y frustrante. Lo mejor es fijarse pequeñas metas centradas en el proceso y cumplirlas. Estas deben ser concretas (hacer deporte no es concreto, pero sí lo es caminar 30 minutos al día) y realistas: si el trabajo nos ocupa de sol a sol, no debemos intentar ir cada día al gimnasio porque no lo vamos a hacer; es mejor proponernos ir dos veces por semana para cumplirlo. Y si odiamos salir a correr, es mejor buscar otra disciplina deportiva que nos guste más. ●

EL RITMO DESEABLE DE PÉRDIDA DE PESO EN UN RÉGIMEN ES DE MEDIO A UN KILO POR SEMANA





# Cuida-t<sup>+</sup>

¿TE GUSTA CUIDARTE  
SIN RENUNCIAR AL SABOR?



RECONOCIDO POR LA  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL CORAZÓN



CONTENIDO REDUCIDO EN SAL

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

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

Las autoridades sanitarias aconsejan consumir un máximo de 5 g de sal al día.



# 10 claves para una visión perfecta

Son unos órganos sumamente delicados y pocas veces les prestamos la atención que se merecen. Cuidar y proteger los ojos le permitirá tener una buena salud visual durante toda su vida. Con estas sencillas pautas de los especialistas en oftalmología la tendrá asegurada.

Por Sergio Muñoz

La vista es nuestro sentido más preciado: con él nos movemos por el mundo con completa autonomía. Sin embargo, la mayoría no prestamos a nuestros ojos los mismos cuidados que a otras partes de nuestro organismo. Y es importante, porque cuidar nuestros ojos cuando somos jóvenes puede evitarnos muchos problemas en la vejez. La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que en el mundo hay unos 285 millones de personas con discapacidad visual debido a errores de refracción —miopía, hipermetropía y astigmatismo— no corregidos, a cataratas no operadas y a glaucomas. La buena noticia es que el 80 por ciento de los casos se puede prevenir o tratar con éxito. Le damos diez consejos para mantener sus ojos en perfecto estado.

## 1 Hágase un examen visual periódico desde los tres años

Muchos problemas relacionados con los ojos no presentan síntomas hasta que ya son graves. Para detectarlos debemos hacernos un chequeo periódico para comprobar que todo va bien. ¿Cada cuánto tiempo? «Anualmente a partir de los tres años de edad y cada dos años desde los 16», explican desde el grupo óptico Specsavers. Estos exámenes rutinarios no solo pueden detectar errores de refracción, glaucoma o cataratas, sino también otras enfermedades que se manifiestan en el estado de los ojos, como la diabetes, la hipertensión o los tumores cerebrales. Si algo va mal, el óptico-optometrista le derivará al especialista.

## 2 Proteja bien los ojos de la radiación solar

Exponerse al sol sin proteger los ojos puede incrementar el riesgo de sufrir cataratas, degeneración macular y tumores en el ojo; o provocar trastornos como una queratitis solar, muy dolorosa, que aparece entre 6 y 12 horas después de haber estado expuestos a radiaciones ultravioleta (UV) sin protección. Por eso es imprescindible utilizar unas gafas de sol adecuadas. Las lentes deben cumplir con la normativa UNE-EN 1836:2006 + A1:2008 o llevar el sello de la CE y estar señaladas con el código UV 400. Cuanto más grandes sean los cristales, mejor, porque menor será la cantidad de radiación que incidirá sobre los ojos. Según la OMS, la nieve puede reflejar hasta el 80 por ciento de la radiación UV que

EXPONERSE AL SOL SIN PROTECCIÓN  
ELEVA EL RIESGO DE CATARATAS,  
DEGENERACIÓN MACULAR Y TUMORES



llega del sol, y la arena blanca, hasta el 15 por ciento. Además, a medio metro de profundidad en el agua la intensidad de la radiación UV es todavía el 40 por ciento de la que existe en la superficie; por el contrario, por cada 300 metros que ascendemos la radiación UV aumenta un 4 por ciento. Y entre las 10 de la mañana y las 14 h se recibe el 60 por ciento de la radiación UV diaria. Por eso, a la hora de protegernos los ojos en el exterior nunca se debe bajar la guardia.

### **3** Mantenga la diabetes a raya

La hipertensión y los niveles de colesterol y glucosa en sangre altos pueden ser fatales para la salud de los ojos. En concreto, una diabetes mal controlada puede dañar los vasos sanguíneos que

riegan la retina, una enfermedad que se denomina retinopatía diabética. Sus principales síntomas son la visión borrosa, pequeñas partículas que flotan dentro del ojo —lo que generalmente se denominan 'moscas volantes'—, sombras o dificultad para ver de noche. Si no se trata, a largo plazo puede provocar una pérdida de visión permanente. Por eso es muy importante mantener controlados los niveles de tensión arterial, de colesterol y de azúcar en sangre.

### **4** Deje de fumar

Se calcula que los fumadores tienen entre un 40 y un 60 por ciento más probabilidades de sufrir cataratas que los no fumadores, y fumar duplica el riesgo de padecer degeneración ma-

## Colirios: ¿sí o no?

■ **OJOS ROJOS.** Los oftalmólogos desaconsejan el uso de colirios vasoconstrictores para tratar los ojos irritados porque no resuelven la causa, solo tapan los síntomas. Además, pueden tener efectos adversos.

■ **OJO SECO.** En el caso de la sequedad ocular, es recomendable utilizar lágrima artificial. Al no llevar ningún medicamento, es inocua y se puede utilizar tanto como deseemos. Puede aliviar los ojos enrojecidos.

■ **LENTES DE CONTACTO.** En este caso, está desaconsejado el uso de vasoconstrictores. Las lentillas blandas absorben el producto y lo vierten poco a poco en el ojo, proporcionando una mayor dosis de la aconsejada. Además, algunos de estos colirios contienen sustancias que pueden colorear las lentillas.

ALAMY



ALAMY

## VIGILE TAMBIÉN A LOS MÁS PEQUEÑOS

Hasta los 6 años de vida, los defectos en la visión del niño son más fáciles de corregir. A partir de esa edad, si no son tratados pueden derivar en problemas permanentes. Por eso hay que estar atentos a síntomas como que el niño desvíe un ojo y se queja de visión doble, pierde el hilo de la lectura, frunce las cejas o deforma el gesto cuando lee, se tuerce al escribir o se sale de las líneas al colorear, avanza la cabeza para ver mejor, se salta líneas al leer, muestra fatiga constante...

• cular asociada a la edad (DMAE). La buena noticia es que la solución está en su mano. «Deje de fumar y podrá detener o, posiblemente, incluso revertir daños a la vista, dependiendo del grado y tipo de enfermedad», explican los especialistas del grupo óptico Specsavers.

### 5 Siga una dieta rica en carotenos

Una dieta saludable ayuda a mantener la vista en perfecto estado y reduce el riesgo de sufrir degeneración macular y cataratas, dos de las principales causas de ceguera en el mundo. Las dietas ricas en antioxidantes, especialmente en carotenos, son beneficiosas para los ojos. Encontrará estos compuestos en zanahorias, hortalizas de hoja verde, pimien-

tos, brécol, coles de Bruselas, cítricos, sardinas y frutos secos.

### 6 Evite que la arena y otras partículas entren en sus ojos

Unas gafas de sol grandes y envolventes no solo nos protegen de los rayos del sol, también de las ráfagas de viento. Durante los días ventosos se mueven muchas partículas en suspensión y alguna puede adherirse al ojo, produciendo enrojecimiento y lagrimeo. Si esto ocurre, no se frote los ojos porque podría arañar la córnea: deje que el ojo lagrimee para expulsar la partícula. Pero si nota que después de un rato sigue adherida, lo mejor es acudir al médico.

### 7 Tenga cuidado con el uso excesivo de las pantallas

Nuestros ojos siguen siendo los de un mamífero cazador: están preparados para mirar a lo lejos y otear grandes distancias. Pero en la sociedad actual los espacios son cada vez más pequeños y pasamos el día fijando la vista en pantallas que no están más allá del largo de nuestros brazos. Esto provoca fatiga visual, y se hace imprescindible descansar de vez en cuando. Una buena regla que deberíamos seguir es que «cada 20 minutos nos moviéramos y centráramos la vista en algo que estuviera, al menos, a seis metros de distancia», recomiendan desde Specsavers. Tampoco está de más parpadear más para hidratar el ojo, ya que cuando mantenemos la vista fija en un punto reducimos la frecuencia de parpadeo y el ojo se reseca más.

### 8 Use unas gafas de protección

Cada año se producen 20.000 accidentes domésticos que afectan a los ojos. La mayoría están causados por desprendimientos de astillas de madera o pedazos de metal o mampostería. Por eso, si su *hobby* es el bricolaje o si realiza arreglos domésticos en los que puedan salir disparadas pequeñas partículas, hágase con unas gafas protectoras.

### 9 Cuide sus lentes de contacto

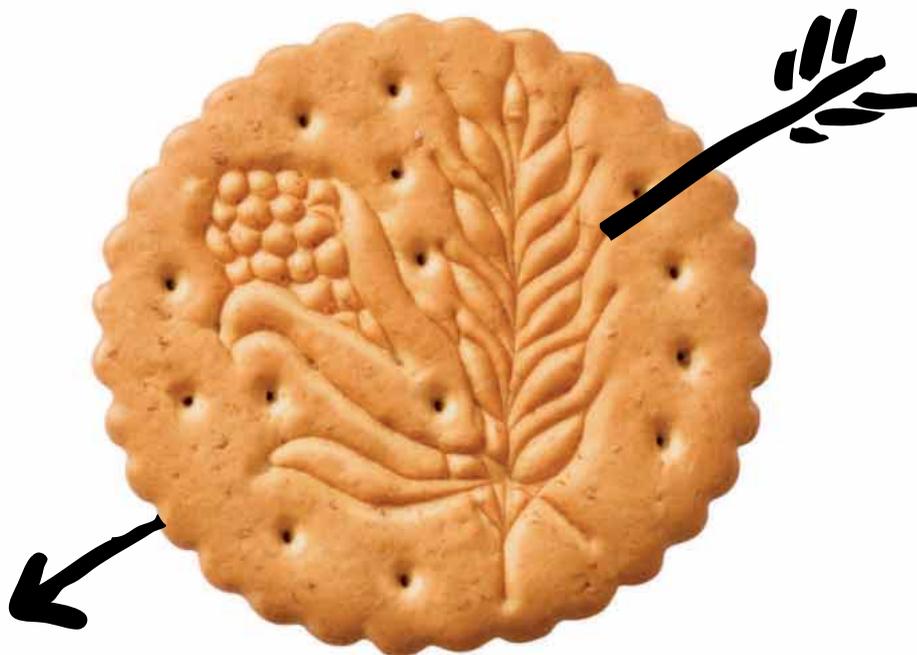
Utilizar las lentillas durante más horas de las debidas, un reducido flujo de lágrimas o la falta de higiene pueden provocar una infección en el ojo. Las lentes de contacto desechables que se cambian a diario son la opción más higiénica, pero si las tuyas son de uso mensual, debe seguir unas pautas al manipularlas: lávese las manos antes de tocarlas, utilice una solución adecuada para limpiarlas, evite el contacto de las lentillas con el agua del grifo y, sobre todo, ¡no las limpie con saliva!

### 10 Si tiene 70 años, hágase un examen anual

Algunas enfermedades de la vista están asociadas a la edad. Hablamos de la degeneración macular, las cataratas o el glaucoma, o problemas asociados a la diabetes. Por eso, si tiene más de 70 años, es recomendable que se haga una buena revisión anual. Con ello se evitará disgustos. ●

SI USA PANTALLAS, CADA 20 MINUTOS CENTRE LA VISTA EN ALGÚN OBJETO QUE ESTÉ A MÁS DE SEIS METROS

*Quiérela*



*Ligera de Gullón*



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

\* **Sin sal, sin azúcares añadidos.**



LA GALLETA QUE QUIERES

# Coherencia cardiaca

# Respire y olvide el estrés

Una nueva técnica, la 'respiración por coherencia cardiaca', permite aliviar el estrés y, de paso, prevenir las enfermedades cardiovasculares. ¿Se anima a probarla?

Por Rufi Gómez

Respiración y ritmo cardiaco están íntimamente relacionados. Son dos sistemas imprescindibles para la vida y el buen funcionamiento de las células. Respirar mal implica que aparezcan el estrés, la ansiedad y la fatiga física, y también provoca que nuestro corazón tenga que realizar un trabajo extra para que las células reciban el oxígeno necesario. El estrés, por otra parte, produce una gran activación y desgaste del organismo. Cuando nuestro cerebro percibe cualquier situación como una amenaza, hace que el cuerpo desencadene una serie de respuestas: la respiración se acelera, la frecuencia cardiaca aumenta y los músculos se tensionan, lo que afecta de forma negativa a la evolución de la hipertensión y la arteriosclerosis. El estrés no es la causa directa de la tensión arterial alta (esta se debe a una disfunción de las arterias), sin embargo sí se ha comprobado que puede desencadenar subidas de tensión. Por eso, saber manejar mejor el estrés puede ser una buena ayuda para los hi-



pertensos aunque, eso sí, en ningún caso deberán interrumpir el tratamiento sin consultar con su cardiólogo.

Una herramienta que resulta muy útil para manejar el estrés y la ansiedad es la respiración. Concretamente, un nuevo método desarrollado por el Instituto HeartMath de California (EE.UU.) denominado 'respiración por coherencia cardíaca' que relaciona la relajación con la respiración y la frecuencia cardíaca.

### Entre 60 y 80 latidos

Mucha gente piensa que el corazón debe mantener un ritmo constante, pero no es así: late a una frecuencia no estable y variable de entre 60 y 80 latidos por minuto en reposo. Esta variabilidad del ritmo cardíaco, que no tiene nada que ver con las arritmias, es indicativa del buen funcionamiento de nuestra fisiología. Cuando el corazón late con demasiada regularidad puede ser un síntoma alarma de algún trastorno cardíaco. La frecuencia cardíaca (el número de veces por minuto que nuestro corazón late o se contrae) varía en función de la actividad que estemos reali-

## Relajado en cinco minutos

En un entorno tranquilo, siéntese en una silla con la espalda recta, los pies en el suelo, sin cruzar las piernas y las manos apoyadas sobre los muslos. Durante el ejercicio **focalice su atención en la inspiración y la espiración**, en la entrada y salida del aire, como una ola.

**1.** Inspire por la nariz durante 5 segundos, hinchando el abdomen.

**2.** Espire por la boca durante 5 segundos, contrayendo el abdomen.

**3.** Se deben realizar seis inspiraciones-espiraciones por minuto y la duración del ejercicio será de 5 minutos. Es necesario practicarlo al menos tres veces al día. Al poco tiempo de practicarlo notará que su estrés se reduce de forma considerable.

zando, así como del estado emocional en el que nos encontremos. Sube, por ejemplo, cuando realizamos un esfuerzo físico porque necesitamos más oxígeno. Y también aumenta cuando estamos bajo el efecto de una emoción (miedo, enfado) y en situaciones de estrés.

La técnica de respiración por coherencia cardíaca permite, precisamente, controlar las aceleraciones y desaceleraciones del corazón. Se trata de inspirar y espirar de forma voluntaria lentamente para aumentar la amplitud de la frecuencia cardíaca. Gracias a esa sincronización entre la respiración y el ritmo del corazón se consigue entrar en lo que se llama 'coherencia'. La investigación científica ha demostrado que la coherencia cardíaca está en su máxima eficacia cuando la frecuencia de respiración es de seis ciclos por minuto, lo que propor-

ciona un aumento óptimo de la amplitud de la variabilidad del ritmo cardíaco. Cuando este es regular, se dibuja una onda armoniosa y redondeada el gráfico que dibuja las oscilaciones del ritmo respiratorio. Con ese patrón de latido rítmico y fluido, entramos en lo que se denomina 'coherencia cardíaca' y en un estado de relajación y bienestar. En contraposición, cuando estamos ansiosos o en una situación de estrés se produce un trazo irregular y caótico del ritmo respiratorio, con forma de picos. Es lo que se llama 'ritmo cardíaco incoherente', que provoca que nuestra fisiología se vea alterada. Este nuevo método permite aliviar el estrés de forma rápida y proporciona numerosos efectos positivos en nuestra salud, con un aumento notable de claridad mental y un mayor equilibrio psicoemocional. De hecho, pilotos de caza franceses están entrenados en la coherencia cardíaca para reducir el estrés. ●

## LOS PILOTOS DE CAZA FRANCESES ENTRENAN LA 'COHERENCIA CARDIACA' PARA REDUCIR EL ESTRÉS

### ¿CUÁL ES SU FRECUENCIA?

La frecuencia respiratoria es el número de respiraciones que se realiza por minuto, mientras **un adulto en actividad normal respira de 12 a 20 veces**, otro **en coherencia cardíaca apenas lo hace 6 veces**.

El electrocardiograma permite visualizar la actividad eléctrica del corazón en cada uno de sus latidos informando de la variabilidad de la frecuencia cardíaca. En imagen superior, las ondas azules representan un típico ejemplo de coherencia cardíaca; la inferior muestra un estado de estrés severo.



# La 'dieta protectora'

# Alimentación sana, defensas fuertes

El estrés, la bajada de las temperaturas o la falta de sueño debilitan el sistema inmune. Pero darle la vuelta a esta situación es posible. Dormir las horas necesarias (ni más ni menos), hacer ejercicio y, sobre todo, comer de forma adecuada son clave para que las defensas vuelvan a estar en forma.

Por Beatriz García

Nuestro sistema defensivo es un entramado de órganos, tejidos, células y proteínas que trabajan juntos para mantener al organismo a salvo del ataque de microorganismos. Cuando un virus, una bacteria, un alérgeno o una célula maligna intenta hacer progresos, nuestro cuerpo lo reconoce como un riesgo y activa una reacción organizada, denominada 'respuesta inmune', que crea una serie de anticuerpos para atacar al invasor. Sin embargo, todos esos 'soldados' de la salud necesitan unas determinadas condiciones para estar en forma y cumplir con su misión. El ejercicio físico, el aire libre y el relax fortalecen nuestras defensas. Pero si hay un fac-

tor determinante, ese es la alimentación. «Existen evidencias científicas suficientes de la importancia de las vitaminas, las grasas, los oligoelementos, los polifenoles y los antioxidantes para evitar o retrasar enfermedades cardiovasculares, metabólicas, inflamatorias intestinales o cancerígenas, entre otras muchas», asegura la doctora María Isabel Ostabal Artigas en su libro *Inmunonutrición en la prevención y tratamiento de la enfermedad grave*.

Siendo previsores, ahora que se acercan las fiestas navideñas, es hora de volver a pasar revista a nuestra dieta porque,

si es inadecuada, producirá una caída de las defensas que abrirá la puerta a las dolencias.

■ **CALORÍAS, LAS JUSTAS.** El aporte de energía debe ser el correcto: entre 1.900 y 2.500 calorías diarias en mujeres, y entre 2.300 y 2.900 en hombres. Un exceso conduce al sobrepeso y la obesidad, ligados a una mayor incidencia de enfermedades. La función inmunológica también se altera en personas que ingieren menos de 1.200 kcal al día.

■ **LAS GRASAS, QUE SEAN DE CALIDAD.** Una dieta baja en grasas favorece la salud del sistema inmunitario. Pero no solo es importante su cantidad, sino también su calidad. Conviene evitar las grasas *trans*, que vienen indicadas en las etiquetas como «grasas vegetales parcialmente hidrogenadas». También hay que reducir el consumo de grasas saturadas (las de origen animal, como bacon, mantequilla,

nata...). Sin embargo, sí hay que consumir ácidos grasos Omega 3, ya que disminuyen el proceso inflamatorio, mejoran la función de los neutrófilos (los leucocitos más comunes y esenciales en la respuesta inmune) e incrementan la síntesis de inmunoglobulinas. ¿Dónde encontrarlos? En el pescado azul (salmón, sardinas), los frutos secos, el aceite de oliva...

■ **PRODUCTOS FRESCOS, LA BASE DE LA ALIMENTACIÓN.**

Vegetales, cereales, carnes y pescados deben ser la base de nuestra dieta porque en ellos se encuentran estos nutrientes que son la gasolina del sistema inmunológico:

● **Vitamina A.** Tiene un papel esencial en el mantenimiento de la integridad de la superficie de las mucosas, barreras naturales contra las infecciones. La encontramos principalmente en la leche, la carne, el queso o los huevos.

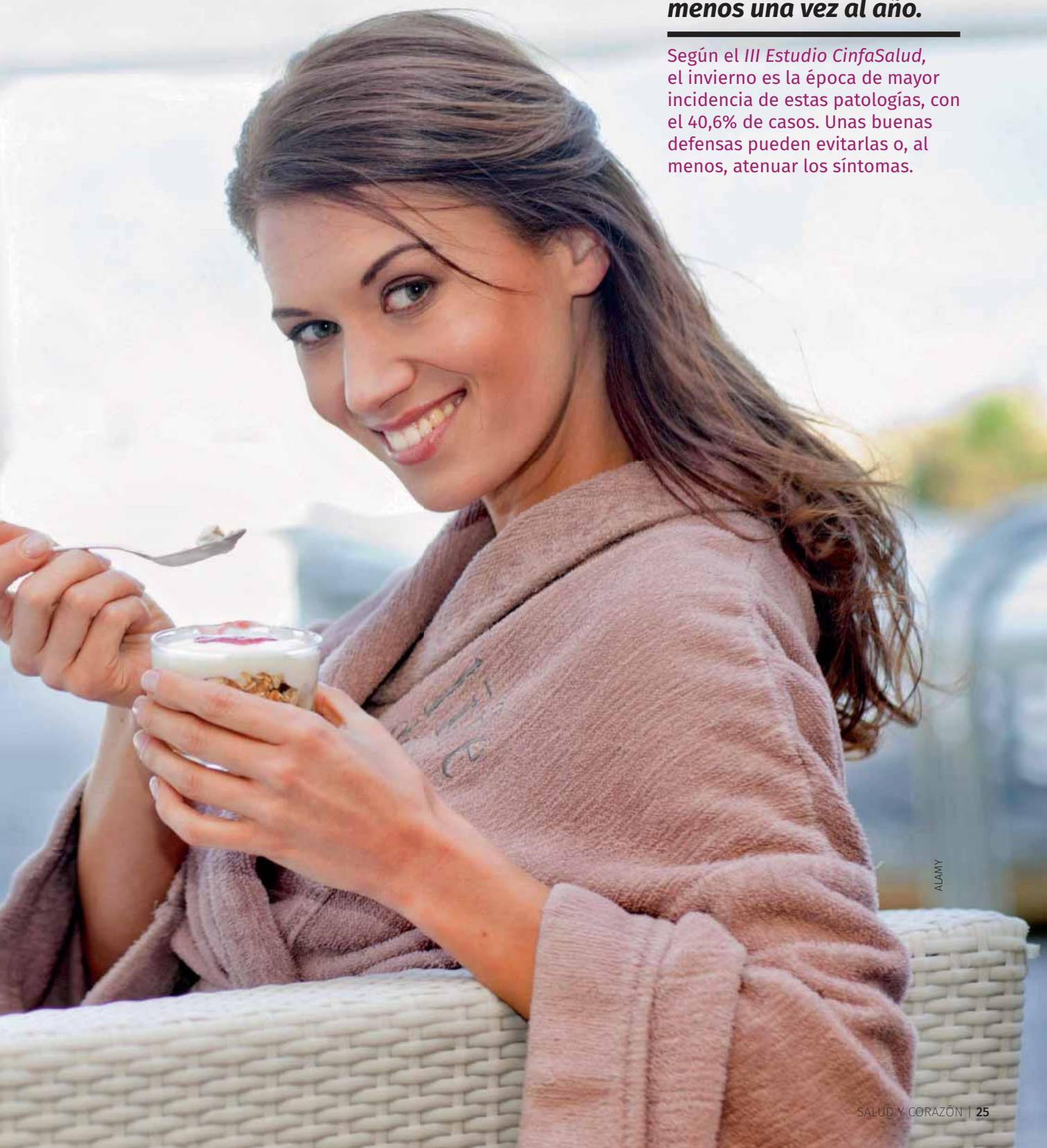
● **Vitamina C.** Su déficit in- ●

LA CIFRA

**75%**

**de los españoles sufre gripe o resfriado al menos una vez al año.**

Según el III Estudio CinfaSalud, el invierno es la época de mayor incidencia de estas patologías, con el 40,6% de casos. Unas buenas defensas pueden evitarlas o, al menos, atenuar los síntomas.



ALAMY



ALAMY

## PROBIÓTICOS: UN EJÉRCITO BIEN ARMADO

En los intestinos se encuentra el 80 por ciento de nuestro sistema inmune. Por eso, cuidar y 'abonar' nuestra microflora intestinal significa mantener en forma nuestra primera línea de batalla. Tomar productos fermentados (encurtidos, yogures, chucrut, miso, kéfir...) aporta una buena cantidad de probióticos, bacterias 'buenas' necesarias para prevenir las infecciones.

## VEGETALES, CEREALES, CARNES Y PESCADOS DEBEN SER LA BASE DE LA DIETA

● crementa la susceptibilidad a sufrir infecciones y es esencial para la formación del colágeno que favorece la regeneración de los tejidos. La encontramos en los cítricos, las fresas, cerezas, kiwis, tomates, verduras de hoja verde oscuro...

● **Vitamina E.** Aumenta el número de leucocitos, ayudando a prevenir gran parte de las infecciones. Está presente en cereales integrales, aceite de oliva, vegetales de hoja verde y frutos secos.

● **Vitamina B.** El déficit de vitaminas del grupo B disminuye la producción de anticuerpos. Están presentes en la mayoría de los alimentos vegetales y también en carne y vísceras, pescado, marisco, huevos, lácteos...

● **Hierro.** Este mineral forma parte de las células sanguíneas y su carencia puede contribuir a la debilidad del organismo y a la capacidad de respuesta de

otras células al ser estimuladas por un agente patógeno. Lo encontramos en la carne, aves, yema de huevo, pescados, mariscos, legumbres y verduras de hoja verde.

● **Cobre.** Es esencial para que los distintos tipos de células que participan en la defensa del organismo maduren y se activen. Incluya en sus platos

legumbres, cereales integrales, frutos secos, vísceras, marisco, ciruelas y pasas.

● **Zinc.** Su carencia provoca debilidad de los anticuerpos del sistema inmunológico. Está en las ostras, carnes de ternera, cerdo y cordero y también en nueces, granos enteros y legumbres.

● **Magnesio.** Su carencia se relaciona con una mayor susceptibilidad al estrés y con disfunciones del sistema inmunitario. Son ricos en magnesio el cacao, las semillas y frutas secas, el germen de trigo, la levadura de cerveza, los cereales integrales, las legumbres y las verduras de hoja.

● **Selenio.** Tiene efectos importantes en relación con la respuesta inmune, la enfermedad viral y la prevención del cáncer. Frutos secos, semillas, legumbres, carne magra, lácteos, pescados y ostras son algunas de las fuentes más ricas en este elemento.

● **Arginina y glutamina.** Son aminoácidos que mejoran la respuesta de los linfocitos T. Los encontramos en los alimentos proteicos: carnes, huevos, leche, queso, yogur, cereales y legumbres. ●



## TRASPLANTE FECAL: SUCIO, PERO EFECTIVO

Lo llaman «el procecimiento médico más repugnante del mundo». Pero **el trasplante fecal es la opción más eficaz frente a las infecciones por *Clostridium difficile***, una bacteria que causa diarrea y severos dolores abdominales y provoca miles de muertes al año. Esta bacteria suele colonizar el estómago cuando el paciente sufre una enfermedad que le obliga a un uso prolongado de antibióticos. Como la infección no se puede tratar con más antibióticos, lo que se impone es el trasplante fecal. Para efectuarlo, **se usa materia fecal de un donante, que se purifica, se mezcla con solución salina y se introduce en el paciente mediante una colonoscopia.** Un estudio de la Universidad de Minnesota indica que esta técnica provoca cambios saludables en la flora intestinal del paciente hasta 21 semanas después del trasplante.

# 'España se Mueve' multiplicó sus actividades en 2016

EL MOVIMIENTO 'ESPAÑA SE MUEVE' TERMINA UN AÑO EN EL QUE SE HAN MULTIPLICADO SUS ACTIVIDADES. 'ESPAÑA SE MUEVE POR LA SALUD', 'MOVINIVEL +' O 'MADRID SE MUEVE' HAN SIDO LAS MÁS DESTACADAS.

En los diversos eventos han participado más de 100.000 deportistas



*España se Mueve* continúa su labor de promoción y difusión de los hábitos de vida saludables entre la población. Durante 2016 se han multiplicado las actividades que se han llevado a cabo en todo el territorio nacional para concienciar a la población de los beneficios que tiene la práctica deportiva en la salud.

El programa de televisión *Madrid se Mueve*, que se emite en Telemadrid, finalizó con éxito su tercera temporada el pasado 3 de diciembre. Se han emitido

51 programas y más de 300 reportajes, con historias de deportistas anónimos y consejos saludables de los especialistas.

Entre las actividades realizadas, destaca la primera jornada de la iniciativa *España se Mueve por la Salud* en Arganda del Rey, que fue todo un éxito. Se celebró el pasado 24 de septiembre y participaron más de 5.000 personas. Durante todo el

día se celebraron numerosas actividades para todas las edades, como Fútbol, Ciclismo, Baloncesto, Motos correpiñillos, Zumba, Karate, Judo, Ciclo, Taichí, Yoga o un taller de Reanimación Cardiopulmonar.

Además, durante la gala de los Premios del Deporte, organizada por el Ayuntamiento de Arganda del Rey, se premió a *Madrid se Mueve* en el apartado de Medios de Comunicación. La Feria Gym Factory también premió el espacio que se emite en Telemadrid.

El programa *Moviniel +*, dedicado a la actividad física para mayores, inició una nueva temporada en Humanes de Madrid, Leganés y Alcalá de Henares. A finales del mes de noviembre se realizaron las primeras evaluaciones a los participantes y algunas de las charlas sobre los beneficios de la actividad física, tanto a nivel físico como psicológico.

*España se Mueve* ha incrementado durante 2016 su presencia en numerosos eventos de ámbito nacional. Entre ellos, destacan el Oxfam Intermón Trailwalker, los torneos de pádel solidario Pasamar e Irene Aparici, la jornada de tenis infantil en Cuevas del Almanzora (Almería), las actividades de invierno de Benicarló (Castellón) y el circuito de carreras *Madrid se Mueve por Madrid*.

Considerando los protagonistas de los diversos reportajes del programa de Telemadrid, *Madrid se Mueve*, se puede afirmar que este año han participado en los diversos eventos relacionados con EsM más de 100.000 deportistas.

La Fundación Española del Corazón sigue colaborando activamente con esta iniciativa, en la que también participan la Fundación Deporte Joven del CSD, la Comunidad de Madrid, la Federación de Municipios (FMM), los Colegios Profesionales de Fisioterapeutas, Farmacéuticos y Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, así como las universidades Europea y Camilo José Cela. ●



Colabora la Fundación Española del Corazón

# Contaminación acústica

## Enfermos de ruido

Insomnio, trastornos cardiovasculares, respiratorios, endocrinos, digestivos, emocionales... El estrés que causa el exceso de ruido afecta a tu salud. Y mucho más de lo que piensas. **Por Alberto Velázquez**

¿Puede el ruido provocar enfermedades? Sí. Así, al menos, lo señala Miguel Vaca, otorrinolaringólogo del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid: «El ruido puede ocasionar sordera, transitoria o definitiva, y, como factor de estrés, puede derivar en problemas de ansiedad que, a su vez, pueden propiciar trastornos cardiovasculares o pérdida de capacidad de concentración. Y estos, a la larga, pueden causar trastornos psicológicos y hasta psiquiátricos».

Pero, ¿cómo nos daña de forma física el exceso de ruido? «El ruido es un modo de energía que provoca una sobrecarga en un órgano no preparado, lo que afecta a las células ciliadas, que sufren y pueden provocar una alteración transitoria —por ejemplo, al salir de un concierto— o, si se mantiene, un ‘traumatismo acústico’, que es una sordera por exposición al ruido», explica el doctor Vaca.

### RUIDO, RUIDO

**20 decibelios son los que emiten las hojas de los árboles al moverse y 50 los de una conversación normal. 70 emite el ruido de tráfico intenso o la gente gritando. En 120 está el umbral del dolor.**

No hay tratamiento eficaz para los daños más graves, aunque se ha avanzado mucho en los tratamientos con corticoides o fármacos similares.

#### El límite, 65 decibelios

Convivimos a diario con el ruido. Según datos del *III Informe de Ruido y Salud DKV-GAES*, unos nueve millones de españoles soportan niveles de ruido superiores a 65 decibelios (db), que es la cifra límite que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) para evitar riesgos. Además, uno de cada cuatro españoles no duerme bien por el ruido ambiental nocturno, lo que evita el descanso óptimo y propicia la aparición de problemas de salud. El informe también pone de manifiesto que el ruido ambiental por tráfico en una ciudad como Madrid incrementa en un 5 por ciento las probabilidades de ingresar en urgencias.

Jesús de la Osa, coordinador del Observatorio Salud y Medioambiente DKV-ECODES, el organismo que ha editado este informe, asegura que «existen estudios del Instituto de Salud Carlos III de Madrid que establecen la relación entre el ruido del tráfico y la mortalidad: cada decibelio de más implica un 6,6 por ciento de riesgo de fallecimiento por causas car-

diovasculares en mayores de 65 años —un 4 por ciento por causas respiratorias—. Otros estudios relacionan la incidencia del ruido en nacimientos prematuros, con bajo peso y las cifras de mortalidad en recién nacidos».

El ruido es, por lo tanto, algo muy serio, sobre todo cuando se introduce la variable del tiempo. Una aspiradora en casa —donde en general no se superan los 50 db— puede llegar a superar los 80 o 90 db, pero no supone demasiado problema porque la utilizamos durante un tiempo corto. Pero sí puede haber más riesgo si trabajamos en medio de un gran ruido, ya que ahí pasamos, como mínimo, ocho horas.

## PATOLOGÍAS QUE CAUSA

Aparte de la sordera que puede producir el ruido extremo (el que sobrepasa los 125 db), cuando supera los límites tolerables también puede causar estas patologías:

- ✦ **CARDIACAS.** La OMS estima que la tensión inducida por el ruido causa 45.000 muertes al año por problemas cardíacos. El ruido fuerte provoca la liberación de la hormona del estrés (cortisol), que aumenta la tensión arterial, un factor de riesgo cardiovascular.
- ✦ **DIGESTIVAS Y ENDOCRINAS.** El ruido que supera los 45 db favorece las enfermedades gastrointestinales, altera glándulas endocrinas, como la hipófisis, e incrementa la secreción de adrenalina.
- ✦ **PSICOLÓGICAS.** Estrés, insomnio, irritabilidad, síntomas depresivos, falta de concentración, rendimiento menor en el trabajo... En los niños, la falta de concentración causa un rendimiento académico más bajo.
- ✦ **OTRAS.** Aumento de las enfermedades mentales, agresividad... Además, si el ruido produce insomnio conduce a un cansancio general que disminuye las defensas y posibilita la aparición de enfermedades infecciosas.

## ¡MENOS DECIBELIOS!

Jesús de la Osa, del Observatorio Salud y medioambiente DKV-ECODES, aporta algunas soluciones para 'silenciar' un poco las ciudades. «El ruido es una expresión de las disfunciones urbanas, por lo que la clave está en regular el tráfico, buscar otros modelos de movilidad, instalar pavimentación especial para absorber el ruido, concienciar a los ciudadanos...». **En los hogares también se puede hacer mucho: limitar el volumen de los aparatos electrónicos, evitar ruido con los muebles, procurar no andar con tacones en casa...** De la Osa también subraya la importancia de que instituciones y personas cumplan con estas pautas. «Más de 100 millones de europeos están expuestos al ruido del tráfico –el responsable del 80 por ciento del ruido–, con registros superiores a los 55 db e, incluso, 2,2 millones están expuestos a más de 65 db. Cada año se pierden 1,6 millones de vidas saludables debido al ruido ambiental, por lo que estas medidas son, en realidad, epidemiológicas». Según la OMS, en el mundo hay más de 360 millones de personas con pérdida de audición y más de la mitad de los casos se habrían podido prevenir con hábitos como los descritos.





LA CIFRA

**25**

***minutos de ejercicio diarios  
son suficientes para la salud.***

A veces practicar deporte de forma incontrolada puede perjudicar a nuestro corazón. Hay estudios que demuestran que favorece a la aparición de arritmias.



# Alta resistencia El corazón se adapta al deporte

Al igual que los demás músculos de nuestro cuerpo, el corazón sufre modificaciones cuando realizamos ejercicio físico de alta intensidad. Gracias a un estudio detallado se ha descubierto que existen diferencias en los cambios dependiendo del género y del tipo de actividad. **Por Carlos Lisbona**

Los deportes de resistencia de alta intensidad, como el ciclismo o la natación, modifican algunas partes de nuestro corazón cuando le sometemos a un gran esfuerzo. Es una de las conclusiones de un estudio que ha llevado a cabo el Hospital Clínic de Barcelona. A través del ecocardiograma, que explora el corazón desde un punto de vista anatómico, estructural y funcional, se ha analizado el tamaño y el funcionamiento de las cavidades de nuestro corazón en dos momentos diferentes: «en una situación de reposo y en el instante de mayor esfuerzo al montar en bicicleta, analizando la morfología del ventrículo izquierdo y derecho y la funcionalidad a través de la técnica ecocardiográfica llamada *speckle tracking*», según explica la doctora María Sanz de la Garza, cardióloga y una de las autoras de la investigación.

Las adaptaciones que realiza nuestro cuerpo frente al deporte son numerosas tanto a nivel periférico, las que se producen en el sistema circulatorio y en el muscular, como a nivel central, los cambios que se producen en nuestro corazón. Las más importantes son las variaciones de la frecuencia cardíaca, sobre todo en los deportes que conllevan una gran resistencia para el atleta.

Si el deportista está bien preparado la frecuencia podría alcanzar niveles más bajos que los de una persona sedentaria, permitiendo que el periodo de tiempo en el que el corazón se relaja después de contraerse sea mayor. Otra de las adap-

taciones más evidentes es el aumento del volumen de las cavidades cardíacas, tanto de los ventrículos como de las aurículas, y del aumento de la masa del ventrículo izquierdo.

## El género marca diferencias

Independientemente del género, este análisis ha reflejado que las cavidades del corazón aumentan en todos los deportistas que practican un deporte de resistencia. La primera diferencia, con respecto al sexo, es que las cavidades derechas de las mujeres son más pequeñas que las de los hombres, sin importar la cantidad de ejercicio que se haya practicado y que la capacidad de contracción siempre es mayor en las mujeres que en los hombres. Esto se debe a que «la mujer trabaja con volúmenes menores a nivel de ventrículo derecho, con una deformación mayor», afirma la doctora Sanz de la Garza.

Los estrógenos también pueden jugar un papel importante en cuanto a las adaptaciones del corazón, según las conclusiones del estudio. Gracias a esta

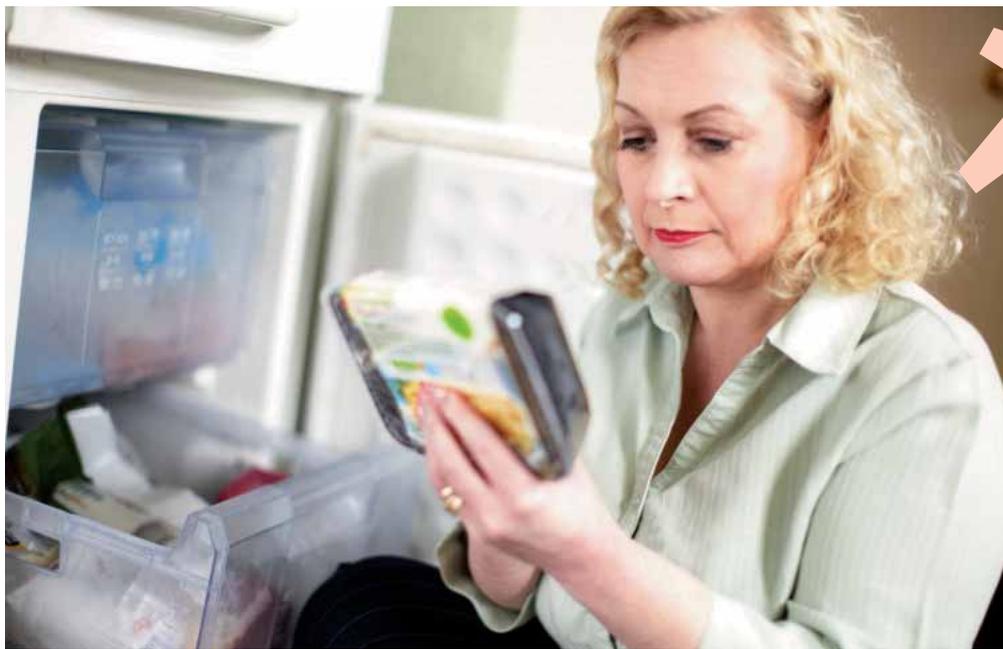
hormona y a su acción vasodilatadora de los pulmones, la presión pulmonar aumenta menos en las mujeres que en los hombres justo en el momento en el que se produce el mayor esfuerzo.

En algunas ocasiones esta serie de modificaciones se confunden con enfermedades genéticas como la cardiomiopatía hipertrófica, que se caracteriza por el aumento del grosor de las paredes musculares del corazón. Para distinguir esta serie de cambios de las enfermedades es necesario realizar un estudio concreto y exhaustivo para evitar que un deportista de alto rendimiento se exponga a un alto riesgo de sufrir muerte súbita. Por ello los expertos alertan de que si se realizaran las pruebas necesarias, como el *screening de preparticipación deportiva*, se podrían reducir hasta un 90% los casos de muerte súbita que se producen, ya que son esenciales para detectar la mayoría de anomalías cardíacas y hereditarias. Además, alertan de que hasta el 95% de las personas que sufren muerte súbita fallecen si no son atendidas de inmediato. ●

EL EJERCICIO REDUCE LA FRECUENCIA  
CARDIACA Y AUMENTA EL VOLUMEN DE  
LAS CAVIDADES DEL CORAZÓN

# Alimentación, ¿en qué fallamos?

Sabemos la teoría, pero fallamos en la práctica. Muchos españoles conocen las bases de una alimentación saludable, pero no pueden aplicarlas a su día a día. **Por Rubén Márquez**



## Insista en la dieta mediterránea

**No es nada nuevo: muchos estudios ponen de manifiesto que la dieta mediterránea es la que mayores beneficios aporta a la salud: los niveles de azúcar en sangre son más estables y los de colesterol, más bajos. Seguirla es sencillo: basta con acordarse de su composición, que no es otra que cereales, fruta y verdura, lácteos, aceite de oliva como grasa principal, pasta y legumbres, pescado y consumo ocasional de carne roja.**

Los españoles no llevamos una dieta tan saludable como deberíamos. O, mejor dicho, sabemos qué alimentos forman parte de una dieta equilibrada, pero no los consumimos tanto como sería recomendable. Esta es la principal conclusión del estudio *Mitos y Errores en Alimentación en la población española*, elaborado por la Fundación Española del Corazón (FEC). Según este trabajo, consumimos poco pescado azul y verdura y nos excedemos con el azúcar.

Para elaborarlo, la FEC encuestó a 500 personas mayores de 40 años, una edad en la que hay más riesgo de sufrir una patología cardiovascular. «A partir de los 40 años aumenta el riesgo de cardiopatía isquémica, principalmente en los varones, y en la mujer el riesgo se inicia a partir de los 50 años, cuando empieza a disminuir la protección debida a estrógenos», explica la Dra. María Elisa Calle, coordinadora del Programa de Alimentación y Salud de la

FEC y profesora de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Complutense de Madrid.

### Poco Omega 3 y verdura

Aunque la mayoría de los encuestados aprueba su dieta, hay un 18 por ciento que, directamente, se autosuspende. Además, el 25 por ciento de los mayores de 40 años asegura que consume poco pescado azul; el 20 por ciento come poca verdura y el 18 por ciento toma demasiado azúcar. Aunque la mayoría de los participantes —el 83 por ciento— sabe que el pescado azul es fuente de Omega 3, menos de la mitad asocia su consumo con beneficios cardiovasculares. El Dr. Carlos Macaya, presidente de la FEC, cree que «la muestra analizada, a pesar del sesgo de edad, permite ver

que, en general, la población española está bien formada sobre alimentación y conoce los alimentos más beneficiosos, especialmente la población mayor; sin embargo, en la práctica esta realidad deja de existir».

¿Dónde está el problema? Al parecer no hay una sola razón, pero más de la mitad de los encuestados considera insuficiente la información nutricional en el etiquetado de los alimentos, lo que puede llevar a tomar decisiones erróneas sobre su nutrición. ●

LA MITAD DE LOS ESPAÑOLES  
CREE INSUFICIENTE LA  
INFORMACIÓN NUTRICIONAL  
EN EL ETIQUETADO

# CONTROLA TU COLESTEROL\* CÓMODAMENTE



Con el betaglucano de avena OatWell™ contenido en Beta heart®.

Más información: [www.herbalife.es](http://www.herbalife.es).



**HERBALIFE**  
**NUTRICIÓN**



\*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. Los betagluanos contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de betaglucano de avena. La enfermedad coronaria tiene múltiples factores de riesgo y alterar uno de estos factores de riesgo puede o no tener un efecto beneficioso.

\*\* Los betagluanos de avena contribuyen al mantenimiento de los niveles normales de colesterol sanguíneo. La alegación puede ser utilizada únicamente en alimentos que contengan al menos 1 g de betagluanos procedentes de la avena, salvado de avena, cebada, salvado de cebada o de una mezcla de estas fuentes por porción cuantificada. Indicar al consumidor que el efecto beneficioso se obtiene con una toma diaria de 3 g de betagluanos procedentes de la avena, salvado de avena, cebada, salvado de cebada o de una mezcla de estos betagluanos.

Beta heart® cumple con los criterios de la Fundación Española Del Corazón y recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Si tienes unas condiciones dietéticas especiales o padeces alguna enfermedad debes consultar a un profesional de la salud.

OatWell™ es una marca registrada de DSM.



## Desfibriladores **Salvavidas al alcance de todos**

Cada 20 minutos se produce un caso de muerte súbita en España. Y en muchos de ellos la salvación estaría al alcance de la mano si hubiese un desfibrilador cerca. De ahí que la FEC abogue por la instalación de más dispositivos de este tipo en lugares públicos.

Por Carlos Lisbona

Los supervivientes de una parada cardíaca que son tratados con un desfibrilador externo automático (DEA) tienen un mejor pronóstico que los que han sido atendidos por un equipo dentro de un hospital. Así lo asegura un estudio realizado por los hospitales Vall d'Hebron de Barcelona y Germans Trias i Pujol de Badalona tras analizar los resultados de los pacientes ingresados por esta causa en ambos centros durante siete años. Teniendo en cuenta que el 80 por ciento de los casos tiene lugar fuera del ámbito hospitalario, solo es posible auxiliar a estas personas, de forma inmediata, a través de este tipo de dispositivos que pueden ser utilizados por personal no sanitario.

Pero a pesar de su efectividad sigue siendo uno de los mecanismos menos utilizados. El 82% de los pacientes fue tratado por una unidad de emergencias médicas y tan solo el 18% de los casos fueron auxiliados in situ por un desfibrilador instalado en un lugar público.

La doctora Agnès Rafecas, una de las autoras de este estudio y miembro de la Sociedad Española de Cardiología, asegura que los pacientes atendidos con un DEA han respondido mejor a las órdenes de los especialistas y presentaban reflejos más claros gracias a la inmediatez de la atención. Pero la principal diferencia entre ambos casos se encuentra en la tasa de mortalidad hospitalaria, bastante superior en los pacientes que han sido atendidos por una unidad de emergencias (34,4%) que los tratados con un desfibrilador de uso público (9,5%).

Es importante que una persona que está sufriendo una parada cardiorrespiratoria reciba una atención rápida con un desfibrilador en un plazo máximo de cinco minutos. Ante estos datos los especialistas creen que la rapidez es un factor esencial para aumentar el índice de supervivencia ante un paro cardíaco. También alertan de que si no se actúa a tiempo «el daño neurológico es muy grave y las secuelas son irreversibles. La mayoría de los paros cardíacos extrahospitalarios, desafortunadamente, no sobreviven hasta llegar al hospital», afirma Rafecas. Para ello, es muy importante que los ciudadanos sepan reconocer qué está ocurriendo y cómo reaccionar ante una situación como esta. En España, solamente 30 de cada 100 españoles sabrían realizar una reanimación. Por ello es imprescindible conocer de cerca unas nociones básicas sobre el uso de estos dispositivos y «es importante la sensibilización de los ciudadanos y la adquisición de unas nociones básicas sobre su uso a través de campañas dirigidas a toda la población, en el contexto del conocimiento sobre reanimación cardiopulmonar básica», añade Rafecas.

#### **La rapidez, un factor clave**

Si el uso de este tipo de desfibriladores se produce en los 3 minutos después del paro

LA CIFRA

1/3

## **de españoles sabría realizar una reanimación con un desfibrilador.**

Los expertos creen que además de aumentar el número de desfibriladores públicos es esencial que se potencien las campañas para informar a la población sobre primeros auxilios.

cardíaco, la supervivencia aumenta un 73% y si se utiliza en menos de 5 minutos, las posibilidades se incrementan hasta el 50%.

Frente a los datos de uso actuales del DEA, es cierto que en los últimos años estos dispositivos se han extendido, sobre todo en los espacios más masificados donde un mayor

número de individuos pueden beneficiarse, como es el caso de centros comerciales, puertos y aeropuertos comerciales, estaciones de autobuses y trenes, estaciones de metro muy transitadas, instalaciones deportivas y en establecimientos en los que se celebren o practiquen espectáculos públicos. En la actualidad los datos muestran que estos dispositivos no están tan generalizados. Solo 20 de cada cien establecimientos de gran concurrencia en España poseen uno. De hecho, es el país de la Unión Europea con menos desfibriladores automáticos, al diferencia de países como Alemania o Francia.

#### **La muerte súbita en España**

Es probablemente uno de los mayores retos a los que se enfrenta la cardiología y una historia que, desgraciadamente, ocurre con bastante frecuencia en España. La muerte súbita ocurre una vez cada 20 minutos, es decir, unas 30.000 veces al año según los últimos datos. De esta cifra el paro cardíaco es el responsable de la gran mayoría de ellas y la causa más frecuente sigue siendo el infarto agudo de miocardio. ●

### **ALERTAS EN EL 'SMARTPHONE'**

La tecnología juega un papel fundamental para aumentar la supervivencia de los infartados gracias a aplicaciones como *Pulsepoint* o el programa *Acude y ayuda*, de la SEC y el Servicio Gallego de Salud (*Sergas*). Su funcionamiento es simple, pero efectivo. Cuando una persona sufre un paro cardíaco y se realiza una llamada a los servicios de emergencia, estos envían una alerta a voluntarios formados en técnicas de reanimación que están cerca para que se desplacen al lugar e intenten reanimar a esa persona.

SOLAMENTE EL 18% DE LOS PAROS CARDIACOS SON ATENDIDOS CON UN DESFIBRILADOR PÚBLICO

## Retinopatía y gota

# Nuevos enemigos de nuestro corazón

La retinopatía y la gota aumentan el impacto en el mal pronóstico cardiovascular. Su detección y control son fundamentales para evitar males mayores. **Por Carlos Lisboa**



El colesterol alto, la diabetes, la hipertensión o la obesidad han sido siempre los principales factores que aumentan el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Ahora un estudio revela que la retinopatía y la gota se suman a esta lista de complicaciones que pueden afectar a la salud de nuestro corazón.

La primera de ellas, la retinopatía, se produce cuando los vasos sanguíneos se vuelven permeables debido a una descompensación metabólica. La relación directa entre esta enfermedad y el aumento del riesgo cardiovascular no se habían estudiado a fondo hasta el momento, aunque sí se había relacionado con otras enfermedades como la hipertensión y la diabetes. El doctor Jesús Piqueras, cardiólogo del Hospital General Universitario de Ciudad Real y firmante de este estudio, asegura que la investigación se completó al realizar un fondo de ojo a 54 pacientes, de los cuales un 37 por ciento padecía una enfermedad arterial coronaria y el 95 por ciento sufría retinopatía.

Durante el año posterior al estudio, se demostró que la retinopatía y la salud del corazón van de la mano. Los pacientes con un nivel más

grave de retinopatía reingresaron en el hospital un 11 por ciento más que los pacientes sin retinopatía o con un grado más leve de la enfermedad ocular. Entre este tipo de pacientes, «el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular aumentó y la gravedad de la retinopatía también se incrementó», afirma el doctor Piqueras. Para mantener controlado ese riesgo, los expertos recomiendan que se realice un fondo de ojo exhaustivo para detectar si existe retinopatía para conocer de cerca el riesgo cardiovascular.

Además de ser perjudicial para la salud del corazón, la retinopatía puede producir una disminución de la visión e incluso la ceguera. La enfermedad no presenta síntomas hasta que evoluciona a un grado más avanzado y una vez

## LOS ENFERMOS DE GOTA PRESENTABAN NIVELES ALTOS DE PLACAS EN LAS ARTERIAS CARÓTIDAS

diagnosticada es conveniente vigilar los niveles de presión arterial para controlarla.

### El control de la gota

Un nivel excesivo de ácido úrico puede facilitar la aparición de la temida gota, un tipo de artritis causada por la inflamación de articulaciones y que se reconoce, comúnmente, por la hinchazón y el dolor del dedo gordo del pie. Desde hace algún tiempo se sabía que los pacientes con ácido úrico elevado eran propensos a padecer diversos procesos

cardiovasculares. Presentaban niveles altos de placas en las arterias carótidas, que pueden bloquear el flujo de sangre. Según la doctora María Amparo Quintanilla, integrante del Servicio de Cardiología del Hospital General Universitario de Elche (Alicante), «aproximadamente dos de cada tres pacientes con gota presentan un riesgo cardiovascular elevado, pero siempre se atribuía a la frecuente asociación con la hipertensión arterial o la obesidad».

Gracias a una nueva investigación y al uso de la ecografía carotídea se han afinado los

resultados y muchos de los casos analizados fueron re-clasificados por esta prueba a un nivel superior. Para tratar sus efectos y evitar el riesgo, la doctora recomienda «un control estricto de los factores de riesgo cardiovascular, de forma similar a un paciente que ha sufrido una enfermedad cardíaca, y por otro lado, el tratamiento adecuado de la propia enfermedad». Una de las posibles soluciones podría pasar por la disolución de los cristales de urato monosódico que producen la gota, un tratamiento que podría aplicarse en un futuro. Desde hace tiempo la gota úrica tiene un tratamiento eficaz con el uso de uricosúricos; unos de acción inmediata como la colchicina y otros de acción lenta como el alopurinol. ●



GRACIAS AL PECS,  
UNA EMPRESA CON  
MÁS CORAZÓN



Desde 1927





FOTOLIA

# Cardioprotección

## Salvar vidas está en nuestra mano

Un reciente estudio asegura que solo el 30% de los españoles sabríamos realizar una reanimación cardiopulmonar. El asunto es importante porque una reacción rápida es vital. **Por Sergio Muñoz**

Solo tres de cada diez españoles sabría practicar una reanimación cardiopulmonar (RCP) en caso de accidente cardiaco. Así lo pone de manifiesto el *Estudio Cardioprotección en España 2016*, realizado por B+Safe con la colaboración de la Fundación Española del Corazón (FEC). El dato es preocupante: cada día fallecen en España 100 personas por parada cardiaca, pero el 90 por ciento de esas muertes podría evitarse si se le realizara al paciente un masaje cardiaco o si se utilizara un desfibrilador en los cinco minutos posteriores a la parada, ya que ese es el tiempo máximo del que disponemos para salvar a la víctima.

Para elaborar el estudio se realizaron 5.000 encuestas en todas las comunidades autónomas, Ceuta y Melilla. El objetivo era conocer el estado de la cardioprotección en España y elaborar medidas dirigidas a reducir las elevadas tasas de mortalidad que se registran en nuestro país en caso de accidente cardiaco. Según el estudio, el 44 por ciento de los encuestados asocia la cardioprotección a

que haya un desfibrilador disponible; el 23 por ciento, a un entorno y alimentación saludables; el 11 por ciento, a que haya personas que sepan realizar RCP o manejar un desfibrilador, y el 6 por ciento a que se cuente con un servicio médico. Eso sí, el 84 por ciento asegura sí saber qué es un desfibrilador y para qué sirve. Mientras, seis de cada diez encuestados acertó la pregunta de cuánto tiempo máximo

de respuesta se dispone en caso de parada cardiaca —esos cinco minutos—, pero el 10 por ciento dijo que era de media hora; el 1 por ciento, de una hora; y el 28 por ciento dijo que no lo sabía. «En el caso de una parada cardiaca, la capacidad de reacción en los primeros cinco minutos marca la frontera entre la vida y la muerte», asegura Nuño Azcona, Director General de B+Safe Almas Industries

### Desfibriladores disponibles

La gran mayoría de los encuestados —el 85 por ciento— cree que es imprescindible que haya desfibriladores instalados en espacios públicos. Sin embargo, menos del 20 por ciento de establecimientos cuenta con uno o tiene voluntad de instalarlo. Según Azcona, la normativa en España es muy diversa: «Hay comunidades como Cataluña, Andalucía, País Vasco, Canarias y Asturias donde se ha regulado qué espacios deben disponer de desfibrilador y otras, como Madrid, donde simplemente no hay regulación».

El Dr. José Luis Palma, vicepresidente de la FEC, considera preocupantes los datos. «Los resultados del estudio indican que la cardioprotección sigue sin ser una prioridad en España, ni para las instituciones ni para las empresas, a pesar de que cada año se producen más de 30.000 muertes súbitas, la mayoría de las cuales son debidas a una parada cardiorrespiratoria». Hay cuatro pasos críticos para tratar el paro cardiaco repentino, denominados Cadena de Supervivencia: reconocimiento y llamada al servicio de emergencia; una rápida RCP; desfibrilación temprana; y Soporte Vital Avanzado y cuidados por-resucitación. ●

CADA DÍA FALLECEN EN ESPAÑA 100 PERSONAS POR PARADA CARDIACA. 90 DE ELLAS PODRÍAN SALVARSE



# ProActiv®



REDUCE EL COLESTEROL

## Reduce tu colesterol con Flora ProActiv

Contiene esteroles vegetales que reducen tu colesterol de un 7% a un 10% en 2-3 semanas, tomando 2 raciones diarias.

Combínalo con una alimentación equilibrada y ejercicio físico



▲ Los esteroles vegetales han demostrado reducir el colesterol. Cada ración (10g) contiene 0,75 g de esteroles vegetales. No se recomienda el consumo diario de más de 3 g de esteroles vegetales (4 raciones). Tomar 2 raciones diarias reduce el colesterol y debe combinarse con un estilo de vida saludable y una alimentación variada y equilibrada que incluya frutas y verduras, para ayudar a mantener los niveles de carotenoides. Consulte previamente a un profesional de la salud si tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad o si está tomando medicamentos para reducir el colesterol. Nutricionalmente no apropiado para mujeres lactantes o embarazadas y niños menores de 5 años. Este producto no está destinado para las personas que no necesitan controlar su colesterol. La enfermedad cardiovascular es multifactorial por lo que puede necesitar mejorar más de un factor para reducir el riesgo.

# Manías

## ¿Soportarlas o evitarlas?

No siempre son malas, pero hay que saber controlarlas para que no se conviertan en un trastorno obsesivo compulsivo (TOC) que nos limite. Con terapia pueden tratarse, combatirse... ¡y hasta eliminarse!

Por Gema Boiza

Viven entre nosotros, forman parte de nuestro devenir cotidiano, son personales e irracionales, solo están en nuestra cabeza y las aceptamos como un elemento más de nuestro carácter. Sin embargo, no siempre hay que ser permisivo con las manías ni dejarles vía libre para que crezcan y se expandan en nuestra mente. Si no somos conscientes de que existen, pueden limitar muchas acciones del día a día y llevarnos a la infelicidad.

¿Cuándo ocurre eso? Cuando dejan de ser la parte sana de nues-

tro ordenamiento mental para convertirse en un trastorno obsesivo compulsivo, también llamado por sus siglas, TOC. Entre una etapa y otra, la manía aprende a campar a sus anchas en nuestro cerebro.

Para evitarlo, Luis Muiño, psicólogo y divulgador, cuenta que hay que saber diferenciar entre aquellas manías que son pequeños rituales que facilitan la ejecución de algunas de nuestras actividades más cotidianas –como la de



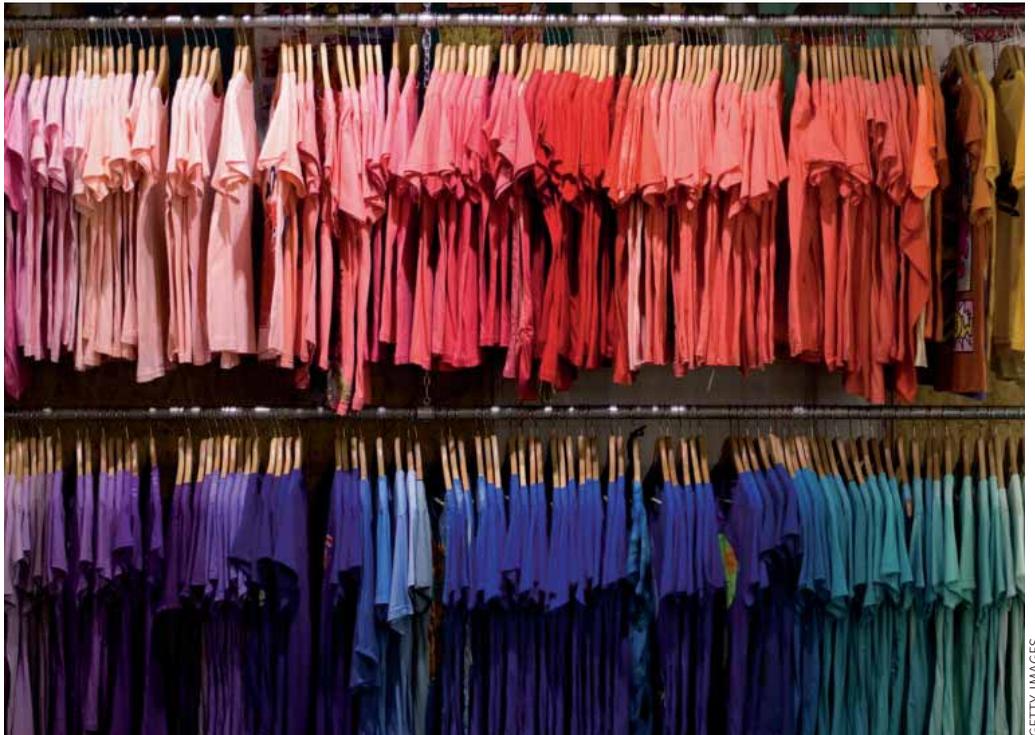
### ¿CÓMO HACERLES FRENTE?

Cuando una manía no hace sufrir al que la tiene, no es preciso que esa persona se someta a un tratamiento. Ahora bien, cuando la manía limita o se cuela en el centro de prioridades del paciente, los expertos aconsejan seguir una terapia para combatirla. A juicio del psicólogo Luis Muiño, este tratamiento podría empezar a ser efectivo tras un periodo de entre cuatro y cinco meses. Durante las terapias –que pueden ser grupales o individuales–, el terapeuta da al paciente técnicas para combatir, frenar y evitar las manías o el TOC. Aunque muchos de los profesionales que trabajan en salud mental piensan que los psicofármacos no son lo más adecuado para tratar una manía, Muiño matiza que a veces los ansiolíticos pueden ayudar a reducir la ansiedad del paciente y, por tanto, contribuir a trabajar mejor una vez que este está más relajado.



## LA ROPA, SIEMPRE POR TONOS

Las manías relacionadas con los objetos cotidianos son de las más comunes. Las suelen padecer personas que deciden, por ejemplo, ordenar escrupulosamente su ropa por colores en el armario –un hábito muy extendido entre los ejecutivos– o dejar el salero en la misma posición siempre en el mismo armario para no tener que pensar nunca dónde está cada cosa, sino coger tanto un pantalón como la sal de forma automática.



GETTY IMAGES

● vestirse habiendo ordenado la ropa previamente por colores, o la de coger las llaves siempre del mismo lugar porque cada cosa tiene una posición asignada dentro del hogar – y aquellas otras que crean sufrimiento en quienes las padecen y, también, en los que viven cerca de esas personas: familia y amigos. «Por ejemplo, las personas que hacen bricolaje tienen con frecuencia la manía de estructurar muy bien sus herramientas para así no tener que pensar dónde está cada cosa en el momento de ponerse manos a la obra. Hasta ahí, bien. Ahora, cuando esas personas empiezan a limitarse y a perder más tiempo en ordenar sus herramientas que en hacer sus trabajos ya sufren por ese orden. Es ahí donde empezamos a tener una manía patológica», sostiene Muiño.

### Cuando la manía lo es todo

Según el experto, cuando esa limitación se cuelga en el centro de tu vida y lo más importante para el que lo sufre es hacer caso a esa manía, entonces hablamos de TOC, que se da «cuando una manía es llevada al extremo», explica Muiño. Se

calcula que el 1 por ciento de los niños y adolescentes y el 2 por ciento de los adultos padece TOC, y afecta a más hombres que a mujeres: aunque ellas suelen tener más manías, son menos extremas. Luis Muiño asegura que las manías son más frecuentes en las personas que tienen pensamientos más profundos o abstractos y necesitan tener 'ritualizadas' determinadas acciones para no tener que perder tiempo y pensar en ellas. Eso sí, tener pensamientos más abstractos o más profundos no es sinónimo de inteligencia. «No es cierto eso que dicen de los genios y las manías. No hace falta ser inteligente para ser maniático –sostiene–. Y tampoco hay que soportarlas». Máxime cuando se trata de manías ajenas. «Con las manías no vale eso de 'yo soy así y no voy a cambiar', porque cuando se quiere, las manías se cambian», asevera Muiño. ●

## Las más frecuentes son...

■ **Las manías vinculadas a la seguridad** están casi siempre relacionadas con el hogar. De ahí que entre las más extendidas estén la de comprobar dos, tres, cuatro o más veces si hemos cerrado bien la puerta antes de marcharnos o acostarnos; la de vigilar si hemos cerrado bien los grifos, si hemos apagado bien el gas, la luz, el radiador del baño...

■ **Las manías asociadas a la higiene** tienen mucho que ver con la limpieza que el que las sufre quiere aplicarse a sí mismo –especialmente a sus manos cuando está fuera de casa– y a todo y a todos cuanto le rodean. Estas son las manías que según el psicólogo y divulgador Luis Muiño suelen acabar en TOC, ya que las personas que las sufren suelen obsesionarse con ácaros, piojos o cualquier otro bicho pequeño difícil de detectar.

## HABLAMOS DE TOC CUANDO LO MÁS IMPORTANTE PARA EL QUE LA SUFRE ES HACER CASO A ESA MANÍA

**Tensoval®**

duo control

# Sigue el ritmo de tu corazón

**Tensoval duo control**, es el tensiómetro que mide con precisión incluso en caso de arritmia.

- Detecta e indica arritmias
- Contiene manguito patentado
- Validado por las principales sociedades médicas

[www.tensoval.es](http://www.tensoval.es)



**HARTMANN**



Going further  
for health



SEXO

# Placentero y... icardiosaludable!

Mejora el estado de ánimo y relaja el cuerpo y la mente. Y, además, ayuda a llevar una vida cardiosaludable. ¿Cuáles son los beneficios del sexo para nuestro corazón? **Por Sergio Muñoz**

La práctica de sexo satisfactorio es buena para nuestra salud emocional, ayuda a mantener a raya el sobrepeso —con dos sesiones de sexo a la semana podemos quemar hasta 10.000 calorías al año— y hasta fortalece nuestras defensas: durante el sexo se elevan los niveles de inmunoglobulina —anticuerpos—,

lo que protege el organismo de infecciones y favorece una mayor resistencia a las enfermedades. Y, además, fortalece el corazón. Según un estudio publicado en *The American Journal of Cardiology*, los hombres que mantienen relaciones sexuales dos veces

a la semana tienen hasta un 50 por ciento menos de probabilidades de sufrir un infarto que aquellos que lo practican tan solo una vez al mes. Esto se debe a que al tener relaciones sexuales, el cuerpo se activa como si estuviera realizando un saluda-

ble ejercicio aeróbico —caminar, correr, patinar...— y esta actividad es cardiosaludable porque hace que el corazón bombee sangre más deprisa, y eso también mejora la oxigenación celular.

Además, el orgasmo es un vasodilatador natural que permite una mejor circulación de la sangre y reduce el riesgo de sufrir coágulos y trombos. ¿Por qué? Porque durante *la petite mort* —como llaman los franceses al orgasmo— el organis-

mo libera hormonas como endorfinas y oxitocina que cumplen esa función de dilatación vascular. De hecho, no disfrutar de orgasmos puede ser perjudicial para la salud del corazón. Un estudio inglés que observó a cien mujeres que habían sufrido un infarto descubrió que el 65 por ciento de ellas era incapaz de sentir placer sexual. Sin embargo, entre las mujeres sanas del grupo de control esa incapacidad solo la padecía el 25 por ciento.

### Adiós al estrés

Practicar sexo también ayuda a mantener el estrés y la ansiedad bajo mínimos. La oxitocina que liberamos durante el orgasmo revitaliza y desestresa el cuerpo. Además, el sexo incrementa el riego sanguíneo y el volumen de oxígeno que reciben los pulmones, lo que provoca una reducción de la presión arterial. Así lo ha demostrado, al menos, un estudio realizado en Escocia: los investigadores sometieron a medio centenar de personas a situaciones de estrés y observaron que las que disfrutaban de una mayor actividad sexual sufrían me-

nos ansiedad que las que llevaban una vida sexualmente menos activa. Por último, el sexo también aumenta la producción de endorfinas, una hormona que mejora el estado de ánimo. De ahí que se le denomine la «hormona de la felicidad».

Esto es importante: hay evidencias de que el estrés y la ansiedad inciden de forma muy negativa en la salud cardiovascular, hasta tal punto que un estudio elaborado por un equipo de la Universidad de Columbia observó que las personas que presentan síntomas de estrés y depresión tienen el doble de probabilidades de sufrir un infarto.

Además, cuando nos sentimos estresados o ansiosos hay más probabilidades de que nos

abandonemos y sigamos unos hábitos de vida poco saludables: comeremos alimentos menos sanos —grasas saturadas y azúcares, que ponen en marcha los mecanismos de recompensa del cerebro, pero que son muy perjudiciales para la salud— y dejaremos de lado el ejercicio físico. Esto, por supuesto, repercute de manera negativa en la salud de nuestro corazón.

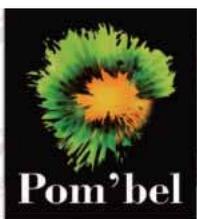
### Mejora el sueño

La hormona oxitocina, de la que ya hemos hablado y que se libera durante el sexo, no solo ayuda a reducir el estrés, sino también el dolor, así que

puede ser un analgésico natural muy útil en caso de sufrir dolores de cabeza o dolores reumáticos. Además, también favorece el sueño y el descanso, y esto repercute en una buena salud cardiovascular. De hecho, una investigación noruega publicada en la revista *Circulation* demostró que las personas que padecen insomnio tienen hasta un 45 por ciento más de riesgo de sufrir un infarto. Eso sin contar con los efectos sobre el organismo de no descansar adecuadamente: desorientación, fatiga, falta de concentración, irritabilidad y hasta puede estar relacionado con el desarrollo de obesidad. Y esta es uno de los factores de riesgo para sufrir una enfermedad cardiovascular. ●

## ¿Y después del infarto, qué?

Es una de las preguntas más frecuentes entre los pacientes que han sufrido un infarto: «¿Cuándo puedo retomar mi vida sexual?». Según la Fundación Española del Corazón (FEC), «se ha comprobado que practicar el coito genera un gasto energético similar al de subir dos tramos de escaleras, y que la frecuencia cardíaca es inferior a la que se produce durante otras actividades cotidianas. Por ello, practicar sexo no supone un peligro para el corazón del paciente». A veces, las personas infartadas sufren ansiedad ante la perspectiva de retomar la actividad sexual. En esos casos, la FEC recomienda que el paciente realice un entrenamiento físico y psicológico adecuado y progresivo antes de retomar la vida sexual.



nuevos smoothies

tratamiento hpp  
Nuevo tratamiento en frío que preserva el sabor y las vitaminas de las frutas y verduras. Sin pasteurizar, sin tratamiento térmico.



210g Alto Contenido en Fibra

La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud. Las autoridades sanitarias aconsejan consumir más de 25g de fibra al día y menos de 30g de azúcar al día.

*Relaciones*

# Mamá tiene un nuevo novio

La llegada de una nueva pareja tras el divorcio puede tambalear la estabilidad y la seguridad que necesita un niño para crecer feliz. ¿Sabría cómo decirle a su hijo que se ha vuelto a enamorar? Aquí le damos las claves.

Por Beatriz García

De los seis millones largos de familias con hijos que hay en España, alrededor de medio millón son 'familias reconstituidas'. Así es como se denominan esos hogares que nacen tras las nuevas uniones de padres o madres viudos o divorciados. Y todos, probablemente, se iniciaron con esta pregunta: «¿Cómo les digo a los niños que tengo una nueva pareja?».

Celos, rechazo, inseguridad o culpa son algunos de los sentimientos que experimentan los hijos cuando su padre o su madre viven una nueva oportunidad en el amor.

Las claves para que esta etapa se desarrolle de manera feliz para todos son tiempo, paciencia y comprensión. Con la ayuda de Silvia Álava, psicóloga del centro de psicología Álava Reyes y autora del libro *Queremos hijos felices. Lo que nunca nos enseñaron* (JdeJ Editores), analizamos las cinco pautas para afrontarla.

### Tiempo y estabilidad

Aunque no existen plazos precisos para que los padres inicien una nueva relación, los niños necesitan tiempo para asimilar la separación. Si es más o menos dependerá de la edad de cada uno, de su madurez, de su personalidad y de su situación personal. Pero siempre es conveniente que el padre o la madre se cercioren de que el compromiso es serio y estén seguros de que

va a funcionar antes de introducir un cambio tan grande en su vida. «En esa decisión están implicados también los hijos, que no tienen las estrategias suficientes para soportar la ruptura en el caso de que no salga bien», asegura Silvia Álava. Mejor, por lo tanto, que se mantengan ajenos a los posibles novios temporales o amantes pasajeros, porque con cada uno que entra —y después sale— de su vida experimentan una pequeña pérdida, y eso les hará acumular desconfianza.

### Amor incondicional

Cuando la relación es sólida, ha llegado el momento de hablarle del asunto. Entonces hay que explicar a nuestro hijo quién es y por qué nos hace feliz —sin abrumarle con un exceso de información—, tranquilizarle en sus preocupaciones y, sobre todo, espantar sus miedos e inseguridades dejando claro que nuestro amor por él es incondicional y que aunque también queremos a nuestra nueva pareja, él es lo más importante.

### Primer encuentro

Planifique con el niño una actividad conjunta que le apetezca para hacer las presentaciones y que la situación fluya de manera agradable. «En las primeras visitas no conviene ser demasiado efusivo con las muestras de afecto hacia la pareja y poco a poco

## Más cuidado con los hijos adolescentes

*Los niños pequeños se adaptan mejor a la nueva situación, pero con los adolescentes es algo más difícil...*

■ Para contárselo, lo más sentado es elegir uno de esos momentos en los que existe una conexión padres-hijo.

■ Hay que explicarle quién es esa persona —sin mentirle ni hacer comparaciones con su padre o madre— y señalarle los puntos que tienen en común.

■ No hay que pedirle permiso, y sí dejarle bien claro que sobre ese aspecto de la vida es el adulto el que toma las decisiones. Pero, eso sí, hay que dejar que sea él quien elija cómo y dónde quiere conocerle.

■ No hay que subestimar sus quejas y resolverlas con sinceridad. Si prefiere guardar silencio, hay que respetarlo.

■ No hay que responder a sus provocaciones ni ceder ante los chantajes. Es una situación difícil para él, así que hay que ser comprensivo, pero sin compensarle con sobreprotección o caprichos.

ir dotando a la situación de la normalidad que le corresponde», aconseja la psicóloga para que los niños no se sientan desplazados.

### La convivencia, poco a poco

Cuando el paso de vivir bajo el mismo techo sea inminente, habrá que explicárselo estableciendo cuál es el papel del nuevo miembro de la familia: novio/marido o novia/mujer de papá o de mamá, nunca nuevo padre o nueva madre. «Los adultos son los primeros que tienen que tener claro qué rol les corresponde y no entrar en rivalidades en las que el principal perjudicado será el niño». Lo ideal es que sea un proceso paulatino, que se vaya acostumbrando a la presencia de la nueva pareja en cenas o comidas en casa, fines de semana o vacaciones juntos.

### ¿Y si lo rechaza?

«En un primer momento, puede ser normal que los niños rechacen a la nueva pareja de su madre o de su padre, e incluso pueden verle como un competidor de su otro progenitor», advierte Silvia Álava. Lo que para el adulto es un nuevo proyecto de futuro, para ellos supone el final de su esperanza de que papá y mamá vuelvan a estar juntos. En estos casos, «será fundamental que no forcemos la situación; la nueva pareja no tiene por qué ser vista como un amigo, pero sí que es bueno establecer unas mínimas reglas de conducta. El niño no está obligado a contarle nada de su vida si no quiere, pero no están permitidas las malas caras ni las faltas de respeto, igual que no las permitiríamos con cualquier otra persona», recomienda. Por su parte, para evitar 'chantajes emocionales', se recomienda al adulto no responder a las provocaciones para no reforzar su actitud. ●

## Papá siempre será papá

Es importante dejarle claro a los hijos que la relación con su padre o madre no cambiará, que no va a ser sustituido. «La nueva pareja tendrá que asumir que no es el progenitor de esos niños, por lo que no debe tratarlos como si lo fuera. Tampoco es su amigo: no conviene adoptar una postura de 'colega'. La actitud más correcta es la de 'adulto de referencia': será fuente de autoridad en la casa, es decir, tendrá el mismo valor que su pareja a la hora de hacer respetar las normas y los límites familiares».



## Zooterapia

# ¿Quiere tener salud? ¡Adopte una mascota!

Está demostrado: quienes viven con una mascota en casa tienen la autoestima más alta, socializan más y sufren menos estrés. Y eso solo es la punta del iceberg.

Por **Gema Boiza**

Decir que el perro es el mejor amigo del hombre no es contar nada nuevo. Y que un gato es una buena compañía, tampoco. Pero si hablamos de que un conejo, un cerdo vietnamita o un hurón pueden convertirse en auténticos 'bastones' para el estado físico y psicológico de sus dueños, entonces la cosa cambia. Porque sí, vivir con mascotas mejora la salud.

En primer lugar, sirve para mejorar nuestras relaciones sociales. Cuando alguien sale a pasear a su perro, normal-

mente lo hace a unas horas fijas en las que suele coincidir con otros paseantes con los que al cabo de un tiempo establece relación. Esa socialización es, para muchas personas, una oportunidad de mejorar su nivel de autoestima y de luchar contra una

soledad impuesta por el hecho de vivir solos o porque tras la marcha de los hijos el nido se ha quedado vacío. Y eso se da, sobre todo, en las personas mayores. Para los ancianos, una mascota se convierte en una nueva obligación que les activa y les hace sentirse más útiles. «Las personas mayores tienen en sus mascotas la opción de empezar con una nueva rutina. Por ejemplo, cuando tienen perro han de sacarlo entre dos y tres veces al día, momentos que usan

para socializar, cuya práctica les permite tener una mayor autoestima», explica Carmen Castro, psicóloga de la Asociación Hydra, una institución especializada en la asistencia y terapia con animales.

### La presión arterial, a raya

A estos beneficios psicológicos se unen otros vinculados al estado físico. Por ejemplo, un gesto tan cotidiano como acariciar a nuestro perro o gato nos ayuda a controlar la presión sanguínea. «Cuando acaricias a un animal te relajas y, al hacerlo, la presión sanguínea y las tensiones musculares disminuyen», sostiene Carmen Castro.

Por otro lado, las personas que conviven con un animal en sus casas suelen tener menos

ACARICIAR A NUESTRO  
PERRO O GATO NOS  
AYUDA A CONTROLAR  
LA PRESIÓN SANGUÍNEA



## Mascotas vs. medicina

problemas para agacharse, ya que están más habituadas al ejercicio. «Al jugar con un animal, sin darte cuenta estás moviendo el cuerpo y ejercitando brazos, piernas, cintura...», explica. Todos esos movimientos tienen otros beneficios adicionales: reducen el colesterol y mejoran la función cardíaca, evitando, por tanto, ciertas enfermedades circulatorias y coronarias. Además de esto, convivir con una mascota nos ayuda a mantener a raya los niveles de estrés, algo que afecta por igual a todos, mayores y jóvenes. ¿Por qué? Porque no nos sentimos juzgados. «Los animales no juzgan, no tienen rencor, su instinto es estar contigo y uno de sus placeres

**Algunos animales se han revelado como piezas clave en las terapias para tratar a personas con dificultades físicas o intelectuales. «Los animales nos ayudan a trabajar las capacidades sensoriales de los humanos», sostiene la psicóloga Carmen Castro. De hecho, en residencias de ancianos, de personas con discapacidad intelectual y hasta en los centros psiquiátricos ya se ha empezado a trabajar con animales domésticos para tratar a pacientes con limitaciones físicas o psicológicas como la demencia senil, el alzhéimer, la anorexia, la bulimia o el autismo.**

es que se les acaricie», sostiene Carmen Castro.

Esa armonía que destilan los animales de compañía es especialmente beneficiosa para las personas que viven solas: muchas de ellas optan por tener una mascota en casa con el objetivo de sentirse acompañadas, imponerse una cierta disciplina, combatir la rutina y evitar una caída de la autoestima. Pero no solo eso. Según Castro, esas personas suelen acabar teniendo hábitos de vida más saludables.

### Beneficios para los niños

Tener una mascota en casa puede ayudar a inculcar a los pequeños ciertos valores como la disciplina desde una temprana edad. «Tener un animal en casa fomenta la responsabilidad en los niños y les en-

seña que los animales también tienen sentimientos. Además, las mascotas siempre terminan por sacar una sonrisa a los más pequeños, incluso en sus momentos de tristeza o llanto», explica Castro. Además, los animales pueden ser perfectos compañeros de los más pequeños cuando tienen miedo a dormir solos. Y un dato más: las mascotas pueden hacer más llevadera la convivencia con personas dependientes, como los enfermos de alzhéimer. En este sentido, la especialista apunta que ya existen «perros guía para personas con enfermedades mentales que se han demostrado eficaces sobre todo en la fase más temprana de la enfermedad». ●

# Olivízate

LIDER EN AUTÉNTICO AOVE FRESCO DEL AÑO



LAS ACEITUNAS DEL CORAZÓN

**ENVIO GRATUITO** a partir de 30 euros\*



[WWW.OLIVIZATE.COM](http://WWW.OLIVIZATE.COM)

(\*) Introduce el código OLIVIZATE16 en el momento de realizar el pago. Importe mínimo de compra: 30 euros en producto. Promoción vigente hasta el 31/03/17.

Alto contenido en grasas monoinsaturadas.

La Fundación Española del Corazón recomienda una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida sano. Las personas con sobrepeso deberán limitar su consumo.

Cosmética 'eco'

# *La belleza más natural*

Cada vez más productos de belleza enarbolan su procedencia ecológica prometiendo todo tipo de beneficios gracias a sus compuestos naturales. Pero ¿sabrías distinguirlos? Te contamos cuáles son sus propiedades y cómo diferenciarlos.

Por Carmen S. Berdejo

Más que una tendencia, lo ecológico ya forma parte de muchos aspectos de nuestra vida. Y como no podía ser menos, también ha llegado hasta los productos de belleza. En los envases de los cosméticos que usamos a diario encontramos términos como cosmética verde, natural o *eco-friendly*. Son definiciones que sirven para catalogar unos productos que, a priori, se diferencian de los demás por la procedencia natural de sus ingredientes.

Pero, ¿en qué consiste exactamente la cosmética ecológica? Por una parte, los ingredientes que utilizan estos productos son de origen natural, no contienen sustancias artificiales que se acumulen en el organismo y, gracias a ello, mejoran las funciones dérmicas de una forma saludable. Por otra, sus principios activos, derivados de extractos de plantas, se obtienen mediante sistemas de cultivo ecológico, libres de transgénicos y pesticidas, que buscan un impacto ambiental mínimo. Además, las empresas que los desarrollan tienen implantadas, por lo general, políticas de comercio justo, con lo que protegen a los agricultores y promue-

ven el desarrollo de las comunidades en los países donde cultivan las plantas con los que elaboran sus cosméticos. Y, por último, para elaborar sus cremas utilizan los mínimos procesos de transformación y cuidan sus métodos de envasado al utilizar materiales reciclables. Al menos, esa es la teoría.

Al compararlos con productos cosméticos producidos de forma tradicional, los ecológicos son, en general, más líquidos y aceitosos porque no contienen en sus fórmulas agentes derivados del petróleo, como pueden ser las siliconas ni otros espesantes. En cambio, en sus fórmulas sí hay un gran número de extractos vegetales que proceden del uso tradicional de las plantas, así como aceites esenciales.

Actualmente, este tipo de productos podemos encontrarlos no solo en centros especializados en belleza sostenible, sino también en grandes superficies compitiendo con productos

## SE OBTIENEN MEDIANTE SISTEMAS DE CULTIVO ECOLÓGICO, SIN EL USO DE PESTICIDAS NI TRANSGÉNICOS

## ¿CÓMO SABER SI ES 'ECO'?

- ✳ **Las formulaciones de la cosmética ecológica son más simples y breves.**
- ✳ **Los ingredientes son de procedencia vegetal, y los nombres de las plantas están en latín: en primer lugar el nombre latino seguido por 'aqua', 'water', 'oil', 'destilated' o 'extract'.**
- ✳ **El ingrediente con más proporción en la fórmula va el primero descendiendo hacia el que menos, que va el último. Si busca una esencia en concreto, fíjese en que aparezca en los primeros puestos de la lista.**
- ✳ **Los colores de estos productos suelen ser suaves, ya que se obtienen de minerales y plantas, y se alejan de tonos artificiales.**
- ✳ **Nunca incluyen ingredientes sintéticos, como conservantes (parabenos) o aluminios, ni tampoco transgénicos ni irradiados. En muchos casos aparecen también los términos «libre de gluten» y «apto para veganos».**
- ✳ **Los productos de cosmética ecológica siguen una estricta política de respeto a los animales, por lo que tampoco contienen ingredientes de origen animal –salvo la cera de abeja– ni están testados con animales.**

### Con los parabenos, cuidado

Un reciente trabajo del Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona) publicado en la revista 'Environment International' revela que los parabenos, presentes en muchos cosméticos, se acumulan en el organismo de las embarazadas y se pueden transmitir al feto.

Varios estudios han revelado que los parabenos (bactericidas y fungicidas presentes en muchos productos de higiene y cosmética) afectan al sistema endocrino, provocando una baja tasa de espermatozoides en los hombres, desajustes del ciclo menstrual y una mayor proliferación de células mamarias con cáncer en placas in vitro en las mujeres. Y el reciente estudio de San Joan de Déu ha venido a corroborar que no son inocuos. «Su presencia en los fetos

de las embarazadas –explica Silvia Díaz-Cruz, autora del estudio– es preocupante ya que durante el embarazo cualquier alteración hormonal puede ser nociva para la madre y para el bebé». La legislación europea, sin embargo, autoriza su uso en cosméticos (hasta 8 g por kilo de producto) porque las investigaciones no han sido concluyentes hasta el momento.



FOTOLIA

● convencionales. Es más, en los últimos años algunas marcas *eco-friendly* han abierto establecimientos dedicados en exclusiva a la venta de sus productos de belleza ecológicos en zonas muy comerciales del centro de las ciudades. En ellos se pueden encontrar todo tipo de productos: cremas, jabones, champús, tratamientos capilares, mascarillas y maquillajes formulados de acuerdo con los principios de la cosmética ecológica. Desde hace unos años, incluso, las marcas están abriendo centros y spas donde dispensar tratamientos.

### Adiós a lo artificial

El beneficio más destacable de este tipo de cosmética es que prescinde de sustancias químicas artificiales, lo que supone menos agresiones para la piel. Cada vez son más las personas que se detienen a leer los ingredientes de los cosméticos que usan porque sufren de pieles sensibles, atópicas o alérgicas que reaccionan a determinadas sustancias químicas. Para todos ellos resulta más saludable el uso de cosmética natural, pues su epidermis asimila mejor productos formulados sin los con-



centrados químicos y sintéticos que se utilizan en la cosmética tradicional para conservar y texturizar el producto. Por otra parte, los cosméticos naturales no tienen efectos secundarios nocivos y sí conservan las propiedades regeneradoras e hidratantes de los aceites y las plantas presentes en sus fórmulas. Y se pueden usar para masajes terapéuticos y para nutrir la piel a diario. En principio, los productos de cosmética ecológica son hipoalérgicos, pero en ocasiones pueden aparecer problemas por intolerancia a alguno de los componentes de la fórmula. Por eso es importante leer bien la lista de la Nomenclatura Internacional de Ingredientes Cosméticos (INCI) del etiquetado, donde deben aparecer todos los componentes del producto. Y un último consejo: deben abstenerse de usar estas cremas ecológicas las personas que padezcan rosácea o un acné inflamatorio diagnosticado que precise tratamiento específico. ●

## A DIFERENCIA DE LA TRADICIONAL, LA COSMÉTICA 'ECO' NO USA CONSERVANTES NI TEXTURIZANTES

### EL NECESER BÁSICO PARA 'ECOFAMILIAS'

La tendencia 'eco' empezó con pequeñas marcas que se animaron a elaborar productos cien por cien naturales, pero su proliferación cada vez es mayor y hoy son multitud.

#### Para el cuerpo

- **Dentífrico sabor a menta, de Sante.** Pasta dentífrica formulada a base de extractos de menta que limpia en profundidad, previene el sarro y tiene efecto antiséptico.
- **Protector solar SFF 50 para niños, de Alphanova.** Elaborado con aloe vera, tamanu y aceite de jojoba, protege de la radiación solar.
- **Desodorante Citrus, de Weleda.** Desodorante unisex en spray con perfume natural a base de aceite esencial de limón.



#### Para el rostro

- **Crema hidratante, de Matarrania.** Hidratante con antioxidantes para todo tipo de pieles a base de limón, lavanda y aceites de oliva, almendras e ylang-ylang
- **Desmaquillante de ojos, de Logona.** Aceite desmaquillante de rosas silvestres y aloe vera que protege la piel alrededor de los ojos.
- **Crema solar SPF 50, de Bema.** Crema solar de alta protección con filtros minerales para el rostro, pieles sensibles y zonas delicadas.



#### Para el pelo

- **Aceite de coco, de Sister & Co.** Aceite de coco crudo prensado en frío para usarlo como mascarilla para el pelo y que también alivia el cansancio y el estrés del rostro.
- **Champú, de John Masters Organics.** A base de onagra, para cabellos secos o castigados que nutre, hidrata y reequilibra el PH.
- **Champú, de Stop the Water While Using Me!** De lavanda y sándalo, y apto para veganos, activa la circulación del cuero cabelludo.



# Rostro cansado

## Borrón y cara nueva

Todos tenemos mala cara o un aspecto desfavorecido en algún momento. Las prisas, el estrés y la falta de tiempo suelen estar detrás de una piel fatigada. Pero con estos consejos es fácil ponerle remedio.

Por C. S. B.

Si durante la juventud una mala noche apenas nos deja huella, pasados los 40 los signos de fatiga por la mañana son más difíciles de ocultar. El estrés, los niños o simplemente ocuparnos de todo y de todos suelen estar detrás de una mala cara. Pero si encuentra al culpable, tendrá la solución.

### Falta de sueño

El número de horas que dormimos es igual de importante que la calidad y el horario. Entre las 9 de la noche y las 6 de la mañana conseguimos entrar en el sueño profundo, que tiene un efecto reparador sobre los tejidos. Por el contrario, la falta de sueño interfiere en la función de barrera de la piel y de las mucosas, que se deterioran.

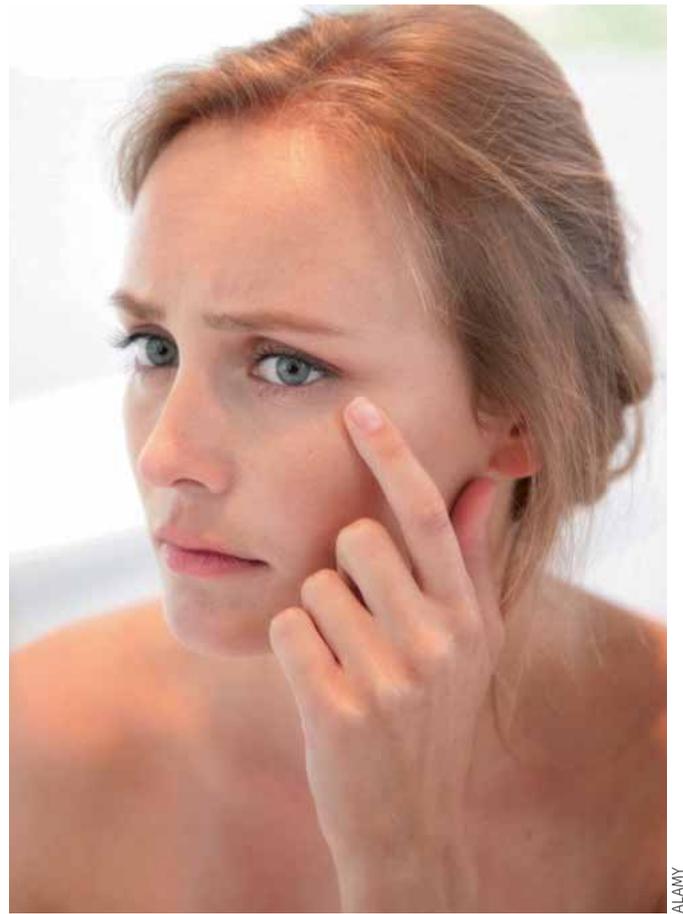
**Solución:** Busque un momento del día para recuperar el sueño perdido en una o dos breves siestas. Si está muy cansado ponga el despertador,

porque la siesta de 'pijama y orinal' acaba por desconcertar los biorritmos y dejarnos abotargados. Dormir reduce la severidad de las arrugas en el cuello y el rostro porque durante el sueño todo el cuerpo transpira más, y esta humedad actúa como una sustancia humectante natural.

### Estrés

La piel está cubierta de terminaciones nerviosas muy finas y reacciona ante cualquier emoción. El estrés la vuelve más irritable y provoca que las líneas de expresión se marquen más. Además, la tensión puede causar alopecia areata y empeorar enfermedades como la psoriasis y la dermatitis atópica.

**Solución:** Aprenda a relajarse cuando lo necesite utilizando diferentes técnicas. Por ejemplo, ante un ataque de estrés, deténgase un momento y haga algunas respiraciones abdo-



ALAMY

minales profundas espirando lentamente cinco veces seguidas.

### Mala alimentación

Una ingesta excesiva de sal hace retener líquidos, y esto puede causar que los ojos se hinchen. Además, las tensiones nos pueden llevar a tratar de evadirnos con comida rápida o a beber alcohol en exceso. También la falta de tiempo, saltarnos comidas o ciertas celebraciones desestabilizan nuestra dieta.

**Solución:** Analice lo que come y bebe durante una semana y anótelo. Al final tendrá una lista y podrá, junto con un

especialista, reequilibrar su dieta añadiendo los alimentos necesarios y eliminando otros dañinos o superfluos.

### Falta de ejercicio

El cuerpo está creado para el movimiento y cuando le privamos de él estamos contribuyendo a su envejecimiento.

**Solución:** 30 minutos de ejercicio al día cinco veces a la semana son suficientes para disfrutar de sus beneficios. La práctica de actividad física hace que el cuerpo segregue endorfinas (las hormonas del bienestar), estimula la circulación de la piel y elimina toxinas a través del sudor. ●

## ¿Una mala noche? Siga esta rutina

Primero lávese la cara con agua fría para aliviar la hinchazón. Después aplíquese una crema enriquecida para darle un extra de hidratación a la piel o una mascarilla si tiene tiempo. Utilice una base de maquillaje de tono melocotón para matizar el tono cetrino de la piel e iluminadores sobre las zonas oscuras, como las ojeras. Emplee un maquillaje de textura muy fluida y no se olvide de un colorete suave matizado con polvos sueltos.





## *Edulcorantes* **¿Una vida sin azúcar?**

El azúcar, en exceso, es nocivo para la salud. Y tomamos demasiado: mientras la OMS recomienda 25 gramos al día, en España tomamos hasta 111 de media. Una barbaridad frente a la que existen alternativas naturales y más sanas.

**Por Susana Macías**

Casi todos los alimentos procesados que consumimos contienen azúcar escondido bajo diversas denominaciones industriales: sacarosa, dextrosa, glucosa... Eso hace que acabemos ingiriendo cantidades muy superiores a la recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS): unos 25 gramos por persona y día. Y provoca que nuestro cuerpo sufra los efectos nocivos de una ingesta excesiva: inhibición del sistema inmunológico, descompensación de los minerales del organismo, aumento de los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos, obesidad, diabetes, osteoporosis, problemas dentales y visuales... Incluso hay investigaciones que apuntan que la sacarosa podría servir de 'alimento' a las células cancerígenas.

#### ¡Cuidado con los refrescos!

Un informe de la OMS ha hecho una llamada de atención sobre los riesgos para la salud de algunas bebidas que contienen un exceso de azúcar, aconsejando su reducción o su total eliminación. Con ello se conseguiría una disminución significativa de la obesidad, la diabetes de tipo 2 y la caries dental.

Algunos fabricantes de refrescos ya están siguiendo los consejos dados por la OMS y han puesto en el mercado refrescos libres de azúcar. «El azúcar no es necesario desde el punto de vista nutricional —explica el doctor Francesco Branca, director del Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo de la OMS—. La OMS recomienda que, si se ingieren azúcares libres, aporten menos del 10 por ciento de las necesidades energéticas totales; además, se pueden observar mejoras en la salud si se reducen a menos del 5 por ciento. Los azúcares libres son los monosacáridos (glucosa y fructosa) y los disacáridos (azúcar de mesa), así como los azúcares que forman parte de la composición natural de la miel, los jarabes o los zumos de frutas. ●

LA OMS  
RECOMIENDA  
TOMAR MENOS  
DE 25 GRAMOS  
DE AZÚCAR POR  
PERSONA Y DÍA

## NO RENUNCIE AL **DULCE**

*Reducir la ingesta de azúcar reporta beneficios a la salud. Sin embargo, no hay que resignarse a que el café esté amargo o los postres pierdan sabor: hay alternativas saludables al azúcar refinado, empezando por el mismo azúcar integral, sometido a menos procesos. Eso sí, hay que tomarlas con moderación.*

### Stevia

Este endulzante, el más natural y potente de todos, se está popularizando con rapidez. **Originaria de Sudamérica, es 300 veces más dulce que el azúcar refinado**, no tiene calorías y no aumenta los niveles de glucosa en la sangre. Eso sí, cómprela lo más pura posible y deseche la que venga mezclada con azúcar.



### Jarabe de arce

Se extrae de la savia de los arces que crecen en las **regiones frías de Norteamérica y es una alternativa cara pero más nutritiva al azúcar** por su alto contenido en zinc, magnesio, calcio, potasio, riovitamina y por su gran cantidad de antioxidantes.



### Jarabe de ágave

El índice glucémico de este endulzante natural extraído de una planta procedente de México es 30, **la mitad que el del azúcar refinado** (65), por lo que el organismo lo absorbe más lentamente, sin provocar picos de insulina y glucosa.



### Melaza

Obtenido a partir de maíz, cebada, caña y otros frutos y bayas, es una **bomba nutricional con abundantes hidratos de carbono**, vitamina C y minerales, por lo que su consumo está recomendado especialmente para los deportistas y entre quienes realizan trabajos mentales o físicos intensos.



### Fructosa

Aunque ahora se ciernen algunas dudas sobre este edulcorante extraído de las frutas y la miel, **se utiliza en productos para diabéticos**, ya que no produce elevaciones bruscas de la glucosa en sangre. Aporta 4 kcal por gramo y está desaconsejado en casos de hipertrigliceridemia.



### Miel

Más dulce y calórica que el azúcar, es su sustituto más conocido y ofrece grandes beneficios nutricionales: **es rica en vitaminas, antioxidantes, minerales, enzimas y aminoácidos**, y es antibacteriana y antimicrobiana. Eso sí, es aconsejable desechar las mieles industriales.





ALAMY

# Esencias

## Sabor sin nada de sal

La sal es enemiga de nuestro corazón. Pero las especias pueden ayudarnos a dar sabor a nuestros platos sin añadir más sodio del recomendado.

Por Sergio Muñoz

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un elevado consumo de sodio —más de 2 g por día, el equivalente a 5 g de sal diarios— y la absorción insuficiente de potasio contribuyen a la hipertensión arterial, una enfermedad que incrementa el riesgo de sufrir una cardiopatía y un accidente cerebrovascular (ictus). Sin embargo, esto no significa que debamos acostumbrarnos a seguir una dieta insulsa: las especias pueden ayudarnos a llenar de sabor nuestras comidas sin necesidad de añadir tanta sal. «Las especias y hierbas aromáticas se han utilizado desde la an-

tigüedad para aromatizar nuestros platos. Gracias a su alto contenido en aceites esenciales potencian y realzan los olores y sabores de nuestros alimentos, aportando, además, propiedades beneficiosas para nuestra salud», explican desde el departamento de I+D de la empresa de especias y condimentos Carmencita. Incluso ya existen sales en las que el sodio ha sido sustituido por potasio y su uso está recomendado a hipertensos.

### Cuidado con la picaresca

Eso sí, hay que ser cuidadosos con el tipo de especias que utilizamos para cocinar: aunque tenemos la idea de que son hierbas o semillas y, por tanto, son naturales, en algunos casos no es así. «La adulteración en especias consiste

### Ricas... y saludables

Algunas especias, hierbas aromáticas y condimentos pueden ayudarnos a sustituir la sal de nuestras comidas. La cebolla y el ajo en polvo (este último, además, ayuda a reducir la presión arterial), la pimienta negra, el clavo de olor, el orégano, el romero, el tomillo, la nuez moscada, el jengibre, el pimentón, el azafrán o el comino son algunas de ellas.

en la sustitución o adición de sustancias no etiquetadas en el envase, ocasionando así una menor calidad en el producto final. La especia adulterada no aporta todos los beneficios para la salud que sí aporta la especia natural», explican desde Carmencita. En algunos casos se añade tierra, cenizas, minerales o material vegetal distinto a la especia en cuestión —fibra, por ejemplo— y es importante que optemos por marcas que realicen controles físico-químicos y microbiológicos que controlen la calidad de las especias y hierbas. El azafrán, la pimienta y el pimentón son los condimentos más susceptibles de ser adulterados. ●



ALAMY



Al lado, asistentes a una clase de Mindfulness. Sobre estas líneas, una de las manzanas del Día Mundial del Corazón.

## B:SM se apunta a los hábitos saludables

LA COMPAÑÍA BARCELONA DE SERVEIS MUNICIPALS, ASOCIADA AL PROGRAMA PECS DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN, HA CONSEGUIDO DURANTE ESTE AÑO REDUCIR EL ESTRÉS DE SUS EMPLEADOS APLICANDO TÉCNICAS DE MINDFULNESS.

Barcelona de Serveis Municipals (B:SM) es una empresa pública que gestiona servicios municipales del Ayuntamiento de Barcelona relacionados con la movilidad y el ocio. Nuestra plantilla está formada por más de mil empleados que con su trabajo contribuyen a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y favorecer el desarrollo de Barcelona.

B:SM es una empresa socialmente responsable y com-

prometida con la salud de sus empleados. Nuestras acciones están asociadas al Programa de Empresas Cardiosaludables de la Fundación Española del Corazón (PECS) y lanzamos campañas de comunicación para informar y concienciar a la plantilla sobre la importancia de incorporar hábitos de vida saludables.

Con el diagnóstico del PECS, detectamos que una de las

áreas de mejora en la que podíamos actuar directamente era el estrés. Por este motivo, el propósito para este año 2016 era actuar sobre este factor de riesgo cardíaco y reducirlo mediante el entrenamiento de la atención plena. De este modo, B:SM ha sido la primera empresa pública en España que aplica el Mindfulness para gestionar y reducir el estrés de su plantilla. Así, desde inicios de este año, empleados que desempeñan su trabajo en puestos donde hay más posibilidad de sufrir estrés pueden realizar el programa de 8 semanas el MBSR (Based Stress Reduction), desarrollado por Jon Kabat-Zinn. Esta iniciativa ha tenido una gran acogida entre los em-

pleados. Hasta la fecha se han iniciado en la práctica del Mindfulness más de 100 personas y el 90 por ciento de los empleados que ya han finalizado el programa afirma haber reducido el estrés.

Pero esta acción no ha sido la única desarrollada durante este año 2016. Destacamos la participación de las trabajadoras en la Carrera de la Mujer de Barcelona, hecho que incentivamos des de B:SM regalando 50 dorsales para la plantilla, que se agotaron en pocas horas.

### Sanos como una manzana

Celebramos el día Mundial del Corazón repartiendo más de 1.500 manzanas ecológicas a todos los empleados, consiguiendo difundir el mensaje de la importancia de una alimentación saludable para cuidar nuestro corazón.

También, durante este año 2016, hemos organizado charlas impartidas por especialistas en salud cardiovascular para dotar de más conocimientos sobre el tema a nuestra plantilla.

En B:SM seguiremos trabajando para mejorar la salud cardiovascular de nuestros empleados. ●



Uvas

# Racimos de salud

Su pulpa, su piel y sus semillas atesoran poderosos antioxidantes con propiedades anticancerígenas, antiinflamatorias y cardiosaludables. Por eso hay que incluirlas en la dieta, y no solo en Nochevieja.

Por Susana Macías

España, con más de un millón de hectáreas dedicadas al cultivo de la vid, es el segundo productor europeo y el sexto exportador mundial de uva de mesa. Y gracias a sus 40 millones de hectolitros anuales, se disputa con Francia e Italia el primer puesto como productor de vino. Pero más allá de esas cifras, la uva es, sobre todo, un fruto que proporciona múltiples efectos saludables. Numerosos estudios apuntan en esta dirección, como el realizado en 2008 por la Universidad de Kentucky con células de la leucemia tratadas con extracto de semillas de uva. Los investigadores estadounidenses determinaron que ese extracto atacaba las células malignas e inducía su apoptosis o muerte celular programada: el 76 por ciento se suicidaban en 24 horas.

«Todo el mundo anda buscando un agente que actúe contra las células cancerígenas y preserve las sanas —apunta el profesor Xianglin Shi, director de este estudio—, y nosotros hemos logrado

probar que el extracto de semillas de uva está dentro de esa categoría».

Ese efecto se debe a que las uvas contienen polifenoles, entre ellos taninos y flavonoides, con gran poder antioxidante y anticancerígeno. Además, la quercitina y otros flavonoides contenidos en las uvas pueden proteger el corazón y las arterias, pues fa-

vorecen la vasodilatación y aumentan el flujo sanguíneo, disminuyen la agregación plaquetaria y el riesgo de padecer coágulos e inhiben la oxidación del colesterol 'malo', que provoca arteriosclerosis.

## El diurético perfecto

Por su contenido en fibra, la uva es también un laxante suave que ha de consumirse

con piel y pepitas para combatir el estreñimiento. En pequeñas dosis, depura el intestino y ayuda a la digestión. El ácido fólico, imprescindible en los procesos de división y multiplicación celular de los primeros meses de gestación, hace que la uva sea recomendable en mujeres embarazadas para prevenir la espina bífida en el feto.

## RESVERATROL, UN ELIXIR DE SALUD

*El resveratrol es un polifenol que se encuentra en la piel de la uva tinta y roja (y, por tanto, en el vino). Aún queda por investigar, pero los experimentos con esta sustancia ofrecen resultados muy prometedores en la lucha contra el envejecimiento y algunas enfermedades.*

■ **Ataca el alzhéimer.** Una investigación de la Universidad de Georgetown (EE.UU.) ha puesto de manifiesto que el resveratrol reduce la entrada al cerebro de moléculas inmunes que causan inflamación. Es importante porque los procesos inflamatorios empeoran el alzhéimer.

■ **Es cardiosaludable.** El resveratrol ayuda a evitar la formación de coágulos y trombos y se ha mostrado eficaz en la prevención de la

arteriosclerosis (endurecimiento y aumento de grosor de las arterias).

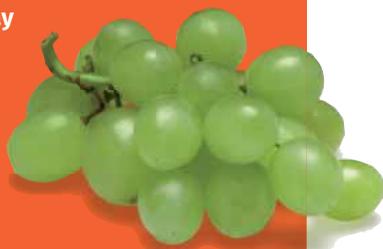
■ **Previene el cáncer.** Al parecer, el resveratrol inhibe la acción de una proteína denominada factor kappa que es clave en la supervivencia y el crecimiento de las células cancerosas.

■ **Mejora la diabetes.** El resveratrol estimula la actividad de las mitocondrias, lo que hace que aumente la sensibilidad del cuerpo a la insulina.

## ¿Blancas o negras?

### ■ UVA BLANCA, CARDIOSALUDABLE

Las vitaminas que aportan las uvas blancas ayudan a reconstruir los tejidos, a mejorar el funcionamiento del corazón, la producción de glóbulos rojos y la oxigenación de la sangre, y sus antioxidantes combaten el cáncer, el alzhéimer y las enfermedades coronarias. Eso sí, contienen más cantidad de azúcar que las tintas (y, por tanto, son más calóricas), por eso hay que tomarlas con moderación en caso de que estemos siguiendo cualquier tipo de régimen de adelgazamiento.



### ■ UVA NEGRA, ANTICANCERÍGENA

La uva negra es rica en potasio, un mineral que ayuda a mantener los niveles de líquidos en el organismo, y en ácido fólico, muy útil para las mujeres embarazadas, ya que ayuda a prevenir problemas de espina bífida en el feto. Además, son una fuente de antioxidantes, sobre todo taninos y antocianinas, que poseen efectos antitumorales y anticancerígenos (de ahí que los vinos tintos, elaborados con este tipo de uva tengan ese mismo efecto saludable). La piel de la uva negra también es rica en resveratrol, un flavonoide al que los últimos estudios le confieren propiedades muy beneficiosas para el organismo.



Esta fruta posee, además, un efecto diurético beneficioso en caso de gota, litiasis renal u otras enfermedades asociadas a la retención de líquidos. Y no solo cuida nuestro interior: la uva es hidratante, combate los daños del sol y la contaminación y frena el envejecimiento cutáneo. Toda una bomba de salud en el tamaño de una píldora.

#### No tire las semillas, por favor

Además de todos estos beneficios, la uva esconde otro tesoro en su interior. Sus pepitas son una fuente de proantocianidinas con grandes poderes: son 20 veces más antioxidantes que la vitamina E y 50 veces más que la C. Se sabe que protegen la piel de

los daños del sol, depuran el organismo y protegen los pulmones y la salud cardiovascular. Además, pruebas de laboratorio han desvelado que tienen propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas, sobre todo en los casos de cánceres de pulmón, mama y estómago.

El ácido linoleico presente en el aceite de semilla de uva se ha revelado también muy útil para fortalecer las membranas celulares y mejorar el aspecto geneneral de la piel. Una buena alternativa a los anti-ojeras tradicionales. ●

## LA QUERCITINA Y OTROS FLAVONOIDES CONTENIDOS EN LAS UVAS SON ÚTILES PARA PROTEGER EL CORAZÓN Y LAS ARTERIAS

# Navidad ligera

Olvídese de los menús pantagruélicos. Las comidas navideñas también pueden ser ligeras y sanas, y sin tener que renunciar al sabor. ¿Necesita pruebas? Aquí le presentamos tres...



## CAPUCCINO DE CANÓNIGOS

*Un clásico invernal de cuchara con un toque de alta cocina para triunfar en Navidad.*

### INGREDIENTES

400 g de puerro ♦ 200 g de patatas ♦ 30 g de mantequilla ♦ 1 hoja de laurel ♦ 50 ml de vermú blanco ♦ 500 ml de caldo de verduras ♦ 400 ml de leche ♦ ½ cucharadita de nuez moscada ♦ Sal ♦ 200 g de canónigos ♦ 1 cucharada de semillas de sésamo ♦ ½ cucharadita de pimienta de cayena ♦ 1 cucharada de cebollino en rodajas finas

### ELABORACIÓN

Limpiar el puerro, cortarlo longitudinalmente, lavarlo y cortarlo en trozos de 1 cm de grosor. ♦ Pelar las patatas y cortarlas en dados. ♦ Derretir la mantequilla en una cazuela y rehogar el puerro a fuego medio dos minutos. Añadir las patatas y rehogarlas brevemente. ♦ Cortar la hoja de laurel en dos y añadirla a la cazuela junto con el vermú, el caldo y 250 ml de leche. Tapar la cazuela y dar un hervor. ♦ Condimentar la sopa con sal y la mitad de la nuez moscada y dejar cocer 25 minutos. ♦ Lavar y escurrir los canónigos. ♦ Dorar el sésamo en una sartén sin aceite ni mantequilla. Mezclarlo con el resto de la nuez moscada y la pimienta y dejar enfriar. Incorporar el cebollino. ♦ Retirar la sopa del fuego y sacar el laurel. Añadir los canónigos y pasarlo todo por el pasapurés. Rectificar de sal y mantener caliente a fuego suave. ♦ Calentar el resto de la leche y espumar (a ser posible, con un espumador eléctrico). ♦ Servir la sopa añadiendo encima la crema de leche como si fuese un cappuccino. ♦ Rematar con el sésamo y las especias.

## LOCHAS CON ESPINACAS Y TRUFAS

### INGREDIENTES

50 g de chalotas ♦ 400 g de espinacas baby ♦ 60 g de mantequilla ♦ 100 ml de vermicel ♦ 150 ml de nata montada ♦ 100 ml de leche ♦ Sal y pimienta ♦ 30 g de trufa negra ♦ 8 filetes de locha de unos 80 g ♦ 1 cucharada de aceite de oliva ♦ 1-2 cucharadas de almidón

### ELABORACIÓN

Cortar las chalotas en dados pequeños. Limpiar las espinacas, lavarlas y sacudirlas para secarlas. ♦ Derretir 20 g de mantequilla en una sartén honda, rehogar las chalotas, añadir luego el vermicel y dejar que reduzca hasta la mitad. Incorporar la nata, la leche y 100 g de espinacas. ♦ Llevar a ebullición, condimentar con sal y pimienta y hacer un puré muy fino con la batidora. Pasar luego esta salsa de espinacas por un tamiz. ♦ Rallar la trufa muy fina. ♦ Condimentar las lochas con sal. ♦ Derretir 30 g de mantequilla con el aceite en una sartén grande y cocinar las lochas tres minutos por cada lado a fuego entre medio y fuerte. ♦ Apartar la sartén del fuego y añadir el resto de la mantequilla y la trufa. Rociar las lochas con la mantequilla. ♦ Calentar la salsa de espinacas en una olla ancha. Ir añadiendo poco a poco el resto de las espinacas y seguir calentando hasta que se vayan ablandado e incorporando a la salsa. Condimentar ligeramente con sal. Espesar las espinacas con el almidón disuelto en un poco de agua fría. ♦ Colocar las lochas con las espinacas en un plato precalentado. Repartir la trufa sobre el pescado con una paleta y servir.



## SOLOMILLO CON COLMENILLAS

### INGREDIENTES

4 medallones de solomillo de ternera de 150 g ♦ 20 g de colmenillas deshidratadas ♦ 200 g de setas de cardo ♦ 20 g de chalotas ♦ 5 cuch. de aceite de oliva ♦ 40 g de mantequilla ♦ 100 ml de vermicel ♦ 100 ml de fondo de setas o de verduras ♦ 150 ml de leche ♦ 100 ml de nata montada ♦ 1 cucharadita de almidón ♦ sal y pimienta

### ELABORACION

Para el ragú, poner en remojo las colmenillas en agua caliente durante 10 minutos. Escurrir bien y secar. ♦ Cortar las setas de cardo en láminas muy finas y las chalotas en dados pequeños. ♦ Calentar una cucharada de aceite de oliva y 20 g de mantequilla en una sartén y rehogar las chalotas a fuego medio durante 30 segundos. Añadir las colmenillas y rehogar durante 2-3 minutos sin dejar de mover. Salpimentar. ♦ Verter el vermicel y cocer a fuego vivo. Incorporar el fondo y la leche y dejar cocer a fuego lento durante 2-3 minutos. Espesar con el almidón mezclado con un poco de agua y dejar cocer a fuego lento durante un máximo de un minuto. ♦ Calentar dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén. Añadir las setas de cardo y dorarlas durante un minuto a fuego vivo. Salpimentar. Incorporar el resto de la mantequilla y seguir cocinando a fuego lento durante 1-2 minutos. Añadir la nata al ragú de colmenillas y dejar cocer hasta que adquiera cremosidad. Rectificar de sal y pimienta. ♦ Calentar el resto del aceite en una sartén antiadherente. Añadir los medallones de ternera y dorarlos a fuego medio durante 30 segundos y salpimentar. Dar la vuelta a la carne, salpimentar de nuevo y cocinar durante otros 4-5 minutos, dando la vuelta varias veces. Retirar la carne de la sartén, colocarla en un plato plano y dejarla reposar tapada. ♦ Disponer en un plato precalentado los solomillos de ternera con las colmenillas rehogadas, el ragú de setas y (opcionalmente) romanesco salteado. ♦ Servir inmediatamente.





## ESPAÑA ENTERA, CON LA SEMANA DEL CORAZÓN

Talleres, pruebas gratuitas de medición de parámetros cardiovasculares (glucemia, tensión arterial, colesterol) de Madrid Salud, demostraciones de cómo usar un desfibrilador en el stand de RCP de SAMUR y actividades para los niños. La Semana del Corazón, **una iniciativa de la Fundación Española del Corazón (FEC) para promocionar los buenos hábitos de vida y la prevención de los factores de riesgo cardiovascular**, llegó en septiembre y octubre a Alcalá de Henares (Madrid), Alcobendas (Madrid), Álava, Barcelona, Gijón, Las Palmas de Gran Canaria, La Rioja, Huércal-Overa (Almería), León, Madrid, Santa Cruz de Tenerife, Valencia y Zaragoza.

En Madrid se celebró entre el 23 y el 27 de septiembre y el consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Jesús Sánchez Martos, visitó las carpas de la FEC ubicadas en la plaza de Callao. **También se realizaron pruebas médicas en intercambiadores de transportes** gracias al acuerdo de la FEC con el Consorcio de Transportes de Madrid. De los 750 madrileños a los que se les realizó pruebas, el 45,5 por ciento tiene los niveles de colesterol elevados, casi un 24 por ciento padece obesidad, el 38,5 por ciento tiene una tensión arterial sistólica elevada y el 12,2 por ciento podría padecer diabetes en un futuro si no modifica su estilo de vida.



Este año, **las Semanas del Corazón vienen acompañadas de la campaña #Salvacorazones**, organizada por la FEC con el apoyo de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), que se ha propuesto salvar 30.000 vidas al año, es decir, reducir en un 25 por ciento la mortalidad por enfermedades cardiovasculares en 2025, en sintonía con los objetivos de la OMS.

## Una cesta de la compra cardiosaludable



**Una dieta equilibrada puede disminuir nuestro riesgo cardiovascular hasta un 30 por ciento. Por eso resulta fundamental saber qué incluir en la cesta del supermercado cuando hacemos la compra. Para**

**facilitar esta labor, la FEC y El Corte Inglés ayudaron a los ciudadanos que lo desearon a elaborar «cestas de la compra saludables». Varios grupos de nutricionistas del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Complutense de Madrid estuvieron presentes los días 3, 4, 17 y 18 de noviembre en cuatro supermercados El Corte Inglés de la Comunidad de Madrid explicando cómo debemos leer las etiquetas y ofreciendo recomendaciones.**

## Almudena Cid y Sonae Sierra, a todo corazón

Con motivo del Día Mundial del Corazón (29 de septiembre) los centros comerciales Sonae Sierra pusieron en marcha en sus superficies la iniciativa *Cuida tu Corazón*, con la colaboración de la FEC y Almudena Cid, la ex gimnasta rítmica que participó en cuatro Olimpiadas. A través de esta campaña se tomó la tensión y el índice de masa



corporal a los ciudadanos y hubo demostraciones de técnicas de reanimación cardiopulmonar. La campaña se celebró hasta el 1 de octubre en los centros comerciales de Luz del Tajo (Toledo), Valle Real (Cantabria), Plaza Mayor (Málaga), Max Center (Bizkaia), GranCasa (Zaragoza) y Dos Mares (Murcia).



## Las legumbres, una auténtica (y exquisita) joya nutricional

Ricas en fibra y proteínas, bajas en grasas y con importantes propiedades antioxidantes, las legumbres son un producto indispensable en nuestra dieta, y son parte fundamental de la tan beneficiosa dieta mediterránea. De hecho, han sido la base culinaria de muchos pueblos a lo largo de la historia. Sin embargo, no las comemos con la frecuencia que deberíamos –al menos cuatro veces por semana–. Precisamente de las legumbres –garbanzos, alubias, lentejas, guisantes...– se habló el pasado 15 de noviembre en la conferencia que la FEC organizó en la Casa del Corazón, enmarcada en la XVI Semana de la Ciencia.

Moderada por el doctor José Luis Palma, vicepresidente de la FEC, la charla corrió a cargo de la doctora Nieves



Tarín, cardióloga del Hospital Universitario de Móstoles, quien explicó los efectos cardioprotectores de las legumbres, y el popular chef argentino del Canal Cocina Gonzalo D'Ambrosio, autor del libro *Fácil y resultón*, que dio varias ideas para cocinar legumbres así como trucos para agilizar el tiempo de remojo.

## Dímelo con corazón

La FEC acaba de estrenar, en colaboración con Medicina TV, la iniciativa #Telodigodecorazón, una serie de vídeos divulgativos de dos minutos protagonizados por los cardiólogos y demás profesionales de la enfermedad cardiovascular de la fundación. A través de esas píldoras informativas semanales, la FEC resolverá las principales dudas de las enfermedades cardiovasculares. Las primeras piezas están ya disponibles en [www.fundaciondelcorazon.com](http://www.fundaciondelcorazon.com) o en [www.medicinatv.com](http://www.medicinatv.com).



## La FEC y Flora le hacen frente al colesterol

El Instituto Flora celebró en septiembre, por cuarto año, el Día Nacional contra el Colesterol. Esta vez contó con la colaboración de la FEC y el objetivo de la celebración fue concienciar a la población de la importancia de tomar medidas para controlar los niveles de colesterol y mantener un estilo de vida activo. Según el estudio *Colesterol y estilo de vida de los trabajadores españoles*, elaborado por el Instituto Flora y Flora pro.activ, que presentó en la Casa del Corazón la directora de comunicación y responsable de RSC de Unilever España, Ana Palencia, y el cardiólogo Leopoldo Pérez de Isla, dos de cada diez trabajadores afirman tener un nivel de colesterol elevado y un 48 por ciento no está tomando medidas para controlarlo.

## Un menú saludable en La Sirena

La cadena de congelados La Sirena ha firmado con la FEC un acuerdo de colaboración por el que se compromete a actuar junto con la fundación en la campaña «¿Sabías que...?», con el objetivo de transmitir a sus clientes la importancia de la prevención de riesgos cardiovasculares a través de una dieta saludable. Por eso, el Día Mundial del Corazón La Sirena organizó talleres de cocina cardiosaludable en Barcelona y Madrid. Los asistentes degustaron un menú compuesto por carpaccio de salmón con aguacate, brócoli con aliño de nueces y gambas, caballa al horno con pisto y, de postre, un sorbete de limón con frutas del bosque y yogurt.

## El lado más saludable del Atlético

La Fundación Atlético de Madrid celebró junto con la FEC el Día Mundial del Corazón (29 de septiembre) y cedió la imagen de tres de sus jugadores (Ángel Correa, Thomas Partey y Augusto Matías) con el fin de ayudar a concienciar a la población sobre la importancia de prevenir la enfermedad cardiovascular y expandir el mensaje de que hay que llevar un estilo de vida saludable. En España, la enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte. Cada año, casi una de cada tres muertes que se producen en nuestro país se debe a esta causa (el 29,66 por ciento del total). La importancia de prevenir las enfermedades cardiovasculares también estuvo presente durante el partido que enfrentó al Atlético de Madrid y al Deportivo de la Coruña.



## Más de 4.000 personas, en la Carrera Popular del Corazón



Recuerdo Arroyo Arroyo, con una marca de 39:45 minutos, en la categoría femenina; y Ferren Burucs, con 33:32 minutos en la masculina, fueron los ganadores de la **VII Carrera Popular del Corazón, que se celebró el 24 de septiembre en la Casa de Campo de Madrid.**

La prueba, en la que participaron más de 4.000 personas, está organizada por la FEC para reivindicar la importancia de practicar ejercicio físico como medida de prevención de la enfermedad cardiovascular. **El presidente de la FEC, el Dr. Carlos Macaya, y el mítico atleta español Fermín Cacho,** fueron los responsables de dar el



pistoletazo de salida por la mañana.

**La Carrera Popular del Corazón cuenta con el apoyo de la Sociedad Española de Cardiología;** con el de sus socios estratégicos Campofrío, Coca-Cola, Danone y Reckitt Benckiser; con Aquarius,

Powerade y Danacol como patrocinadores; con El Corte Inglés Philips y Go Fit como empresas colaboradoras; y con B+Safe, Zumosol, Lodyn, Montepinos, Roche y Plátano de Canarias como proveedores oficiales de la carrera.

## La FEC premia el talento en investigación

La FEC entrega cada año varias becas a trabajos de investigación. Este año ha becado a los trabajos **Impacto del ejercicio físico en la progresión del aneurisma...**, del equipo del Hospital Cílic de Barcelona; **Efecto de la dislipemia sobre el remodelado de las partículas de HDL...**, de investigadores del Hospital Sant Pau, también de Barcelona; **Clasificación de riesgo de eventos adversos...**, de un grupo de investigadores de varios hospitales de la Comunidad de Madrid; y **Prevención de las recurrencias de fibrilación...**, de hospitales de Madrid, Navarra y Granada.

## Tres nuevos productos se adhieren a PASFEC

Tres nuevos productos se han adherido al Programa de Alimentación y Salud de la FEC (PASFEC): los frutos rojos Cuna de Platero, por su aporte en polifenoles; Beta heart® de Herbalife, que contiene el ingrediente clave betaglucano de avena OatWell™, una sustancia que reduce el colesterol en sangre; y los panecillos EfiKol, que además de tener un alto contenido en fibra y carecer de grasas, aditivos y conservantes, también contienen betaglucano de avena. La iniciativa PASFEC tiene como objetivo identificar los productos que menos perjudican a la salud de nuestro corazón.

# “Cuidamos tu salud”



Fuente de Vida



[www.montepinos.com](http://www.montepinos.com)

PREMIUM MIX GROUP, S.L. - PLANTA DE ALMAZÁN. Ctra. de Soria s/n. 42200, Soria  
Tel.: 975 300 455 / Fax 975 300 761 / e-mail: [montepinos@montepinos.com](mailto:montepinos@montepinos.com)


**IGNACIO FERREIRA-GONZÁLEZ**

VICENS GIMENEZ

## «Si en Navidad quiere hacer algún exceso, no se obsesione, luego ya volverá a la dieta»

NACÍ EN ZARAGOZA EN 1971 ■ SOY CARDIÓLOGO EN LA UNIDAD DE EPIDEMIOLOGÍA DEL SERVICIO DE CARDIOLOGÍA DEL HOSPITAL VALL D'HEBRON (BARCELONA) ■ SOY EDITOR JEFE DE REVISTA ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA, DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

**Revista Española de Cardiología (REC) se ha posicionado por primera vez dentro del primer cuartil de las revistas cardiológicas más importantes del mundo. ¿Esto qué significa?**

Esto es un hito de la investigación clínica y biomédica en nuestro país: supone que es la revista sobre cardiología difundida en español con el factor de impacto más elevado de todas las revistas cardiológicas del mundo. El de REC está ahora en 4,6 con respecto a las de su especialidad, y eso la sitúa entre el 25 por ciento de las mejores revistas de cardiología.

**¿Qué es el factor de impacto de una publicación científica?**

Es una medida relacionada con la visibilidad de las publicaciones científicas. Una revista científica es más importante en tanto que su factor de impacto es mayor.

**REC ha adelantado 12 posiciones en el ranking de publicaciones científicas: ahora es el número 22 de 124. ¿A qué se debe esta mejora?**

El factor más importante es que en las últimas dos décadas ha habido un incremento exponencial en la cantidad y calidad de las investigaciones biomédicas en España. Además,

en los últimos 8 o 9 años los equipos de editores de la revista han adquirido más experiencia y se han profesionalizado, lo que ha hecho que la selección de las publicaciones sea más adecuada.

**¿Por qué las revistas más prestigiosas son las estadounidenses y las británicas?**

En primer lugar, por la tradición. Los anglosajones son pioneros en ciencia desde el siglo XIX y han conseguido consolidarse a lo largo de los años. La segunda razón es que el lenguaje de la ciencia es el inglés, y no es lo mismo poder comunicarte en tu lengua

materna para difundir lo que has hecho que tratar de hacerlo en un idioma que no es el tuyo.

**En cuanto a investigación médica, ¿en qué es España un peso pesado?**

En cardiovascular y en neurología, pero también en oncología somos muy punteros.

**¿Cómo compagina la labor como editor de REC y el trabajo como cardiólogo?**

Pues es complicado, como puedo [risas]. Tengo una reducción parcial: aproximadamente el 60 por ciento de mi tiempo es de labor asistencial y el 40 por ciento es reducción, un tiempo que puedo dedicar a REC y a otras labores de investigación. Gracias a que quien gestiona mi servicio es consciente de la importancia de esto puedo compagarlo. Y, por supuesto, robando horas a los fines de semana y a las vacaciones.

**¿Le da tiempo a cuidar de su corazón?**

Intento mantener una buena alimentación y hago ejercicio. Porque, además, está muy relacionado con lo otro: uno es más productivo cuando se siente mejor y, lógicamente, cuando tiene el corazón más cuidado. Salgo a correr dos o tres veces por semana entre 45 minutos y una hora.

**¿No tiene una costumbre poco saludable?**

No cumplo con las horas de sueño que debería. Todavía hago guardias y tengo unos biorritmos nada saludables.

**¿Algún consejo para cuidar el corazón en Navidad?**

Si en Navidad se quiere hacer algún exceso con la alimentación y la bebida, yo no me obsesionaría. Eso sí, no dejaría el ejercicio físico para compensar el exceso de calorías vacías que tomamos, y luego ya volveremos a la dieta cuando sea necesario. ●

# Gallina Blanca

## Caldo Casero

### Cuídate con el caldo bajo en sal\*



Reconocido por la  
**Fundación  
Española del  
Corazón**



Síguenos en    
[www.gallinablanca.es](http://www.gallinablanca.es)

\* Un menor consumo de sodio contribuye a mantener la tensión arterial normal. Es importante seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud. Las autoridades sanitarias aconsejan consumir un máximo de 5g de sal al día.

# ¿TIENES EL COLESTEROL A MÁS DE 200?



**COMER BIEN  
ES FUNDAMENTAL  
PARA BAJAR  
EL COLESTEROL**

**Y AÑADIENDO  
DANACOL,  
TU AYUDA EXTRA,  
LO REDUCES  
HASTA UN 10%**



## **RESULTADOS COMPROBADOS**

**ACEPTA EL RETO DE BAJAR EL COLESTEROL  
CON DANACOL EN 2-3 SEMANAS.**

## **FUNCIONA**

**O TE DEVOLVEMOS  
EL DINERO\***



Descubre cómo llevar una vida más sana y reducir tu colesterol en [www.tuescribestuvida.danacol.es/es/](http://www.tuescribestuvida.danacol.es/es/)

Danacol, con esteroides vegetales, reduce el colesterol entre 7% y 10% de 2 a 3 semanas con una ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de fitoesteroides. No está destinado a las personas que no necesitan controlar su colesterol. No recomendado a mujeres durante embarazo, lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroides vegetales 3g/día. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. Si toma medicación consulte a su médico. Contiene azúcares naturalmente presentes. \* Válida del 15/08/2016 al 31/10/2016 en Territorio Español. Devolución máxima 16 € por persona, domicilio y cuenta bancaria. Consulta las Bases para más información en [www.danacol.es](http://www.danacol.es). La promoción está limitada a un importe máximo de devolución de 10.000 Euros.