

# SALUD

& CORAZÓN

Nº 124  
PRIMAVERA 2017  
PVP 1,90 EUROS

EL PODER DEL  
'MINDFULNESS'  
SOBRE LA  
MENTE Y EL  
CUERPO

TODO  
SOBRE LAS  
ARRITMIAS

¿Debemos  
implantarnos  
chips en el  
organismo?

EL SEXO  
DESPUÉS  
DEL  
INFARTO

ADÉMÁS

6

claves para  
acabar con  
éxito una  
discusión

## ALBERTO CONTADOR

"La fuerza me viene del ictus que sufrí,  
aprendí a valorar lo importante"

ASMA INFANTIL

LA DIETA 'RAW FOOD'

ALCOHOL Y MEMORIA

RELAX 'HYGGE'



**¿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.**

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 esteroles vegetales, reduce el colesterol entre 7% y 10% de 2 a 3 semanas con una ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de fitoesteroles. No está destinado a las personas que no necesitan controlar su colesterol. No recomendado a mujeres durante embarazo, lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroles vegetales 3g/día. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. Si toma medicación consulte a su médico. Contiene azúcares naturalmente presentes.



Getty

## QUERIDOS LECTORES:

Me enorgullece presentaros una nueva etapa de la revista SALUD & CORAZÓN impulsada por la Fundación Española del Corazón y cuyo objetivo es promover la salud, así como fomentar y difundir un estilo de vida saludable a través de dos conceptos clave: la alimentación y la práctica de ejercicio físico en la población española, sin olvidar el abandono del hábito tabáquico.

SALUD & CORAZÓN es una publicación moderna y atractiva con una periodicidad trimestral, que ofrece artículos y reportajes sobre sanidad, nutrición, ejercicio y calidad de vida en general, haciendo especial énfasis en la enfermedad cardiovascular, la primera causa de muerte en el mundo desarrollado, aunque afortunadamente prevenible en más del 80% de los casos según la OMS. Estas patologías fueron responsables de más de más de 124.000 fallecimientos en España en el año 2015, una cifra que no debería pasar inadvertida.

Todos los contenidos de SALUD & CORAZÓN son supervisados y avalados por médicos, nutricionistas, expertos en ejercicio y profesionales de la salud, lo que garantiza plenamente el rigor y fiabilidad de los mensajes ofrecidos al público.



*Carlos Macaya*  
Presidente de la  
Fundación Española  
del Corazón

Sin perder la esencia que ha caracterizado a nuestra revista durante estos años, hemos querido apostar por una renovación, siempre con el afán de mejorar el producto que llega a nuestros lectores.

Nuestro compromiso con la salud y la población nos motiva a continuar esforzándonos cada día para acercar hábitos saludables a la población general.

Desde estas páginas quiero agradecer a todos los lectores de la revista SALUD & CORAZÓN

vuestra fiel confianza y os damos la bienvenida en esta nueva etapa que afrontamos con ilusión. ¡Esperamos que os guste tanto como a nosotros! ♥



# CunadePlatero®

## Your **GLOBAL BERRY PARTNER**



### FUENTE DE VITAMINA C

La Vitamina C contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

Camino de Montemayor, s/n   
21800 Moguer (Huelva) SPAIN  
comercial@cunadeplatero.com   
+34 959 372 125 



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

## EN ESTE NÚMERO

### 06

Consulta

#### TUS DUDAS TIENEN RESPUESTA

Expertos de la salud contestan las preguntas de los lectores para aclarar sus dudas e inquietudes.

### 32

Bienestar

#### ALCANZA LA CONCIENCIA PLENA

El 'mindfulness' enseña cómo afrontar serenamente las complicaciones.

### 38

Tecnología

#### CORAZONES IMPRESOS

La bioimpresión abre un mundo de posibilidades médicas.

### 46

Niños

#### EL ASMA INFANTIL

Lo que deben saber los padres para vivir más tranquilos.

### 50

En forma

#### SÚBETE AL MONOPATÍN

Practicar 'skate' es una manera divertida de hacer un deporte muy completo.

### 14

Psicología

#### TEMPERAMENTO POCO SALUDABLE

Algunas personalidades tienen mayor riesgo cardíaco. Pero tiene remedio.

### 18

Se habla de...

#### DESMEMORIA POR ALCOHOL

Las lagunas que sufre 'La chica del tren' son un drama social muy real.

### 22

Entrevista

#### ALBERTO CONTADOR

Uno de los grandes ciclistas españoles de todos los tiempos y un ejemplo de cómo llevar hábitos vitales que aseguran una existencia feliz.

### 36

Informe

#### EUROPA SE TOMA EL PULSO

¿Cómo cuida la comunidad de naciones del Viejo Continente su salud cardíaca?

### 44

Debate

#### CHIP O NO CHIP, ESA ES LA CUESTIÓN

Los implantes tecnológicos prometen superhombres. Pero, ¿dónde está el límite?

### 48

En forma

#### VIDA ÍNTIMA POST-INFARTO

La actividad sexual no se debe ver coartada por sufrir una lesión cardíaca.

### 60

Estilo de vida

#### MOMENTOS MÁGICOS

El 'hygge' es una filosofía danesa que invita a tomarse paréntesis de placer.



# 26

A FONDO

## Coger las riendas del corazón



Las arritmias, alteraciones del ritmo cardíaco normal, tienen múltiples causas. No todas son preocupantes. Llevar una vida sana puede prevenir aquellas que conviene vigilar.

# CONSULTA ABIERTA

En esta sección diferentes especialistas aclaran las dudas de los lectores. Si desea formular alguna pregunta, envíela a 'SALUD Y CORAZÓN responde', indicando la especialidad que necesite. Puede hacerlo por email ([fec@fundaciondelcorazon.com](mailto:fec@fundaciondelcorazon.com)) o por correo postal (Nuestra Señora de Guadalupe, 5, 28028 Madrid).

## ¿QUÉ PRECAUCIONES DEBE TOMAR MI DENTISTA ANTE EL DAI?

**Manuel (Málaga)**

Soy portador de un Desfibrilador Automático Implantable (DAI) y en unos días tengo consulta con el odontólogo. ¿Qué recomendaciones debe tener en cuenta respecto al dispositivo?



José Luis Palma Gámiz / **Vicepresidente de la Fundación Española del Corazón (FEC)**

Por regla general, los pacientes portadores de un DAI deben alejarse de los generadores de corrientes electromagnéticas. Cuando visite al odontólogo, hágale saber que es portador de un DAI. La realización de ciertas pruebas y tratamientos

dentales pueden afectar al funcionamiento del DAI, y en esos casos puede ser necesario aplicar medidas de precaución para evitar o minimizar el efecto en el paciente o en el dispositivo. Entre las recomendaciones, no es conveniente el uso de bisturí eléctrico, turbinas, y equipos similares. Le aconsejo que visite la página web de la Fundación Española del Corazón ([www.fundaciondelcorazon.com](http://www.fundaciondelcorazon.com)) para obtener información adicional.

## ¿PUEDEN HACER DEPORTE LOS NIÑOS CON CARDIOPATÍAS CONGÉNITAS?

**Jesús (Huelva)**

Mi hijo ha sido operado cuatro veces debido a que tiene una cardiopatía congénita. En los últimos meses ha ganado mucho peso a consecuencia de llevar una vida muy sedentaria. ¿Qué tipo de ejercicio físico puede realizar? ¿Qué dieta es aconsejable?



Fernando Sarnago Cebada / **Presidente de la Sección de Cardiología Pediátrica y Cardiopatías Congénitas de la Sociedad Española de Cardiología (SEC)**

Estos pacientes presentan con frecuencia una capacidad de ejercicio reducida, no solo por su problema cardíaco, sino también por rigidez del tórax (consecuencia de las cirugías o la parálisis), y a la tendencia a autolimitarse realizando vida sedentaria. Actualmente los programas de rehabilitación física y los ejercicios respiratorios mejoran la calidad de vida y el pronóstico. Recomendaría ejercicios del tipo aeróbico y respiratorio como la bicicleta, natación o el trote suave, evitando sobreesfuerzos intensos o bruscos. En cuanto a la dieta más recomendable, una dieta sana para cualquier adulto joven debería ser válida para él: evitar grasas saturadas, dulces, etcétera. La única consideración es que debido a su cardiopatía es recomendable evitar el sobrepeso para no sobrecargar todavía más su corazón.

## ¿QUÉ PROBABILIDAD HAY DE VOLVER A SUFRIR UN INFARTO?

**Angélica (Lugo)**

Mi marido sufrió un infarto de miocardio hace un mes, ¿existe riesgo de que vuelva a sufrir otro infarto? ¿Dónde puedo recibir cursos de reanimación cardiopulmonar?



Petra Sanz Mayordomo / **Jefa de sección del servicio de Cardiología del Hospital Rey Juan Carlos (Móstoles, Madrid)**

La probabilidad de que su marido tenga otro infarto agudo de miocardio es baja si está correctamente tratado y controla los factores de riesgo (tabaquismo, obesidad, azúcar en sangre, colesterol, hipertensión...), aunque también depende del daño miocárdico que haya sufrido en su corazón y del número de arterias coronarias enfermas. En relación a los cursos de reanimación cardiopulmonar (RCP) existen cursos durante la Semana del Corazón que organiza la Fundación Española del Corazón a finales de septiembre y en jornadas para pacientes que se organizan en los distintos hospitales. Además le hago saber que se imparten charlas a aquellos pacientes que realizan programas de rehabilitación cardíaca después del infarto.



*La Sirena te cuida*



## la Sirena

Colabora con la Fundación Española del Corazón en la prevención de las enfermedades cardiovasculares a través de campañas de comunicación y la financiación de la investigación cardiovascular.



La Sirena pone a tu disposición más de 240 establecimientos especialistas en congelados en Cataluña, Madrid, Segovia, Fraga y Vinaroz.

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



## ¿ES COMÚN LA ALERGI A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA EN BEBÉS?

**Almudena (Salamanca)**

A mi hijo le diagnosticaron alergia a la proteína de la leche de vaca en los primeros meses de vida. Me gustaría saber si se trata de una alergia frecuente en niños y qué tipo de alimentos puede tomar.



José Manuel Moreno Villares / **Coordinador del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría (AEP)**

La alergia a las proteínas de la leche de vaca es una entidad que ocurre entre el 1 y el 2% de los lactantes, y que en la mayoría de ocasiones se resuelve antes de los dos años de edad. Debe eliminar la leche y los lácteos mientras que la alergia persista. En el caso de los lactantes que reciben una fórmula infantil han de sustituirla por una fórmula especial que no contenga proteína entera de leche de vaca. Las más habituales son las fórmulas hidrolizadas extensas y, con menos frecuencia, fórmulas elementales o fórmulas de soja. El resto de la alimentación puede ser la habitual en esa edad.

## ¿PUEDEN DEJAR DE SER EFICACES LOS TRATAMIENTOS QUE ELIMINAN EL ACNÉ?

**Paula (Zaragoza)**

Tengo 26 años y en la adolescencia sufrí acné severo. Tuve que someterme al tratamiento de roacutan pero en ocasiones el acné vuelve a sobresarir, causándome pequeñas heridas en la cara. ¿Es posible que el tratamiento haya dejado de ser efectivo?



José Luis López Esteban / **Miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV)**

El tratamiento con isotretinoína (roacutan) es muy eficaz para el acné moderado o grave. Que haya reaparecido a los 10 años puede deberse a la existencia de ciertos desencadenantes (medicamentos, factores hormonales, estrés, hábitos de vida y uso de ciertos cosméticos...) que hay que descartar y controlar. La isotretinoína no tiene por qué perder eficacia. Existen otros tratamientos para el acné moderado severo como los antiandrógenos (en mujeres con alteraciones hormonales) o la terapia biofotónica que no requiere la realización de controles analíticos y se realiza de forma ambulatoria (son sesiones durante 6 semanas con un gel y una luz especial).

## ¿CÓMO CONTROLAR LOS ATAQUES DE ASMA NOCTURNOS EN NIÑOS?

**Patricia (Valladolid)**

Mi hijo de 12 años padece asma desde hace dos años. En especial por las noches, el asma empeora y su respiración es muy fuerte hasta el punto de que consigue despertarlo. ¿Qué debo hacer?



Jesús Molina París / **Médico de familia y coordinador del Grupo de Trabajo en Enfermedades Respiratorias de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)**

Hay que constatar que, con un asma diagnosticada, debe haber un control médico sobre su hijo. En este sentido, si el chico presenta estos síntomas, es importante que sepa que estos son habituales e indicadores de que es necesario introducir ajustes en el control de la enfermedad. Sepa que en casos de asma es bastante frecuente empeorar por las noches y presentar una respiración muy fuerte, pero debería ir con su hijo a su médico, pues precisa ajustar el tratamiento inhalado que posiblemente ya tendrá prescrito.

### STAFF



Presidente **Dr. Carlos Macaya Miguel**  
Vicepresidente **Dr. José Luis Palma Gámiz**  
Secretario general **Dr. Lorenzo Silva Melchor**  
www.fundaciondelcorazon.com



Presidente **Dr. Andrés Íñiguez 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 Revista Española de Cardiología  
**Dr. Ignacio Ferreira González**  
Vocal representante de las Sociedades Filiales  
**Dr. Antonio Serra Peñaranda**  
www.secardiologia.es

## SALUD

Comité editorial **Dr. Carlos Macaya Miguel**,  
**Dr. José Luis Palma Gámiz (director médico)**,  
**Inés Galindo Matías**, **Eva Sahis Palomé**,  
**Cristina López Herranz**,  
**Izaskun Alonso**  
Responsable de Marketing y Patrocinios  
**Arancha Ortiz Zorita** aortiz@fundaciondelcorazon.com  
Nuestra Señora de Guadalupe, 5  
28028 Madrid. Tel 91 724 23 70

## La Factoría

Realización: **La Factoría**. Prisa Revistas  
Valentín Beato, 44  
28037 Madrid.  
Directora Editorial de La Factoría:  
**Virginia Lavín**.  
Subdirector: **Javier Olivares**.

Directora del Proyecto Editorial:  
**Margarita Mas Hesse**.  
Dirección de Arte:  
**Blanca López-Solorzano**  
Edición gráfica: **Paola Pérez (jefa)**  
y **Rosa García Villarrubia**.

Directora de Cuentas: **Mar Calatrava**

Diseño original: **Raquel Rivas**  
Edición: **Ángel Luis Sucasas**.  
Publicidad: Tel. 607 973 913  
revistasyc@prisarevistas.com  
Suscripciones: Tel. 91 724 23 70  
fec@fundaciondelcorazon.com

Imprenta: **Litofinter**.  
Depósito legal: M-41683-2012  
ISSN 2255-3541



## TRABAJANDO CON CORAZÓN SE TRABAJA MEJOR

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

¿Tu empresa trabaja con corazón?

Más información: [info@pecs.fundaciondelcorazon.com](mailto:info@pecs.fundaciondelcorazon.com)

FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA  
DEL CORAZÓN



**917 242 370**

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

Calle de Nuestra Señora de Guadalupe, N° 5 y 7  
28028, Madrid (España)

Salud

## RELACIONES SOCIALES

No es solo una cuestión de gozar en sociedad. Es salud. Varios estudios prueban que el aislamiento causa un deterioro gradual e irreversible.

1

## 2

### Jet Lag

## PREVENIR EL DESFASE HORARIO

Las últimas investigaciones sobre el *jet-lag* han logrado diseñar *apps* para el móvil como *Entrain* que permiten regular el sueño aunque aunque hayamos cruzado el gran charco.

## HOTELES CARDIO-PROTEGIDOS

Un estudio elaborado por B+Safe con 1.500 turistas internacionales indica que un 73% prefiere alojarse en hoteles que dispongan de un desfibrilador y personal preparado para utilizarlo, especialmente los alemanes, franceses y nórdicos.

3

## 4

### Alubias

## TOP DE ALIMENTOS ANTIOXIDANTES

Las alubias negras deben abrirse paso en la dieta. Están en el top de los alimentos antioxidantes y antiinflamatorios. No hay que privarse de comer un buen plato de frijoles.



Fotos: Getty



El rábano aporta gran cantidad de vitamina C

## ALIMENTACIÓN

# Verdura y fruta

Solo bastan 10 porciones al día de fruta y verdura para evitar 7,8 millones de muertes prematuras. Eso es al menos lo que concluye un estudio del Imperial College de Londres en el que se han analizado y cruzado más de 91 estudios poblacionales de todo el mundo sobre el consumo alimentario de verduras y frutas. Los resultados, que cifran en 800 gramos al día de fruta y verdura la cantidad para evitar millones de muertes, han sido publicados en el *International Journal of Epidemiology*. Incluso cuando la cantidad desciende a 200 gramos al día, los investigadores aseguran que sigue habiendo grandes beneficios.

## 6

### Insomnio

## PLACEBO

Un estudio publicado en *Brain* ha concluido que se puede vencer el insomnio sin fármacos. La clave, el *neuro-feedback*, la capacidad mental de influir en un estado somático por pura voluntad.

## 7

### Solidaridad

## DONA EL PODER DE TU ORDENADOR

IBM ha abierto una red para que cualquier internauta pueda donar potencia de su ordenador para luchar contra el cáncer infantil.

## 8

Contra la diabetes

## BERBERINA

Era bien conocida en la medicina tradicional china. Ahora se valoran las propiedades de la berberina para reducir el nivel de azúcar en la sangre, por lo que puede ser muy beneficiosa para combatir la diabetes 2.



*Esta sustancia se puede extraer de varias plantas, entre ellas las 'berberis'.*

## 9

ENFERMEDADES

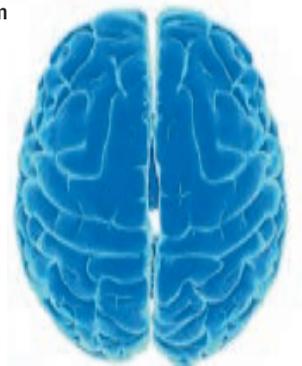
## Agujas para las migrañas

Un nuevo estudio médico apunta a un tratamiento milenario como posible freno para las migrañas. Según el estudio publicado en la revista médica *Jama Internal Medicine*, estos intensos dolores de cabeza se pueden prevenir y mitigar con acupuntura.

Investigadores chinos han compilado en su estudio numerosas pruebas que apuntan a que esta técnica, que se cree que podría tener al menos dos milenios, es muy efectiva tanto en prevenir la enfermedad como en reducir los dolores que provoca.

Los pacientes sometidos a la acupuntura veían como en solo seis semanas se reducían sus migrañas a tres al mes sin ningún efecto secundario.

Aquellos que no realizaron la acupuntura superaron en mucho el número de ataques mensuales: 4,8 de media.



## 10

'WEARABLES'

## MINI-SENSOR

*Chem Phys* es el nombre de un nuevo dispositivo que se colocará directamente sobre la piel y cuidará el corazón. ¿Su función? Controlar la actividad del corazón y además revisar los niveles de lactato (compuesto orgánico que se libera con el ejercicio), lo que dará una visión muy completa a tiempo real de cómo reacciona el cuerpo con el ejercicio.



## 12

OMS

## EJERCICIO AERÓBICO

La OMS recomienda a los adultos entre 18 y 64 años practicar al menos 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o 75 de actividad vigorosa.

## 11

## LAS MUJERES MÁS LONGEVAS SERÁN LAS SURCOREANAS

90,8 años de vida media. Es el récord que un nuevo estudio espera para las mujeres de Corea del Sur en 2030. En todo el planeta, se espera una elevación considerable de la esperanza de vida a pesar de la desigualdad económica entre países.

## 13

Adolescentes

## LAS DROGAS, A RAYA

Investigadores de la Universidad de Stanford creen que las imágenes cerebrales ayudarán a deducir la predisposición de los adolescentes a consumir drogas.



Getty

# LAS INFUSIONES DEL SIGLO XXI

Ingredientes naturales, agua caliente y un rato libre para disfrutarlas. Las infusiones ayudan a cuidar nuestro corazón.

**TEXTO: JAVIER SÁNCHEZ**

**DICE LA LEYENDA** que el origen del té se remonta al 2.737 a.C., cuando el emperador chino Sheng Nung bebió de un agua en la que habían caído hojas de un arbusto bajo el cual descansaba.

El mandatario encontró su sabor delicioso y, con el tiempo, comprobó que tenía propiedades vigorizantes y beneficiosas para la salud y, a partir de ahí, comenzó a dispararse su popularidad como manantial de salud.

Hoy en día, encontramos en el mercado multitud de infusiones porque, en pleno siglo XXI, cada vez se valoran más.



*Una taza de té verde al día es una aliada para prevenir infartos.*

Nuestra curiosidad nos ha llevado a descubrir las propiedades que determinadas plantas tienen para nuestra salud.

En el caso del corazón, hay algunas especialmente recomendadas para prevenir todo tipo de dolencias y alteraciones de nuestra salud cardíaca. Aunque siempre deben tomarse tras consultar con un especialista médico para evitar posibles contraindicaciones.

**TÉ VERDE.** Japón tiene una incidencia mucho menor de enfermedades cardíacas que el mundo occidental. Una de las razones parece ser, según diversos estudios, su mayor consumo de té verde, rico en flavonoides. Una investigación de la Universidad nipona de Saitama descubrió un menor número de ataques al corazón entre los bebedores de té verde.

**ESPINO BLANCO.** Este arbusto, que puede llegar a medir cinco o seis metros de altura, es una planta considerada cardiotónica, o, dicho de otra manera, buena para el funcionamiento del corazón. Sus hojas y flores se emplean para elaborar infusiones que tienen un efecto vasodilatador y también relajante para el sistema nervioso.

**HOJA DE OLIVO.** Si a partir de sus frutos se obtiene el aceite de oliva, piedra angular de la dieta mediterránea, sus hojas son la base de infusiones con numerosas propiedades. Además de resultar antioxidante y sus efectos contra el envejecimiento, ha demostrado su capacidad de disminuir la presión arterial y dilatar las arterias coronarias, lo que permite ayudar a prevenir infartos.

**LIMÓN Y MIEL.** Esta clásica infusión, además de ser un gran apoyo en procesos gripales, es una gran aliada para el corazón. La clave está en la miel, que mejora el riego coronario.

**ROMERO.** Esta planta, originaria del Mediterráneo, lleva siglos siendo usada como remedio para todo tipo de dolencias, además de aprovecharse para uso culinario. Las infusiones de romero tienen importantes propiedades antiinflamatorias, lo que ayuda a mejorar el aparato circulatorio. Tomar una taza al día contribuye a que el corazón funcione preciso como un reloj suizo.

**MELISA.** El médico árabe Avicena ya destacaba sus beneficios para la salud, asegurando que era capaz de "alejar la tristeza". Inconfundible por el olor cítrico de sus hojas, la melisa es una planta con unas poderosas propiedades sedantes, capaz de restablecer el ritmo normal del corazón, evitando la aparición de palpitaciones o arritmias derivadas de un desequilibrio nervioso. Además, con frecuencia se usa también en infusiones para mejorar la calidad del sueño.

**COLA DE LEÓN.** Su nombre en latín, *leonurus cardiaca*, ya da pistas sobre su capacidad para mejorar el funcionamiento del corazón con múltiples efectos beneficiosos. No solo permite regular la presión arterial gracias a su efecto vasodilatador, sino que está recomendada para evitar taquicardias o prevenir anginas de pecho. ♥

### EL PODER DEL MATCHA

Es un polvo fino y verde que procede directamente de las hojas de té y multiplica los beneficios del té verde. Es el favorito de las *celebrities*.

**HUERTA DE CARABAÑA**

CON LOS CRITERIOS DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN - CUMPLE CON LOS CRITERIOS DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

**frutas y VERDURAS DE TEMPORADA**

★★★★★

*Selección Especial*

El respeto por la tradición es el pilar sobre el que trabajamos en Huerta de Carabaña. Un apasionante proyecto que desde nuestros campos de cultivo continuamos desarrollando generación tras generación, buscando siempre la excelencia en nuestras hortalizas, frutas, verduras y aceite de oliva.

Tomates que vuelven a saber a tomate, semillas de variedades perdidas y un manantial que lo riega todo con sus aguas llenas de vida y sabor son las claves de una huerta que ya es reconocida por la calidad de sus productos.

De venta en:

El Corte Inglés IMPERCOM

huertadecarabana.es | @HuertaCarabana



Getty

# PERSONALIDADES EXPLOSIVAS PARA LA SALUD CARDÍACA

El tabaco, el sedentarismo y la obesidad no son los únicos enemigos del corazón. El patrón de conducta es también un factor clave.

**TEXTO: CRISTINA BISBAL**

*Los 'A' son competitivos e impacientes*

**POR TODOS ES SABIDO** que entre los factores de riesgo cardiovascular se encuentran el colesterol alto, la hipertensión, el tabaquismo, el sedentarismo y la obesidad. Pero no todo el mundo sabe que un factor de riesgo igualmente importante tiene que ver con el carácter que tenga el sujeto. En efecto, diversos estudios afirman que las personas con patrón de conducta tipo A tienen hasta 2,5 más posibilidades de desarrollar trastornos coronarios que el resto.

Empecemos por el principio, es decir, por saber qué significa tener un patrón de conducta tipo A. Enrique García Fernández-Abascal, catedrático del Departamento de Psicología

Básica de la UNED, lo define así: “Son personas muy impulsivas, enérgicas, que se agobian con la presión del tiempo. Se asemeja a la idea que se tiene de un ejecutivo agresivo, altamente eficaz, que sabe resolver los problemas que se le plantean. Los factores genéticos tienen en este tipo de personas menos importancia que los externos, es decir, la familia, la sociedad, la cultura, la educación, el entorno”.

También explica que tienen una especie de síndrome emocional y motivacional. “Tienen alta motivación al logro, reacciones hostiles que les lleva al enfado *fácil* y, cuando se encuentran bajo presión por el tiempo, se vuelven agresivos pasivos”, esto es, le hacen el vacío al objeto de su hostilidad. Por otro lado, tienen una altísima autoestima, pero una gran confusión mental, inquietud e insatisfacción. Todo esto les lleva a la hipervigilancia porque ven enemigos en todas partes.

**EFICACES PERO SOLITARIOS.** Es frecuente que las empresas elijan este tipo de personalidades porque son muy eficaces mientras están operativos. Pero todo tiene su contrapartida. En las relaciones sociales, a menudo se quedan solos: “Suelen tener problemas de familia, sin apenas amigos, con los que tienen relaciones muy superficiales. Su motivación es obtener por obtener, no por disfrutar de lo que se consigue”.

En cuanto a la salud, segregan una gran cantidad de norepinefrina, una sustancia que produce una energía inagotable, pero que a cambio, provoca que su ritmo cardiaco sea más elevado de lo normal. Lo mismo sucede con los triglicéridos, el colesterol malo y la tensión arterial. “Tienen muchas posibilidades de sufrir una angina de pecho”, asegura Enrique García.

**¿CÓMO SE PUEDE CAMBIAR?** El panorama no parece muy alentador, pero hay remedio. Remedios que pasan por cambiar las pautas de conducta. “Estamos realizando tratamientos preventivos en personas con riesgo y con quienes ya han sufrido un accidente cardiovascular, para evitar recaídas”. La mayor dificultad con que se encuentran los profesionales que les tratan es

## EL COMPORTAMIENTO EMOCIONAL TIENE UNA RELACIÓN DIRECTA CON EL RIESGO CORONARIO Y LA SALUD FÍSICA

### Conocer

# 6

## ¿QUÉ RASGOS TIENEN LOS 'A'?

1. Son personas con un alto grado de **impaciencia**, siempre tienen prisa.
2. **No escuchan** y con frecuencia interrumpen a su interlocutor.
3. Muy **competitivas**, pero trabajan mal en equipo. Son narcisistas
4. Son **tenaces** y con frecuencia les cuesta conciliar el sueño.
5. **Se enfadan** con facilidad.
6. Tienen a las relaciones sociales **superficiales**.

que ellos mismos no se reconozcan como personas con patrón de conducta tipo A: “Les cuesta identificarse porque tienen un filtro que no les deja ver las cosas de otro modo, y ellos entienden que se enfadan lo *normal* y cuando hay un enfrentamiento nunca es por su culpa, sino porque los demás les provocan”.

Sin embargo, desde el exterior, según asegura este especialista, se les identifica con mucha facilidad. Por este motivo, precisamente, lo primero que hay que hacer es explicarles que el comportamiento emocional tiene una relación directa con el riesgo coronario, su estado físico y su salud.

En segundo lugar, se pone en práctica una técnica para que cambien su comportamiento: “El objetivo es que desaparezca esa hostilidad que sienten hacia el resto del mundo y se hagan más empáticos. Que dejen de sentir que son más importantes que el resto y que en consecuencia sus intereses priman respecto a los de los demás”.

La tercera parte del tratamiento consiste en la desactivación fisiológica a través de la relajación. “Tienen que aprender a controlar sus respuestas: cuando están a punto de explotar deben reconocer los síntomas y controlar la sobrecarga”, comenta García Fernández-Abascal. Y para terminar se intenta que se imaginen a sí mismos con otro comportamiento, menos explosivo y hostil. El resultado parece alentador: “Estamos viendo que estos tratamientos sí funcionan a largo plazo”, concluye el psicólogo. ♥

Los 'B' son creativos y empáticos

## OTROS PATRONES DE COMPORTAMIENTO

**Dentro de los patrones de personalidad que la Psicología describe, el más opuesto al tipo A es el tipo B.** Así estas personas no tienen la

necesidad de sentirse superiores a los demás, ni suelen estresarse con facilidad. Por el contrario, son tranquilas, creativas y empáticas.

En el otro extremo, actualmente también se describen unas personalidades de tipo D, con una gran afectividad negativa.

# 6 CLAVES PARA ACABAR BIEN UNA DISCUSIÓN

Escuchar, empatizar, ceder la última palabra. Hay múltiples estrategias para que un acalorado debate tenga final feliz.

**TEXTO: CRISTINA BISBAL**



Getty

**SEGÚN LA RAE, DISCUTIR** es examinar atenta y particularmente una materia; también, contender y alegar razones contra el parecer de alguien. De estas dos acepciones se deduce que no siempre es necesario acabar una discusión. Lo cuenta Carlos J. Duarte, director del gabinete de psicología y *coaching* CommSense y experto en procedimientos de negociación, para quien la premisa esencial para finalizar una discusión es clara: “La voluntad de las dos partes o al menos de una de ellas, de que así sea”. Existen algunas claves para conseguirlo.

**1 ES IMPRESCINDIBLE QUE HAYA UNA NEGOCIACIÓN:** “En ella se han de establecer una serie de límites tácitos o explícitos a la misma, y unos resultados esperados”, comenta Duarte. Claro que para negociar hay que tener en cuenta ambas partes en conflicto: “De ese modo no habrá sensaciones de ‘he perdido’ o ‘he ganado’. Habría que hablar, quizás, de ‘he conseguido todo —o no— lo que pretendía”.

**2 “LA DISCUSIÓN ES EL ARTE** de que el otro se salga con la nuestra”, decía el diplomático

italiano Daniele Varè. Duarte aclara: “Si en la palabra ‘nuestra’ incluimos los intereses de las dos partes, la discusión termina con éxito cuando ambas se muestran satisfechas con lo que han obtenido”. Claro que hay que tener en cuenta que los intereses de cada uno puede ser diferentes.

**3 NO SÓLO PUEDEN SER DIFERENTES,** sino que además, a menudo, son desconocidos por el otro: “Sucede al inicio de la discusión, sobre todo si es inespe-

rada”, afirma Duarte, quien asegura que en este caso, “el ejercicio de escucha-valoración-consideración de la argumentación del otro será imprescindible”.

**4 PARA EL ESPECIALISTA** en negociación, una de las claves es distinguir entre lo que se dice que se pide y lo que hay detrás de esa petición, es decir, lo que realmente se quiere conseguir. “Entender esto y actuar en consecuencia simplifica mucho las discusiones en negociación”.

**5 “CUANDO NEGOCIES,** deja que el otro se lleve la última pata. Con esta premisa es poco probable que la discusión acabe a tortas”. Duarte afirma que el otro tendrá la sensación de haber ganado...

**6 DESCUBRIR LOS INTERESES** de la otra parte y proponer soluciones alrededor de los mismos se hace esencial. Y algo más: “Ser creativos y generosos en las propuestas y, en muchos casos, tomar distancia, ponernos en el lado del otro, en el de los dos”, concluye el *coach* y psicólogo. ♥

PONERSE DEL LADO DEL OTRO ES ESENCIAL PARA TERMINAR CON ÉXITO UNA DISCUSIÓN

## “NUESTRO RETO ES QUE LOS PROGRAMAS DE SALUD LLEGUEN A TODOS LOS EMPLEADOS DE NESTLÉ EN ESPAÑA”

“LOS PROGRAMAS DE SALUD de Nestlé en España ya llegan a sus cerca de 5.000 trabajadores, incluyendo a todas las fábricas y equipos de venta. Nuestro compromiso con la salud pasa por conseguir hacer extensivas las campañas a todos sin excepciones”, comenta Javier Pérez Pueyo, responsable de los servicios médicos de Nestlé.

### ¿Cuál es el papel de los Servicios Médicos en una empresa como Nestlé?

El objetivo de nuestros servicios médicos es contribuir a la creación de equipos de alto rendimiento mediante la puesta en marcha de actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, que contribuyan a crear una cultura que favorezca la seguridad y la salud en el trabajo y que ayude a mejorar la salud, bienestar y seguridad de nuestros trabajadores.

### Sin duda, el compromiso con la salud de los empleados forma parte de la historia de Nestlé ¿Cuáles han sido las campañas de salud más importantes que han llevado a cabo hasta el momento?

Desde los años ochenta, hemos implementado programas de prevención de enfermedades y promoción de la salud, como los de detección precoz de los cánceres de mama y cérvix (1986), próstata (1995) o colon (2012), o el programa de prevención cardiovascular (1980). En los últimos años, además, hemos puesto en marcha campañas como la de ayuda al fumador o la de control de la obesidad. Todas estas iniciativas tienen un doble objetivo: prevenir los riesgos profesionales en un sentido amplio y aumentar la capacidad individual de los trabajadores para mantener su salud y calidad de vida.



**Javier Pérez Pueyo**  
Responsable de los servicios médicos de Nestlé

### Además en 2015 pusieron en marcha el programa *Nestlé y Tu Salud* en el que se enmarcaban varias actividades...

Efectivamente así fue. Hace dos años pusimos en marcha *Nestlé y Tu Salud* con el objetivo de influir sobre hábitos y comportamientos, favoreciendo la elección de estilos de vida saludables y seguros por parte de nuestros trabajadores.

Dentro de este programa, una de las iniciativas más exitosas fue ¡Anda Ya!, una competición interna por equipos de cinco personas en la que han participado durante tres meses más de 1.500 trabajadores de los diferentes centros de trabajo, acumulando, paso a paso, casi 900.000 kilogramos. El reto individual para los participantes era lograr un promedio de 10.000 pasos al día, aunque el verdadero éxito ha sido ganar salud a través de la adquisición del hábito de caminar regularmente.

También cabe destacar el relanzamiento del programa *NQ*, que pretende que todos los empleados de Nestlé

estén formados en nutrición y puedan ser embajadores de Nutrición, Salud y Bienestar; así como, por supuesto, la adhesión de Nestlé España al Programa de Empresas Cardiosaludables (PECS) de la Fundación Española del Corazón, que nos ha ayudado a seguir avanzando en nuestro compromiso con la salud a través del asesoramiento de su Comité de Expertos sobre todos los temas relacionados con la salud cardiovascular.

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

### Últimamente, ¿han puesto en marcha nuevas campañas de salud?

Por supuesto. *Siéntate bien, siéntate bien* ha sido una de nuestras últimas campañas que, por cierto, ha tenido una muy buena acogida. Hasta ahora se ha llevado a cabo en el 100% de los empleados de la Oficina Central y en el 2017 se va a extender a todas las áreas administrativas de los negocios y también se harán sesiones para los equipos de venta. Nuestro gran reto para 2017 es conseguir que nuestras campañas de salud lleguen a todos los empleados de la empresa, más allá de los que trabajan en Oficina Central.

También me gustaría destacar la campaña de detección precoz de la prediabetes, que se está realizando a mayores de 45 años. Nuestro objetivo es seguir trabajando en la implementación de medidas que ayuden a prevenir los riesgos profesionales y nos ayuden a mantener la salud y calidad de vida de todos nuestros empleados. ♥

## la chica de las

LA \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ GU

NAS \_\_\_\_\_

**alcohol y  
memoria**

**TEXTO:**  
**Á.L.SUCASAS**

Es más intenso en hombres que en mujeres. Pero lo padecen un 75% de los enfermos que se someten a terapia por su alcoholismo. Los trastornos cognitivos provocan pérdidas de memoria que los enfermos rellenan con sus ficciones. Pero, en la mayoría de los casos, es curable con terapia.



Cordon press

Emily Blunt interpreta a una alcohólica en 'La chica del tren'

**MEMORIA FABULADA.** “¡Tu mujer me pegó el viernes pasado”. “¿De qué me hablas?”. “Sí, sí lo hizo. Y lue-luego... Se metió... en tu coche”. “¿Ah, sí? Ella dijo que tú le gritaste”.

Es un diálogo de la ficción, pero podría ser de la realidad. Rachel Watson, interpretada en la gran pantalla por Emily Blunt en *La chica del tren* —película basada en el *bestseller* que ha vendido más de 15 millones de copias en todo el mundo— trata de defender que su memoria funciona bien. Tiene las de perder. Es alcohólica. Y el alcohol no perdona.

“Mucha gente señala la heroína u otras drogas como las más duras. Pero cuando hablamos de neurotoxicidad,

### ● FICCIÓN BASADA EN LO REAL

Paula Hawkins, autora de *La chica del tren*, ha confesado en numerosas entrevistas su deseo de retratar cómo la psique de un alcohólico es manipulable por su inseguridad en sus propios recuerdos.

el alcohol es de las peores”, afirma Gabriel Rubio Valladolid, jefe de sección del servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid y coordinador del programa de tratamiento del alcoholismo y juego patológico. El 75% de los pacientes que llegan a los centros de tratamiento cognitivo, después de un mes de terapia, siguen sufriendo al menos trastornos cognitivos moderados.

**PIEZAS QUE FALTAN.** Los *blackouts* frecuentes son uno de los síntomas que indican un consumo de alcohol excesivo. Consisten en apagones literales de la memoria, lagunas que el alcohólico es incapaz de precisar, borradas por completo de su psique. Pero estas piezas perdidas del puzle de los recuerdos no se quedan sin más en el limbo.

“Ocurre a menudo que el paciente, de manera totalmente inconsciente, rellena estas lagunas con ficciones probables relacionadas con sus rutinas. Un ejemplo sencillo. Alguien que pasó un domingo en urgencias por una

## EL ALCOHOLISMO CRÓNICO HACE AÑICOS LA MEMORIA Y PROVOCA QUE QUIENES LO PADECEN REINVENTEN, SIN SER CONSCIENTES DE ELLO, SUS RECUERDOS

intoxicación pero que sin embargo recuerda haber visitado a su hija. Lo recuerda porque los domingos suele visitarla”, explica Rubio.

La terapia que trata el deterioro cognitivo funciona. Aunque va paso a paso. “Al tercer mes, solo el 50 por ciento presenta ese deterioro moderado. A los seis meses, solo el 10%. Pero este último porcentaje ya no se recupera”, afirma Rubio, que lucha porque estos pacientes afectados permanentemente se protejan legal y médicamente como cualquier otro enfermo de demencia.

Estas personas se encuentran en un limbo. Legal y existencial. Para Rubio es esencial tomar cartas en el asunto y dar una protección a estos enfermos. “La comunidad científica no está de acuerdo en el diagnóstico de demencia alcohólica. Eso causa que no haya cauces legales para su atención. Por ello, si no tienen familia, muchas acaban en la calle. Es un drama que podemos evitar”.

También insiste en que hay que ganar un nuevo tipo de sensibilidad para entender que muchos alcohólicos, sencillamente, no son capaces de dejar de beber. “Lo fácil es decir, este es un borracho por elección, porque le gusta la bebida. Pero hay muchos casos en los que la lesión cognitiva es la que impide que puedan abandonar su adicción”.

Esta imposibilidad de rehacer su vida provoca que su reinserción laboral sea muy difícil. “Muchos no tienen trabajo porque son incapaces de llevar rutinas complejas”. También existe lugar para la cura. “Si se los pone en un circuito de rutina en el que no entra el alcohol, pueden llegar a desenvolverse bien”, añade.

La reacción de un paciente al ser confrontado con la verdad, con lo

que de veras ocurrió y no con lo que él imagina, depende directamente de la personalidad del enfermo. “Si tu intervención es ponerlos en la realidad, puede ocurrir que reaccionen confrontándose contigo. De alguna manera, es como si estuvieras subrayándoles una carencia”, apunta Alfonso García Moure (Orense, 1973), médico del centro de drogodependencia de Alcalá de Henares.

“Hay personas que reaccionan muy vehementemente. Las hay que refinan la ficción porque tienen personalidades histriónicas o narcisistas y sienten tu interés por su historia”, añade García.

**UN DRAMA TAMBIÉN FEMENINO.** Que *La chica del tren* sea una chica y no un chico no es baladí. El *bestseller* de Paula Hawkins recrea a una protagonista muy creíble según la opinión de los expertos. El problema de los trastornos cognitivos es tanto o más grave en mujeres que en hombres. Se da en rangos de edades menores,

### Conocer

# 10 LAS CIFRAS DE ESPAÑA

1. Un 10% de los españoles **bebe a diario**.
2. Es la droga **más consumida** tras el tabaco.
4. El **78%** de los menores lo prueba.
5. Un tercio de los **adolescentes** se emborracha.
6. Dos de cada diez españoles se emborrachan **una vez al mes**.
7. **Las adolescentes** van a más botellones que los hombres, un 59,3% frente a un 55,9%.
8. Un **23%** de los menores de 16 años se ha emborrachado en el último mes.
9. **La cerveza** es la bebida alcohólica más consumida.
10. Un **19,3%** de los adultos entre 55 y 64 años puede considerarse alcohólicos.

### PLANES ROTOS

Incapaces de hacer planes a futuro. Este es **el rasgo más distintivo** de los pacientes que manifiestan trastornos cognitivos crónicos derivados del alcoholismo. Gabriel Rubio, psicólogo del Hospital 12 de Octubre, indica que esta incapacidad es mucho más sutil que otras demencias, como la bipolaridad o el alzhéimer.

“Si quedaras con un paciente en un bar, podría pasar por una persona sana. Pero no lo es. Si le pidieras que comprara unas entradas para ver una película esa semana sería incapaz de acordarse”. Este padecimiento se debe a una **lesión del lóbulo frontal**, donde se encuentran las neuronas encargadas de la planificación.

**La prevención desde la adolescencia** es fundamental para combatir el alcoholismo.



Cordon press

entre los 55 y los 60, y con un deterioro mucho más pronunciado.

Rubio explica por qué: “Ocurre en estos casos que las mujeres mezclan el alcohol con los tranquilizantes. A veces un facultativo les receta un medicamento contra la ansiedad que ellas, en secreto, combinan con el alcohol. La neurotoxicidad de la bebida y el deterioro cognitivo asociado a ella se multiplican”.

Las claves para la lucha: prevención, apoyo de la familia y tanta protección social y terapia como sea posible. Con ese cóctel de ayudas, apoyo y comprensión social, tal vez *La chica del tren* podría olvidar sus lagunas y re-encontrarse con la vida. ♥



Las lesiones se producen en el lóbulo frontal.

Sociedad

## SUPERNANNY CONTRA EL ALCOHOL

**La famosa psicóloga inicia una campaña con menores.**

*Supernanny contra el alcohol.* La psicóloga televisiva ha iniciado una campaña de **concienciación para prevenir** el consumo de alcohol **en menores**. El pistoletazo de salida ha sido en Sevilla, donde Rocío Ramos-Paúl *Supernanny* ha dado una charla – basada en su guía *Menores ni una gota. Más de 100 razones para que un menor no beba*– a jóvenes y sus familias sobre cómo **evitar un consumo precoz** de sustancias alcohólicas. La acción forma parte del plan *Ciudades en Red para la Prevención del Consumo de Alcohol por Menores de Edad* impulsado por la Federación de Bebidas Espirituosas (FEBE) y el Ministerio de Sanidad.

# ALBERTO CONTADOR, PEDALADAS CONTRA EL ICTUS

**TEXTO: SERGIO AMADOZ**

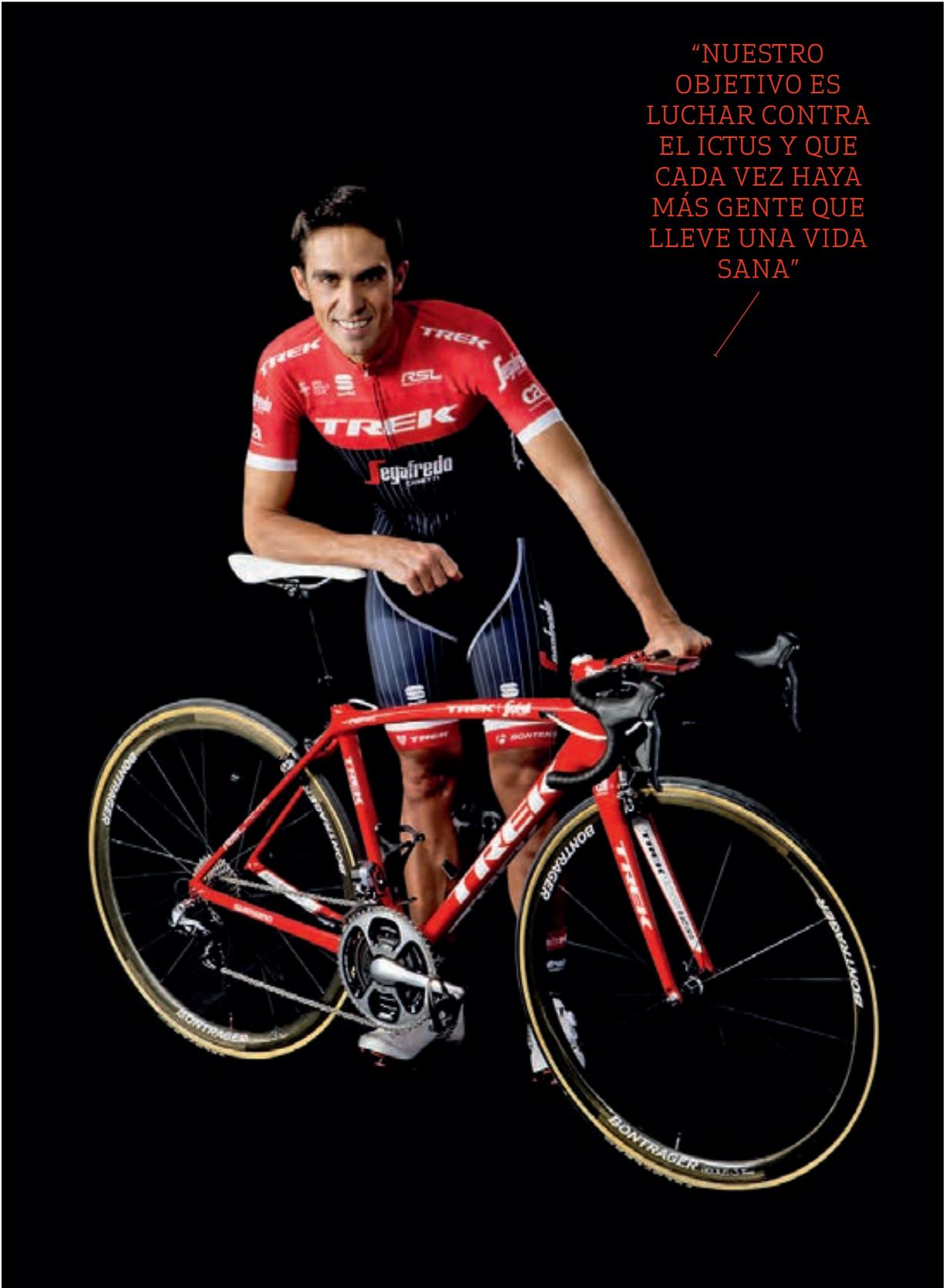
En el calendario profesional de Contador todos los meses son julio, Tour de Francia marcado en rojo. También en 2017, diez años después de su primera victoria. Y quiere repetir. Dice que la fuerza, como siempre, le viene de hace años, cuando sufrió un ictus y la salud ganó la etapa a la enfermedad.



“CUANDO SE  
SUFRE UNA  
ENFERMEDAD,  
SACAS FUERZAS  
Y VALORAS LO  
IMPORTANTE”



“NUESTRO  
OBJETIVO ES  
LUCHAR CONTRA  
EL ICTUS Y QUE  
CADA VEZ HAYA  
MÁS GENTE QUE  
LLEVE UNA VIDA  
SANA”



**COMO SI NUNCA HUBIERA** existido una sombra en 2004, como si el 13 de mayo de aquel año no le hubiera cambiado la vida. Como si no tuviera ya 34 años, Alberto Contador pedalea y prepara el Tour de 2017 con salud, energía y milimétrica precisión. Como si no importara que todo es nuevo este año –y, por tanto, incierto–, el ciclista de Pinto (Madrid, 1982) vuelve a la bici y a la sonrisa tras un periplo exitoso (y desagradable) en el Tinkoff. Como si nada.

Alberto Contador se lo repite cada día. “Lo importante es sentirse bien”. El espejo le devuelve una respuesta: la cicatriz que cruza su cabeza es la huella de aquel mayo de 2004, Vuelta a Asturias. Tenía 21 años, se desplomó en plena etapa y, literalmente, se partió el cráneo. Convulsionó. Días después tuvo que operarse porque le detectaron cavernoma, una malformación vascular que suele producir hemorragias. Había sufrido un ictus, pero se recuperó con éxito.

“Eso me recuerda lo que he pasado hasta llegar donde estoy y a saber valorarlo en su justa medida”, asegura. En su palmarés queda registrada una fecha: el 27 de noviembre de 2004, el día que pedaleó de nuevo. Lo esperaba una década de éxitos que completó con siete Grandes Vueltas. Y el agradecimiento al equipo médico que lo trató se transformó en la Fundación Alberto Contador, desde la que trabaja para fomentar el ciclismo y la vida saludable y apoyar la lucha contra el ictus.

**¿Cómo ha sido la adaptación a su nuevo equipo? ¿Las expectativas de la temporada son buenas?**

La adaptación ha sido sencilla. Todos en Trek-Segafredo me han acogido muy bien y son grandes profesionales. Y el objetivo es llegar a la línea de salida del Tour al cien por cien, espero tener una temporada tranquila y disfrutar de cada carrera.

**¿Su papel y el de Bauke Mollema están claros de cara al próximo Tour?**

Sí, no hay ningún problema, todos sabemos perfectamente cuál es nuestro papel. [Mollema, de hecho, ha afirmado que su objetivo es el Giro y que en Francia trabajará para Contador].

**Este año se cumple una década de su primera victoria en París. Solo Gino Bartali ha ganado con tanta diferencia de años y solo tres corredores lo han hecho con la misma edad (o más) que la que tendrá usted en julio. ¿La historia y el tiempo están en su contra?**

Eso son solo estadísticas y es algo en lo que no se piensa. Lo único importante es sentirse con fuerzas, con ganas de conseguir un objetivo y que los datos en los entrenamientos te respalden.

**En 2004 era un deportista sano, fuerte, joven... ¿Cómo se asume, de pronto, la fragilidad?**

Cuando se sufre un accidente, una enfermedad como la que yo tuve, te cambia la perspectiva de la vida y pasas a valorar más las cosas que realmente importan.

**¿De dónde salió la fuerza para luchar por la recuperación?**

En estos casos lo más importante es la familia y los amigos. Yo quería seguir siendo ciclista, todo el mundo me apoyó y, por suerte, tampoco sufrí secuelas.

**Ha dicho más de una vez que la enfermedad le ayudó a conseguir los éxitos posteriores. ¿En qué sentido?**



Se trata de aprender a valorar las cosas importantes, de ser consciente de que has superado momentos mucho peores que un contratiempo más o menos serio, como una caída o una derrota.

**En 2006 sufrió un desvanecimiento en la Vuelta a Burgos que asustó a todo el mundo. ¿El ictus le ha dejado algún resto de miedo?**

En absoluto. Mi enfermedad ya está superada y estoy muy agradecido a todo el mundo que me ha ayudado. Ahora puedo hacer una vida normal y practicar mi deporte sin problemas.

**Desde su fundación fomenta el uso de la bici como fuente de salud. ¿Queda mucho trabajo por hacer para concienciar a la población de la necesidad de llevar una vida saludable?**

Siempre hay que trabajar en ese sentido. Nuestro objetivo es que cada vez haya más gente que dé valor a llevar una vida sana y a practicar deporte. Nosotros hacemos lo que podemos y estamos muy contentos.

**¿Qué le interesa más, apoyar la vida saludable o centrarse en el ciclismo base y, a la larga, sacar adelante un equipo profesional?**

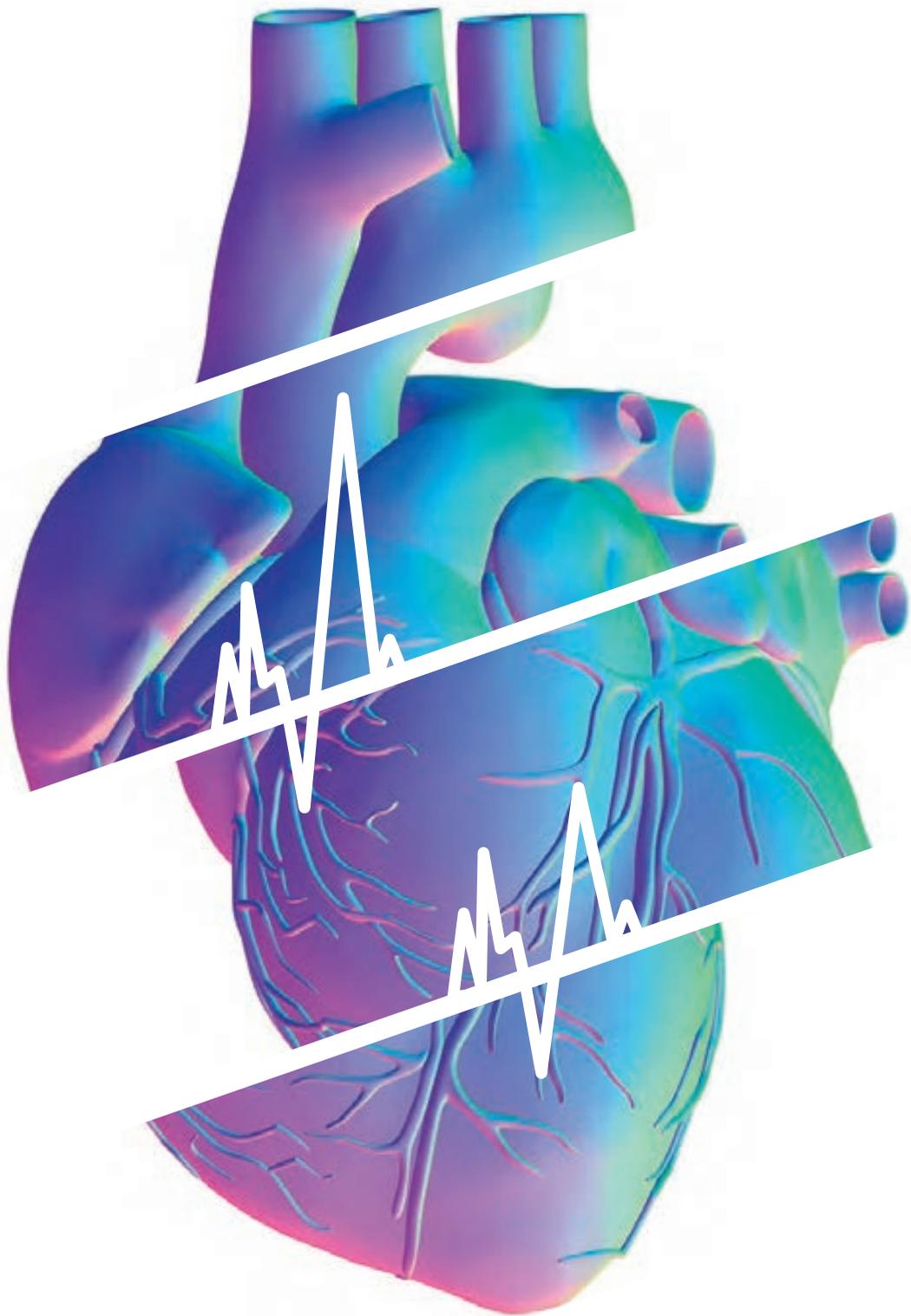
En mi fundación todo va unido. Practicar el ciclismo como deporte y apoyar el uso de la bicicleta, que a su vez es un medio de transporte saludable y una manera de mantenerse en forma.

**Ya ha contado alguna vez que, cuando se retire, se centrará más en la lucha contra el ictus. ¿Qué línea seguirá?**

Trabajamos en varios frentes. En la lucha contra el ictus apoyamos campañas de divulgación e investigaciones científicas, y hacemos aportaciones económicas a centros sanitarios.

**¿En España hay una buena atención a los pacientes de ictus? ¿Hay suficiente inversión en investigación?**

Siempre se puede hacer algo más, pero en España tenemos muy buenos profesionales y una atención sanitaria excelente. El objetivo es apoyarles al máximo y trabajar en la prevención y en el conocimiento de esta enfermedad por parte de todo el mundo. ♥



# ARRITMIAS

## ¿QUÉ HACER CUANDO EL CORAZÓN SE DESBOCA MÁS DE LO QUE DEBERÍA?

Ni correr un maratón al día, ni quedarse corto abusando del 'sillón-ball'. Mantener el corazón en su ritmo ideal implica huir de los excesos. Pero si los problemas se presentan a pesar de no pasarse, hay soluciones para mantener saludable el músculo del amor.

**TEXTO: MARÍA JOSÉ DÍAZ DE TUESTA**

**DETRÁS DE LAS** iniciales J. B. está una mujer que vivía pendiente de su corazón. Tenía sus razones. Desde muy joven, empezó a notar que de vez en cuando los latidos se le disparaban a una velocidad desconocida. Un día, mientras saltaba en el patio del colegio, su corazón emprendió una carrera alocada que fue incapaz de detener.

Le podía pasar en cualquier situación, en el cine, en la playa... Sin venir a cuento. Así, una y otra vez. Era su debut como paciente de las consultas de cardiología. Pero ¿era grave su situación? ¿tenía solución?

Entre 60 y 80 latidos por minuto. Es la frecuencia cardíaca normal cuando se está en reposo, tranquilamente, leyendo o realizando alguna actividad habitual como andar. A partir de esas cifras, sobre todo cuando se superan las 100 pulsaciones por minuto, “cualquier alteración del ritmo cardíaco recibe el nombre genérico de arritmia a la que luego habrá que ponerle su apellido”, apunta Nicasio Pérez Castellano, cardiólogo de la Unidad de Arritmias del Hospital Clínico de Madrid y presidente de la Sección de Electrofisiología y Arritmias de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).

Pero, a veces, el corazón comete “pequeñas transgresiones” que no suponen ningún riesgo relevante. Son lo que algunos autores han calificado como “travesuras del corazón sano”. Estas pequeñas anomalías del ritmo cardíaco (básicamente extrasístoles aislados o taquicardias sinusales por ansiedad) pueden aparecer inopinadamente en algún momento de nuestra vida sin que, en muchos casos, sean percibidas por el sujeto que las presenta. Conviene distinguir lo que es grave de lo banal.

**TIPOS DE ARRITMIAS.** Las arritmias, básicamente, pueden dividirse en dos grandes grupos: las de frecuencia cardíaca elevada por encima de 120 latidos por minuto (taquicardias) y las de frecuencia cardíaca lenta por debajo de 50 latidos por minuto (bradicardias). Cuando la frecuencia es alta —a partir de 100 latidos por minuto— se produce una taquicardia. No obstante, conviene matizar que el corazón, en función de su capacidad adaptativa, puede acelerarse frente a un ejercicio físico o un estrés emocional y enlentecerse con el sueño o el reposo. “Esto es lo fisiológicamente correcto”, puntualiza el cardiólogo.

En ocasiones, pueden percibirse en el pecho o en el cuello pequeños “brincos”, a veces como sensación de “vacío” o de “paro cardíaco” que alarman injustificadamente a quien los presenta. Se trata de extrasístoles auriculares o ventriculares que si



*Al nadar pueden aumentar las pulsaciones, pero esto es normal.*

**NO TODAS LAS ARRITMIAS DEBEN SUPONER UN MOTIVO DE ALARMA. LAS HAY QUE NO SON PELIGROSAS**



**LATIDOS QUE SE RALENTIZAN**

Cuando el corazón pisa el freno y baja de la frecuencia cardíaca de **60 latidos por minuto**, nos encontramos con una bradicardia. Es decir, un ritmo cardíaco más lento de lo normal. Pero sufrir una **bradicardia** no significa, necesariamente, padecer una afección cardíaca. Una persona sana puede tenerla durmiendo.

## LA ACELERACIÓN DEL CORAZÓN CUANDO SE HACE DEPORTE ES PERFECTAMENTE NORMAL Y SE DENOMINA TAQUICARDIA SINUSAL

asientan sobre un corazón sano carecen de relevancia clínica, aunque el paciente los perciba como algo muy incómodo y preocupante. Es responsabilidad del médico tranquilizar al paciente.

**TAQUICARDIA.** Una aceleración inapropiada. Hasta aquí son reacciones del corazón nada extraordinarias. Otra cosa es que, estando en reposo o realizando cualquier actividad cotidiana, la velocidad del corazón —sin ninguna razón— se dispare.

“Estamos ante una aceleración inapropiada (taquicardia) que no necesita el organismo en ese momento y que produce síntomas como palpitaciones, mareos o pérdida de conocimiento. Esta taquicardia no es normal. Algunos tipos de taquicardia son muy incómodas pero no matan. Otras son muy peligrosas, porque ponen en riesgo la vida”, distingue Pérez Castellano. En todo caso, si se padecen esos síntomas es importante hacerse una revisión médica.

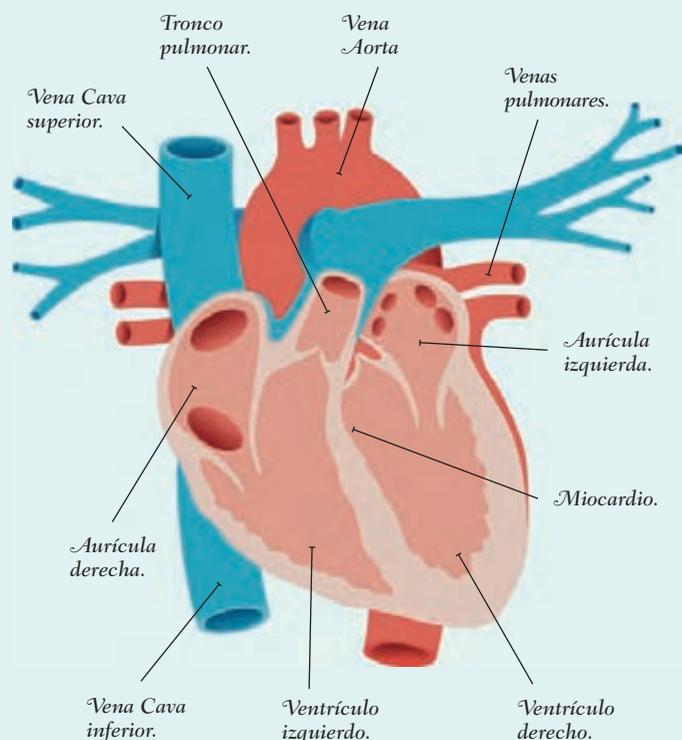
El mecanismo en ambas puede ser parecido: dentro del corazón, en las aurículas o los ventrículos, existe un circuito que permite que un impulso eléctrico entre en él y comience a dar vueltas de forma indefinida sin agotarse, como un coche en una rotonda.

¿Cuándo son peligrosas? Dependerá de la frecuencia de la taquicardia, de dónde haya surgido —el peor escenario son los ventrículos—, y de si ocurre en corazones sanos o enfermos, explica Pérez Castellano. “En ocasiones, las taquicardias —normalmente ventriculares— pueden ser tan rápidas u ocurrir en corazones tan enfermos que se transforman en fibrilación ventricular y el paciente sufre una parada cardíaca. En esta situación aún podemos salvarle la vida si hacemos adecuadamente las maniobras de reanimación cardiopulmonar y lo desfibrilamos”, (aplicar un choque eléctrico en el pecho con un desfibrilador).

El problema es el tiempo: “Si pasan más de 10 minutos sin que alguien reanime al paciente, las posibilidades de que sobreviva sin secuelas graves son remotas. Y no todas las paradas cardíacas

### UN GRAN AVANCE : LA ABLACIÓN

**Cuando a J. B. le dio por primera vez una taquicardia**, benigna, y el corazón se le puso a 200 pulsaciones por minuto, le recetaron los primeros medicamentos de una larga lista que iría probando hasta dar con el que mejor le fuera. Al principio, las taquicardias le dejaron en paz durante algunos meses. Pero, poco a poco, el panorama fue cambiando y la frecuencia era mayor (y muy caprichosa). A veces se repetían dos por semana y otras veces una en un mes. Luego, desembocaron en una **fibrilación auricular** y los medicamentos eran de muy poca ayuda. Hasta que a mediados de los años noventa le informaron de un tratamiento que le sonó a milagro: la ablación. A grandes rasgos, este tratamiento consiste en introducir a través de la ingle **unos catéteres** que, ayudados por rayos X, se colocan en el corazón, lo que **permite ver dónde se origina la taquicardia**. Una vez localizado el punto afectado, con el catéter de ablación se aplica radiofrecuencia para eliminarlo. También existe una ablación por aplicación en frío (crioablación). “**El gran cambio** en el tratamiento de las taquicardias ha sido la ablación”, constata Pérez Castellano.





## FIBRILACIÓN AURICULAR. CUANDO LAS AURÍCULAS DEJAN DE FUNCIONAR

Si las aurículas dejan de funcionar correctamente, hay que acudir al médico. La fibrilación auricular es una enfermedad grave que **puede causar trombos**. Pero, gracias a los avances en la medicina, los pacientes de esta dolencia pueden llevar **una vida normal**. Eso sí, es necesario visitar al médico con frecuencia.

se producen en enfermos del corazón. A veces suceden en personas aparentemente sanas e incluso deportistas.” A menudo, los pacientes con arritmias se preguntan si tienen más riesgo de sufrir un infarto. Conviene saber que casi siempre este produce una arritmia y no al revés, y el riesgo es similar al del resto de la población.

La arritmia más frecuente en la población de ambos sexos por encima de los 60 años es la fibrilación auricular (FA). En este caso las cámaras cardíacas involucradas son las aurículas que pierden su capacidad contráctil unitaria y coordinada dando paso a unas contracciones mínimas y rápidas (entre 500 y 600 veces por minuto) sin capacidad hemodinámica alguna. La consecuencia más temida y peligrosa de la FA es el estancamiento de la sangre en la orejuela (una parte integrante de las aurículas) originando la formación de coágulos (trombos) que pueden en un momento impredecible pasar al torrente sanguíneo para impactar contra un territorio alejado del corazón produciendo una trombosis que en el caso del cerebro supondría un ictus isquémico. Los principales factores de riesgo son la edad, hipertensión, tener una cardiopatía previa, diabetes, apnea del sueño y consumir alcohol.

**TRATAMIENTOS.** Para las taquicardias pueden ser desde fármacos antiarrítmicos —suelen ser el tratamiento inicial para evitar que un paciente vuelva a tener otro episodio— o la ablación —cuando los fármacos fallan, o el paciente no quiere medicarse de por vida—. “Es una intervención mediante catéteres y permite acabar para siempre con muchos tipos de arritmias”, afirma el cardiólogo. Para las bradicardias suele implantarse un marcapasos, un dispositivo inteligente que envía estímulos eléctricos directamente al corazón. ♥



## EL ALCOHOL, LA HIPERTENSIÓN O LA DIABETES AUMENTAN LOS RIESGOS DE PADECER UNA FIBRILACIÓN AURICULAR



## ¿ES SALUDABLE CORRER UN MARATÓN?

Una de las actividades deportivas que ha alcanzado mayor éxito en los últimos años son los maratones.

**Pero, desde el punto de vista de la salud, ¿sirve para algo?**

“Mientras que grados moderados de actividad física y deporte se han demostrado saludables, hay varios estudios que han observado que el beneficio en salud del ejercicio y del deporte se pierde cuando los niveles de actividad física y entrenamiento son altos”, deja claro el cardiólogo Pérez Castellano.

“Al margen de la mayor frecuencia de lesiones de músculos y articulaciones, el ejercicio excesivo aumenta el riesgo de producir arritmias, especialmente fibrilación auricular.

**El que mantenga niveles elevados de ejercicio físico que lo haga porque es su profesión, o porque le guste, pero no para estar más sano”,** añade. “Para ganar salud es mejor llevar una vida activa y realizar actividad física moderada de forma habitual sin apurar tanto”.

# SUSCRÍBETE A

# SA L U D

& CORAZÓN

## Y DISFRUTA CADA ENTREGA DE UNA PROPUESTA SALUDABLE



**POR SÓLO**  
**5,99€**  
**AL AÑO**

Atención al cliente: 902 02 75 82  
<http://www.kioskoymas.com/publicacion/portada/saludycorazon/ed92>

**POR SÓLO**  
**7,60€**  
**AL AÑO**



tel 91 724 23 70  
[fec@fundaciondelcorazon.com](mailto:fec@fundaciondelcorazon.com)

De conformidad a la normativa vigente en materia de protección de datos, le informamos que los datos solicitados pasarán a formar parte de un fichero titularidad de La Fundación Española del Corazón, con domicilio en la calle Nuestra Señora de Guadalupe 5, con la finalidad de gestionar su suscripción. En cualquier momento podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición al tratamiento de sus datos, dirigiéndose por escrito a La Fundación Española del Corazón en la dirección electrónica [fec@fundaciondelcorazon.com](mailto:fec@fundaciondelcorazon.com) o en la dirección postal anteriormente mencionada. En caso de baja de la suscripción, no existe devolución del importe por parte de Fundación Española del Corazón.



Ilustración: Miss Pipe



Con él se puede serenar el ánimo y aguzar la mente. Está abierto a muchos campos, porque es una forma de relacionarse con el mundo.

# 'MINDFULNESS' CADA VEZ TIENE MÁS APLICACIONES EN LA MEDICINA

TEXTO: MARÍA JOSÉ DÍAZ DE TUESTA

**PARA PONER EN CONTEXTO** el *mindfulness*, lo mejor es empezar por lo que no es: no es un manual de autoayuda al uso que asegura una felicidad al alcance de cualquiera. No es una guía de consejos para alcanzar una vida plena, ni tampoco dice que las cosas sean fáciles. Esta práctica, que bebe de las técnicas de la meditación, no promete nada y en eso está parte de su fortaleza. Sus seguidores se multiplican a velocidad de crucero y se aplica cada vez más en nuevos campos de la salud.

Beatriz Rodríguez Vega, jefa de sección de la Unidad de enlace y Psicoterapia del Hospital de La Paz de Madrid, explica en qué consiste: "La palabra original en pali es *sati*, que significa recordar, recordar y estar en el presente. *Sati* se ha traducido al castellano como conciencia plena. Es la habilidad para traer la atención al momento presente de una forma particular: sin juzgar, sin criticar y sin pelear con lo que nos encontremos en el camino, haciéndolo de una manera amable. Parece muy simple, pero no lo es. No se trata de luchar contra algo

## DÓNDE PRACTICAR

Rodríguez Vega, profesora formada en el Center for Mindfulness con el grupo de Massachusetts, aconseja ponerse en manos de **“personas acreditadas”**.

Apunta, por ejemplo, que se imparten cursos en las **Universidades Complutense y Autónoma de Madrid**, en las de Zaragoza y Valencia o en la Asociación Española de Mindfulness (Aemind). Otra dirección útil es la web [redprofesores-mbrs.es](http://redprofesores-mbrs.es).

### ¿Algún efecto secundario?

“Depende de con quién se practique. Hay situaciones en las que puede aflorar mucho dolor, pero si los profesores son buenos ayudan a acercarse a la experiencia”.

que es lo que es, sino de conectar de otra manera con el momento”. En realidad, siempre ha estado ahí. Sus orígenes se podrían remontar a hace 2.500 años con Buda a quien se le atribuye el primer texto que define el término como “esa facultad de la mente de entrenar la atención para atraerla al momento presente”. O, como dice uno de sus principales valedores contemporáneos, Jon Kabat Zinn, es “una forma de vida, no una técnica”.

**DIMENSIÓN SANITARIA.** Biólogo molecular por el prestigioso MIT (Massachusetts Institute of Technology) y meditador, Kabat Zinn fue quien le otorgó al *mindfulness* su dimensión sanitaria al fundar en 1979 el Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, en la Universidad de Massachusetts, donde empieza a investigar en pacientes con dolor crónico.

“Esto fue algo definitivo para que el *mindfulness* fuera creíble y se extendiera su enseñanza a otros centros”, indica la psiquiatra. Kabat Zinn, que se inició con las enseñanzas de Buda, desarrolla el programa de meditación MBRS (Reducción del Estrés Basado en el Mindfulness), pero despojándolo de los ritos budistas y convirtiéndolo en algo laico.

El éxito en las investigaciones de esta nueva forma de tratar el estrés es el punto de arranque y a partir de ahí esta práctica se empieza a extender por el mundo. Y también a los campos de aplicación en la medicina. Se han descrito buenos resultados en el tratamiento de la ansiedad y la depresión, incluso reduciendo las recaídas en depresiones recurrentes; en enfermos con patologías coronarias, en pacientes con esclerosis múltiple, en psicooncología...

Además, se ha comprobado que promueve la neuroplasticidad (la capacidad del cerebro para cambiar a partir de la experiencia). “En los últimos 15 años se ha visto, a través de la resonancia magnética, que con *mindfulness*, después de entrenar muy poco, unas ocho semanas, ya se perciben cambios cerebrales”, asegura la psiquiatra.

**ABIERTO A MUCHOS CAMPOS.** Rodríguez Vega explica de forma práctica los efectos del *mindfulness*: “Por ejemplo, cada vez que alguien repite el pensamiento de ‘no sirvo para nada’, activa los mismos circuitos cerebrales una y otra vez. Con la práctica de *mindfulness* esas vías neuronales que acostumbran a ir unidas se desacoplan, de modo que ante pequeños estímulos, en vez de saltar el mismo pensamiento negativo, la persona toma conciencia de lo que pasa y se detiene, dando la oportunidad de pro-

## DIRECTO AL CORAZÓN

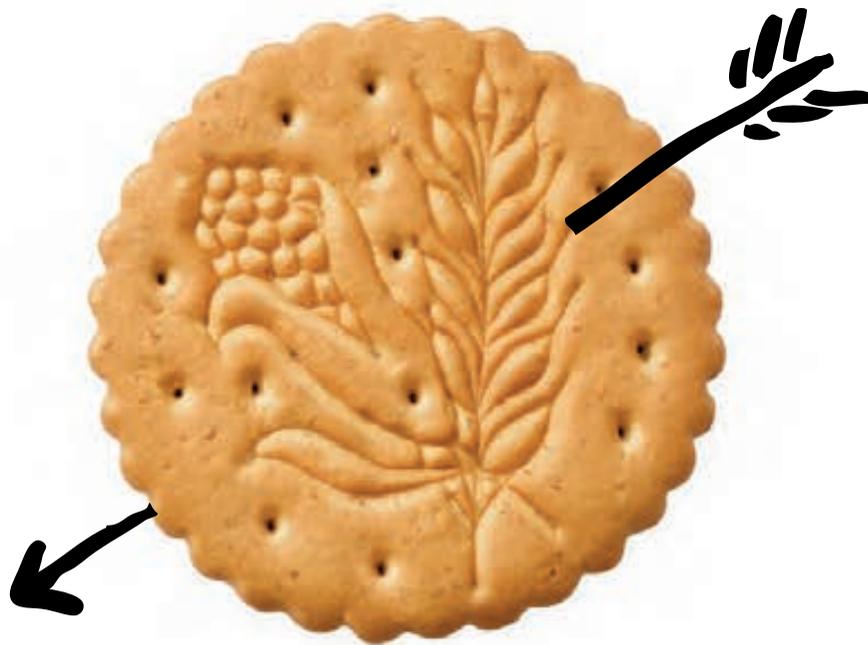
**La cardiología es uno de los campos** donde se está aplicando el *mindfulness*. Un grupo formado por la Unidad de Arritmias de Cardiología y el Servicio de Psiquiatría del Hospital La Paz de Madrid está llevando a cabo un estudio pionero en **pacientes con taquicardias ventriculares** portadores de DAI (Desfibrilador Automático Implantable), un dispositivo que en caso de una arritmia muy grave (taquicardia o fibrilación ventricular) produce una **descarga eléctrica** dentro del corazón tratando de restablecer el ritmo. “Estos pacientes no solo sufren el temor a las arritmias y sus posibles consecuencias, sino especialmente a las descargas eléctricas que producirán su dispositivo. **La disposición mindfulness** ha sido ampliamente **asociada con la salud cardiovascular** y como una de las formas de **mejorar el estado de ánimo** de estos pacientes que suelen presentar problemas de ansiedad”. Además, el equipo de psiquiatras y psicólogos del Hospital La Paz ha desarrollado una **app para móvil** —Rem volver a casa—, que estará disponible desde septiembre, con un plan de entrenamiento gradual.

## EL 'MINDFULNESS' HA RESULTADO POSITIVO EN TRATAMIENTOS DE ANSIEDAD, DEPRESIÓN, ESCLEROSIS MÚLTIPLE O PATOLOGÍAS CORONARIAS

ceder diferente. Así, en lugar de salir corriendo porque cree que todo el mundo le mira mal, se mantiene y afronta lo que está viviendo”. El *mindfulness* está abierto a muchos campos porque es una práctica “para relacionarte con el mundo”.

Pero matiza: “Es muy importante practicar con actitud serena, no intentar conseguir nada, solo darse cuenta. Porque no es una práctica de relajación es una práctica de conexión, de parar, sentarse, respirar y contemplar lo que pasa. Como dijo Kabat Zinn ‘no puedes quitar las olas del mar, pero puedes aprender a surfearlas’.”

*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

# ¿CÓMO TENEMOS EL CORAZÓN EN EUROPA?

**El 'Euro Heart index (EHI) 2016' analiza la situación de la cardiología en Europa con una conclusión: desigualdad entre países en el acceso a tratamientos básicos de este área de la salud. España ocupa en él el puesto número 11 de 30 en atención médica a estas enfermedades.**

TEXTO: Á.L. SUCASAS

**ESTÁNDARES AUSENTES.** El corazón de Europa no bombea al mismo ritmo. Es una de las conclusiones del *Euro Heart Index (EHI) 2016*, un estudio realizado por la asociación europea independiente Health Consumer Powerhouse (HCP).

En él, se concluye que se ha mejorado con respecto a la situación en 2008: en 12 países las enfermedades cardiovasculares han dejado de ser la causa de muerte número uno. Sin embargo, se mantiene inalterada la patente desigualdad entre países dentro de la Unión con respecto al informe anterior.

“Lo que no ha cambiado es la conclusión de que la tasa de éxito podría ser mucho más habitual si todos los países, no solo los líderes, implementaran unas guías maestras de tratamiento sistemático y protocolos para asegurar el cumplimiento”, indica Johan Hjertqvist, fundador y presidente de HCP, en el prólogo que abre el informe. El podio de países que lideran la mejor atención al corazón son Francia, Noruega y Suecia. A la cola se encuentran Chipre, Bulgaria y Lituania, con la mitad de puntuación que los países que lideran la clasificación.

**PREVENIR ES CURAR.** El otro gran punto a mejorar para que ese corazón europeo bombee con seguridad es todo lo que tiene que ver con la prevención. “El control de la tensión arterial y el *screening* dirigido es aún escaso. La obesidad y el mantenimiento de hábitos poco saludables se están expandiendo antes que reduciendo”, afirma Hjertqvist.

España ocupa la posición número 11 de 30, con una puntuación total de 750 puntos sobre mil. Pero no hay que echar las campanas al vuelo. Hay muchos problemas a solucionar. Y muchos tienen que ver con los malos hábitos de salud por parte de la población.

“Es triste ver cómo los viejos hábitos saludables de la cultura española como su cocina mediterránea, piedra angular del estilo de vida saludable español, está siendo sus-

## Desigualdad en Europa\*



Fuente: healthpowerhouse.com

\* Ranking de sistemas de salud cardiovascular

# 422

Clasificación

## BRECHA INSALVABLE

422 puntos son los que separan el país con peor atención sanitaria cardíaca (Chipre) del mejor (Francia).

Recomendaciones

# 4

1. Aumentar los protocolos y pruebas de prevención.
2. Reducir la incidencia de la diabetes.
3. Mejorar la monitorización en pacientes que ya hayan tenido dolencias cardíacas.
4. Reducir el consumo de tabaco.

tituido por alimentos congelados y procesados, mientras que hábitos poco saludables, como la vida sedentaria, permanecen”, explica la doctora Beatriz Cebolla, directora del estudio.

Donde sí se encuentra a la cabeza España es en donantes para trasplantes. El estudio pone el caso español como ejemplo a seguir. “Es uno de los países más exitosos en cuanto a donaciones. Cuentan con programas cuyo énfasis es la coordinación entre hospitales regionales y nacionales. Y se esfuerza también en mejorar la información pública para hacer una donación”, asevera el informe.

**SALVAR A MILES.** La meta final son las vidas de los pacientes. Este índice asegura que con una mejor coordinación se podrían salvar miles de vidas de europeos cada año. Y existe una correlación directa entre el poder económico de cada nación y el éxito sanitario.

“Evidentemente, hay una conexión directa entre el gasto elevado en salud y los buenos resultados para los ciudadanos. Los países ricos pueden permitirse ingresar pacientes en la atención hospitalaria con indicaciones más débiles, lo que puede ayudar a evitar que las condiciones empeoren”, indica Hjertqvist, presidente y fundador de HCP.

Pero no se trata únicamente de incrementar el gasto en salud. “También se puede lograr mucho con presupuestos pequeños, enfocándolos a las prioridades correctas”, afirma el facultativo. ♥

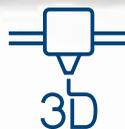
## EL ESTUDIO APUNTA QUE EXISTE UNA CORRELACIÓN ENTRE EL NIVEL ECONÓMICO DE LOS PAÍSES Y LA CALIDAD DE SU ATENCIÓN SANITARIA



**ÓRGANOS EMULADOS** La impresión en 3D, en su búsqueda de encontrar el horizonte de imprimir órganos transplantables, emula la complejidad de la vida mediante un enfoque multidisciplinar que entremezcla el conocimiento médico, la ingeniería y la tecnología más puntera.



# Órganos en 3D: pueden salvar muchas vidas



La creación de corazones artificiales está revolucionando cómo los cirujanos preparan sus operaciones. Con riesgo cero, pueden practicar la mejor estrategia para salvar al paciente. Pero se quiere más. Se sueña con imprimir tejido vivo.

**TEXTO: ÁNGEL LUIS SUCASAS**

## **PUEDEN SALVAR VIDAS AUNQUE JAMÁS VAYAN A DAR UN LATIDO. LOS CORAZONES SIMULADOS, COMO LOS QUE IMPRIMEN EN EL HOSPITAL VIRGEN DEL ROCÍO, SON EL MEJOR ASISTENTE PARA QUE LOS CIRUJANOS ENSAYEN HASTA EL ÚLTIMO DETALLE DE UNA INTERVENCIÓN.**

En el Hospital Virgen del Rocío se imprimen corazones. No tienen miocardio, el músculo que recubre a las venas y arterias principales. Y por una buena razón. Estos corazones son la mejor ayuda para que el cirujano pueda emprender una operación una y otra vez sin temer por la vida del paciente o pasar por el quirófano.

La idea es imprimir en filaflex, un plástico flexible, el árbol circulatorio de un corazón con una enorme exactitud para cada paciente. Es decir, que el corazón sintético que sujeta en la mano el cirujano sea exactamente igual, con errores de precisión de décimas de milímetro, al que se va a enfrentar en la operación. La idea es ganar tiempo y conocimiento sobre las peculiaridades anatómicas de dicho paciente con riesgo cero.

“Con los métodos tradicionales de imagen, un cirujano pierde las relaciones espaciales. Sí, es cierto que una pantalla simula una imagen 3D. Pero sigue siendo plana. Y la posibilidad de ampliar o reducir la imagen borra las escalas”, explica Israel Valverde Pérez, cardiólogo pediatra del Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla, investigador clínico del Instituto de Biomedicina de Sevilla y profesor asociado de la Universidad King’s College de Londres.

Valverde trata de explicar con palabras sencillas cuál es la gran diferencia. Para entenderlo hay que trasladarse mental y empáticamente a las coordenadas de una operación quirúrgica. A corazón abierto. “Cuando tienes un corazón en parada, las probabilidades de éxito se resienten con cada minuto. Hay que evitar el ensayo-error”.

“Tener una copia del corazón exacta al que se va a intervenir permite realizar al cirujano ese ensayo-error de manera relajada y esto tiene un efecto positivo y directo en el éxito de la cirugía”, explica Valverde.

No son cualquier tipo de corazones los que el Hospital Virgen del Rocío imprime para sus cirujanos. Se trata, mayoritariamente, de ensayar operaciones complejas en corazones de



*La impresión en 3D aspira a recrear cualquier órgano.*

niños con graves enfermedades congénitas. Y se usa solo para aquellos casos de una mayor complejidad y riesgo. “Para una cirugía sencilla, de media hora, no tiene sentido hacer este esfuerzo en tiempo y en dinero.

También debemos tener siempre presente cómo maximizar los recursos de un hospital”.

**IMPRIMIR SANGRE.** El proceso de imprimir un corazón sigue muchos pasos. El primero es idéntico a las pruebas que cualquier paciente se hace para comprobar su estado de salud. “Es importante subrayar esto. No necesitamos ningún tipo de prueba especial. Un TAC o una resonancia magnética es lo que usamos para replicar el corazón del paciente”, explica Gorka Gómez Ciriza, responsable técnico del laboratorio de fabricación del Hospital Universitario Virgen del Rocío.

Gómez es el brazo ingenieril de esta operación. A él le corresponde manejar una serie de programas informáticos para elaborar el modelo que luego se imprimirá en 3D.

Este proceso es validado por un cirujano, el ojo indispensable para asegurarse de que la imagen médica ha sido interpretada correctamente. “A veces, las imágenes que obtenemos pueden tener detalles en los que son confusas, por eso es esencial tener un especialista que nos confirme que las hemos interpretado bien”, explica Gómez. De ahí, a la impresión. Pero este ingeniero aclara que no hay ningún milagro.

## LOS CORAZONES IMPRESOS SE CENTRAN EN RECREAR EL SISTEMA CIRCULATORIO AL DESNUDO PARA FACILITAR LA VISUALIZACIÓN DE LA MEJOR CIRUGÍA AL ESPECIALISTA

CORAZÓN 3D

### *En busca del miocardio*

Encontrar el tejido orgánico que pueda sustentar células cardíacas es el gran objetivo. Investigadores de la Universidad Carnegie Mellon ya han impreso un corazón en tejido orgánico con un grado máximo de precisión en la estructura.



*El cirujano cardiovascular del Hospital Materno Infantil de Málaga, Enrique Ruiz, muestra corazones impresos a tamaño real en 3D.*



EFE

“Lo que no esté en la imagen médica, yo lo podría simular o dibujar. Pero no sería la realidad. Y hay que recordar que trabajamos con modelos, no con la realidad en sí”, subraya Gómez. Aunque aclara que la precisión con la que recrean estos corazones es más que suficiente para una cirugía cardiovascular.

El último paso, que el cirujano se ponga manos a la obra y comience a ensayar la operación a riesgo cero.

**FILOSOFÍA MULTIDISCIPLINAR.** El trabajo del Hospital Virgen del Rocío es un ejemplo de cómo la medicina está autoevaluándose y apostando por una renovación. “Necesitamos ingenieros, matemáticos, bioinformáticos. Llevamos dos siglos haciendo medicina de la misma manera y no damos para más”, confiesa Gómez.

De hecho, el proceso que lleva a la impresión 3D en el Hospital Virgen

## 100% NATURAL

Elaborado únicamente con leche de cabra,  
sin ningún tipo de aceite y grasas añadidas.

[www.lodynmilk.net](http://www.lodynmilk.net)



Fuente de ácidos grasos Omega 3

- 18% grasas saturadas
- + 16% grasas monoinsaturadas
- + 150% grasas poliinsaturadas
- + 900% ácidos grasos omega 3

(\*) Comparado con la media de 5 quesos de cabra convencionales del mercado.

**Lodyn es un queso puro de cabra** de pasta compacta y cremosa de color blanco marfil, con presencia de escasos y pequeños ojos. Elaborado única y exclusivamente con leche de cabra producida directamente por el animal, con un perfil graso modificado, a través del control de la alimentación del animal, **sin ningún tipo de aditivos ni aceites y grasas añadidas.**



Cirugía

## PRECISIÓN SALVAVIDAS

### Retoques del corazón a medida.

Un corazón 3D demuestra su utilidad cuando hay un problema serio. Por ejemplo, cuando hay que implantar un stent –una suerte de muelle para abrir un vaso sanguíneo obstruido–. “Es una operación muy delicada porque, si te equivocas de stent, se puede producir una migración. Que el stent no se adhiera a las paredes y vaya al cerebro u otro órgano donde sea muy difícil recuperarlo”, explica Gómez, cardiólogo pediatra. El médico va aún más lejos, indicando que la impresión 3D puede servir para que toda la industria que produce los stent empiece a fabricarlos personalizadamente para cada paciente. Así, se adaptarían como un guante al vaso sanguíneo donde se van a implantar.



### TECNOLOGÍA ACCESIBLE Y BARATA

Aunque no sea viable para todos los casos, la impresión 3D de los corazones para ensayar operaciones no exige un coste económico elevado. Los corazones, además, se pueden compartir entre hospitales para engrandecer una enorme base de datos de patologías a estudiar.

del Rocío comenzó en 2005, con otro proyecto: crear un *software* de planificación quirúrgica virtual.

Ese *software* evolucionó en un producto comercial en 2010. En 2011, esa vía de investigación de cómo mejorar la planificación de operaciones quirúrgicas dio un giro a la impresión 3D gracias a Tomás Gómez Díaz, jefe de cirugía plástica del hospital. Se adquirió una impresora 3D para usarla en el área de cirugía maxilofacial.

Y de ahí a encontrar el chispazo de la idea para imprimir corazones y hacer el preoperatorio para el cirujano mucho más fácil. Una cadena en la que la tecnología y el objetivo sanitario van de la mano a cada paso.

**BRILLANTE FUTURO.** La impresión 3D en cardiología tiene muchas décadas por delante. Los objetivos son tremendamente ambiciosos. Tanto como para llegar a imprimir en tejido vivo. Primero, vasos sanguíneos. Y, finalmente, corazones completos, susceptibles de ser trasplantados.

“Creo que nos queda, como poco, una generación. Espero que a lo largo de nuestras vidas podamos ver el primer corazón impreso y trasplantado”, sueña Israel Valverde, cardiólogo pediatra del hospital Virgen del Rocío.

Pero antes, hay muchos pasos intermedios con los que exprimir la tecnología. En este centro sanitario ya se investiga cómo construir una máquina que aproveche estos corazones para emular las condiciones de quirófano con la mayor exactitud posible.

La máquina que describe Valverde insuflaría al sistema circulatorio del corazón un fluido para simular el flujo de la sangre. Esto es, las condiciones de presión y de resistencia de flujo que se encontrarán los futuros cirujanos cuando operen a sus pacientes.

“Las simulaciones en ordenador nos parecen insuficientes porque son muy genéricas y suceden en un entorno virtual, donde las condiciones se establecen de manera aproximada. Con este sistema podríamos enfrentar a cada estudiante con 100 corazones distintos que son otras tantas patologías. Porque un corazón puede parecerse a otro corazón. Pero no hay dos iguales”, concluye Valverde. ♥

# ENAGÁS, COMPROMETIDA CON LA SALUD DE SUS PROFESIONALES

La compañía está certificada como 'Empresa saludable' y se ha adherido al Programa de Empresas Cardiosaludables de la Fundación Española del Corazón

**ENAGÁS**, referente en la construcción, operación y mantenimiento de infraestructuras gasistas, cuenta con un Plan Estratégico de Recursos que incluye, entre sus ejes de actuación, uno dedicado a la salud y el bienestar de sus profesionales, de acuerdo con la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020 del Ministerio de Empleo y Seguridad Social.

Esta línea de acción fue incorporada en 2014, cuando Enagás llevó a cabo un análisis de las necesidades para planificar las acciones a realizar en el futuro. De esta manera, fue transformando su modelo de gestión de riesgos hacia un concepto de salud integral, que incluye el bienestar físico, mental y social de todos los profesionales, así como la sostenibilidad del ambiente de trabajo.

Tras el análisis, se priorizaron las acciones encaminadas a eliminar o reducir los principales factores de riesgo causantes de las enfermedades cardiovasculares (alimentación, sedentarismo y estrés) que son, a día de hoy, la primera causa de mortalidad tanto a nivel nacional como mundial.

Para ello, se puso en marcha *Tu salud, tu mejor trabajo*, una campaña en la que los trabajadores estuvieron implicados desde el principio, participando en la selección del eslogan.

Dentro de esta campaña se han ido desarrollando diferentes acciones en tres campos:



**ALIMENTACIÓN:** en *Los martes saludables*, Enagás ofrece a sus empleados de Madrid una selección de frutas ecológicas, como resultado de la colaboración que mantiene con la Fundación Juan XXIII. La compañía también ha realizado campañas sobre la importancia de beber agua y mantenerse hidratado.

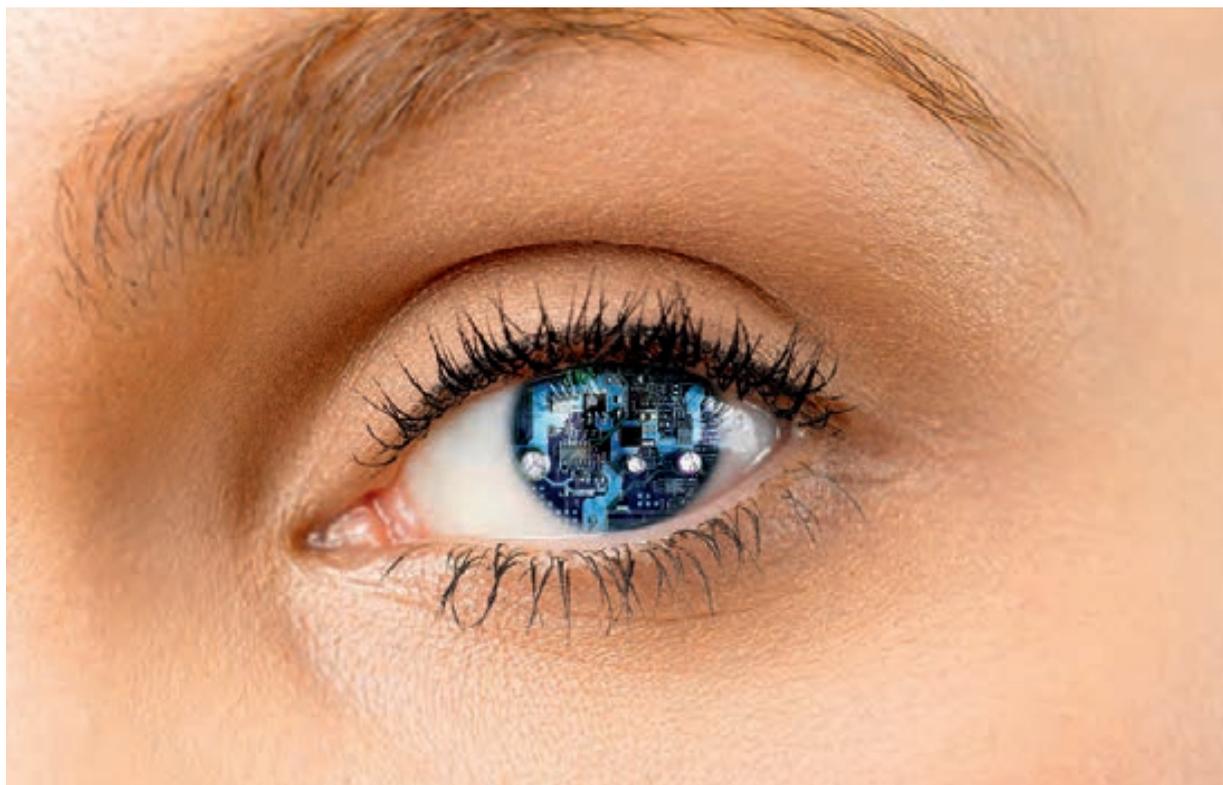
**ACTIVIDAD FÍSICA:** en las oficinas centrales de Enagás, se han instalado un parking de bicicletas, vestuarios, taquillas y duchas para facilitar la práctica de cualquier deporte al me-

diódia. También se ha habilitado la comunidad *En forma*, un espacio en la intranet donde se comparten inquietudes y consejos sobre un estilo de vida saludable, y que supone un punto de encuentro para los aficionados al deporte y la alimentación sana y equilibrada. Además, una de las acciones que se llevan a cabo de manera continuada a lo largo del año es la participación en torneos y carreras deportivas.

**REDUCCIÓN DEL ESTRÉS:** tras la evaluación psicosocial llevada a cabo en 2014 a toda la plantilla de Enagás, se han ido realizando diferentes actuaciones en este ámbito, como talleres de gestión del estrés o publicaciones internas para controlarlo mejor.

Todas estas iniciativas han contribuido a que Enagás obtuviese en 2015 el certificado *Empresa Saludable* otorgado por la compañía de inspección, ensayos y certificación y control de calidad Applus, con una puntuación de 86,2 sobre 100.

Para continuar en esta línea y reforzar su compromiso con la salud de sus profesionales, Enagás se ha adherido al **Programa de Empresas Cardiosaludables (PECS)** liderado por la **Fundación Española del Corazón (FEC)**, con el que pretende impulsar entre sus profesionales hábitos sencillos que les ayuden a mejorar su salud cardiovascular y a tener, como consecuencia, una mayor calidad de vida. ♡



Getty

# ¿DEBEMOS PONER LÍMITES A LOS **CHIPS** QUE IMPLANTEMOS EN NUESTRO CUERPO?



## LA NUEVA ERA DE SUPERHOMBRES

Los padrinos de la tecnología lo tienen claro: no hay nada más cómodo que un chip subcutáneo, ya sea con una finalidad médica o para pagar en un gesto o abrir una puerta. Shanti Korporaal, australiana, ha sido de las primeras mujeres en implantarse uno.



## EL PELIGRO DEL GRAN HERMANO

Lo llamaron: *el chip asesino*. Lo inventó un árabe que vio rechazada su patente por el Gobierno alemán. La idea no solo era localizar por GPS la ubicación de una persona, sino poder inocular a distancia un veneno en el chip.

Hace unas décadas, eran ciencia ficción. Ahora ya son realidad. La tecnología para disparar las potencialidades del organismo ya existe. La pregunta es si es un beneficio o un peligro.

**TEXTO: ÁNGEL LUIS SUCASAS**

# POSIBILIDADES

Saltar más alto, correr más rápido, alzar pesos gigantes. Pero, sobre todo, estar mucho más sanos. Los defensores de la implantación de chips en el cuerpo usan los argumentos de la salud y la evolución del hombre para defender el “Sí, quiero” a esta tecnología.

**ORDENADORES EN NUESTRO CORAZÓN.** “Tenemos que hacer estos dispositivos lo más pequeños posibles para implantarlos en lo más profundo del cuerpo y crear, de esta manera, nuevas vías para tratar la enfermedad y aliviar el dolor”. Esta defensa rotunda de la implantación de los chips en el cuerpo humano la suscribe Ada Poon, profesor asistente de ingeniería eléctrica de la Universidad de Stanford.

Poon es uno de los científicos convencidos de los beneficios de esta tecnología. Sus estudios se centran en cómo usar la propia electricidad del cuerpo humano para alimentar los chips que se implanten en el interior del organismo.

La ventaja de su tecnología es que la manera de transmitir la energía permite enviarla a células artificiales que se encontraran introducidas en lo profundo del cerebro o del corazón. La

precisión de los tratamientos médicos derivados es lo que emociona a Poon. Asegura que este sistema podrá dirigir fármacos a zonas afectadas con un rango de exactitud imposible para cualquier método sanitario clásico.

Pero los posibles usos de la tecnología de chips van mucho más allá de lo sanitario. Muchos defensores de esta tecnología no piensan en su empleo médico, sino en sus posibilidades para controlar a criminales.

Países como Reino Unido, Estados Unidos, India o Indonesia han realizado estudios para comprobar cómo se podrían emplear estos chips subcutáneos para rastrear violadores y pederastas. El argumento es el obvio, tener controlados a potenciales criminales en todo momento mediante su localización vía satélite. Y también monitorizar a los reclusos de una prisión para prevenir posibles fugas.

“Incluso si un convicto logra quitarse el chip, aún podríamos conseguir información sobre sus últimos movimientos”, destacó un oficial de prisiones hindú a *Indian Express*.

## LOS IMPLANTES DE CHIPS PODRÍAN PERMITIR UNA NUEVA ERA EN LA PRECISIÓN DE INOCULAR FÁRMACOS EN EL INTERIOR DE ÓRGANOS

## LOS DETRACTORES DE LA TECNOLOGÍA TEMEN POR LOS VIRUS INFORMÁTICOS Y LA AMENAZA DE VULNERAR LOS DERECHOS CIVILES MÁS BÁSICOS

# DEBILIDADES

En marzo de 2010, un investigador británico de la Universidad de la Lectura, Mark Gasson, hackeó las instalaciones de su laboratorio. Las puertas de seguridad dejaron de funcionar. Los equipos informáticos fueron infectados con un virus que los inutilizó.

Todo esto sucedió por un chip que Gasson se había implantado un año antes y al que le añadió, ese día, un virus informático. Fue una demostración de cómo esta tecnología podía, en efecto, servir para iniciar un ciberataque.

**LAS FRONTERAS ÉTICAS.** Las dudas de los partidarios de parar los chips a tiempo van mucho más allá de los posibles virus informáticos. Nevada, uno de los estados que estudia establecer una prohibición preventiva de los chips en humanos, ha discutido sobre el asunto. Sería el quinto estado en tomar una medida preventiva

contra los chips implantados en personas.

Holly Welborn, directiva de la Asociación de los Derechos Civiles (ACLU) de Nevada declaró lo siguiente respecto a la polémica: “No hay, bajo ninguna circunstancia, ningún tipo de justificación para implantar este tipo de dispositivos de seguimiento en un ser humano”.

La senadora republicana de Nevada, Becky Harris, justificó así la pertinencia de proponer esta prohibición preventiva: “Esto es un dilema completamente nuevo. Solo quiero una medida de seguridad activa hasta que podamos entender mejor la tecnología y el razonamiento tras los deseos de la gente de implantarse chips”, declaró la política a *Associated Press* el pasado mes de febrero. ♥

# ASMA INFANTIL, ¿CÓMO CONTROLARLA?

Preocupa por igual a padres e hijos. Pero esta insuficiencia respiratoria se lleva mejor cuanto más se comprende.

TEXTO: MARÍA LILLO

**MARINA TENÍA 10 MESES** la primera vez que sufrió una crisis asmática. Había empezado la guardería pocos días antes y algún niño le contagió el resfriado. Hasta aquí, lo normal. Pero una noche, la niña se puso a toser sin parar. Respiraba muy rápido. Y parecía que se estaba ahogando. Sus padres, asustados, la llevaron a urgencias.

Después de tres días ingresada, volvió a casa aparentemente recuperada. Pero solo era una tregua. No había pasado ni un mes cuando la pequeña volvió a tener los mismos síntomas. Toses, pitidos en el pecho y mucha dificultad para respirar. Otra vez al hospital. Y así cada 20 días, durante más de tres años.

Esta misma situación la viven millones de padres en todo el mundo. El asma es la enfermedad crónica más frecuente de la infancia en los países desarrollados. Se estima que en las últimas cuatro décadas se ha triplicado el número de casos, con un incremento especialmente



## ESTUDIAR EL ASMA DESDE CASA

Los especialistas consideran muy importante que la familia de un asmático estudie la enfermedad.

importante en menores de cinco años. En España, uno de cada 10 niños aproximadamente sufre esta patología producida por la inflamación de la pared de los bronquios que impide el paso del aire a los pulmones, lo cual provoca dificultad respiratoria, pitidos en el pecho —sibilancias—, tos, sensación de opresión en el tórax y falta de aire.

Aunque se desconoce el motivo del aumento de la prevalencia, se han barajado múltiples hipótesis —ninguna de ellas demostrada— que intentan explicarlo. Ejemplos: los cambios alimentarios ocurridos en los últimos 30-40 años, la disminución de la lactancia materna, la introducción más temprana de alimentos sólidos, mayores tasas de vacunación, menor padecimiento de infecciones parasitarias o bacterianas, mayores niveles de contaminación o una mayor acumulación de alérgenos en el interior de las viviendas debido a un mejor aislamiento térmico.



Una de las explicaciones más aceptadas es la hipótesis de la higiene, sobre todo cuando lo que desencadena el asma es alguna alergia. “En estos casos el sistema inmunológico reacciona de manera inadecuada frente a sustancias inocuas que están en el aire o en los alimentos”, explica el pediatra Luis Moral, coordinador del grupo de trabajo de alergia respiratoria y asma infantil de la Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica.

“Se piensa que esto sucede como consecuencia de una menor exposición a los gérmenes que existen en un ambiente rural con animales. El sistema inmunológico de los niños estaría inmaduro porque no encuentra enemigos”, señala el facultativo. Esta teoría no explica el incremento del asma en otras zonas del mundo menos desarrolladas y con una mayor exposición a infecciones.

**FAVORECER LA AUTONOMÍA.** El hecho de que esta enfermedad afecte a tantos niños se puede achacar, según Luis Moral, pediatra del Hospital de Alicante, al menor tamaño de sus bronquios. “Es normal que cualquier obstrucción se note más en la infancia. Cuando crecen, pueden tener una inflamación, pero no lo notan tanto porque el calibre de las vías respiratorias es más grande”.

“La mayoría mejora con el tiempo, pero no sabemos cuántos dejan el asma atrás para siempre o simplemente se hace poco perceptible y pueden volver a tener algún episodio en la etapa adulta”, explica Moral. En los fenos

## “ES FUNDAMENTAL QUE LOS PADRES TENGAN LA ENFERMEDAD BAJO CONTROL PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE CRISIS”, APUNTA JAVIER CONTRERAS, ALERGÓLOGO

tipos más graves, los ataques se repiten durante toda la vida. Se desconoce la causa exacta de esta variabilidad, pero se acepta que la gravedad, la evolución, los desencadenantes, incluso la respuesta a diferentes tratamientos depende de los genes implicados. “En la mayoría de los casos, la enfermedad se controla con un correcto uso de los fármacos”.

Javier Contreras, alergólogo del Hospital de la Paz, defiende el modelo de medicina participativa. Su meta: “Favorecer la autonomía del paciente y la menor dependencia con respecto a la asistencia sanitaria”. Además del correcto uso de fármacos, el especialista subraya la necesidad de potenciar la educación en autocuidados junto al control ambiental y el seguimiento periódico.

Para lograr esta meta, Contreras ve indispensable la colaboración entre médicos y pacientes. “Es fundamental que los padres tengan la enfermedad bajo control para prevenir la aparición de crisis”.

Seguir esta filosofía de aprendizaje ha cambiado la vida de Marina y su familia. La clave, conocer la enfermedad y saber cómo tienen que actuar según las circunstancias. “Lo más importante como madre es haber aprendido a diferenciar entre cuándo tengo que correr a urgencias porque la niña satura muy poco o cuándo lo puedo solucionar en casa”, asegura Rodríguez. ♥

### LAS 100 CARAS DEL ASMA

El asma es una enfermedad muy heterogénea. Tanto los síntomas como los desencadenantes varían mucho.

En la infancia, su origen suele estar relacionado con infecciones víricas. A los cinco años, la causa principal pasa a ser la alergia, sobre todo a **pólenes, ácaros y mascotas**.

Pero en los últimos años “cada vez hay más niños preescolares con alergias ambientales, lo cual era infrecuente”, puntualiza Javier Contreras, alergólogo del Hospital Universitario La Paz de Madrid.

“Otros factores que la provocan son **la contaminación, el humo del tabaco, el estrés, el ejercicio y algunos fármacos**”.

# EL SEXO DESPUÉS DE UN INFARTO

Sufrir un ataque cardíaco deja secuelas. Y miedos. Retomar la vida íntima supone un esfuerzo intenso cuando se teme por la salud del corazón. Pero un infarto no es, ni mucho menos, un punto y final a la vida sexual.

**TEXTO: ÓSCAR GRANADOS**



## ANGINA DE PECHO

Durante la relación sexual tras el infarto, en algunos casos, puede darse una angina de pecho, es decir, un dolor o una molestia en el tórax que se produce cuando el corazón no recibe la suficiente irrigación sanguínea. Esta patología podría originar un **estado de ansiedad** en el paciente, según se señala desde la Fundación Española del Corazón. Si esto llegase a suceder, es imprescindible que el paciente lo **comunique al médico** para su control. Los especialistas insisten en que son diversas las circunstancias que pueden desencadenar un nuevo evento cardíaco. Las **precauciones** nunca están de más. "Un corazón infartado no es igual que el de una persona sana", agregan.



## BASTAN DOS SEMANAS PARA RETOMAR LA VIDA ÍNTIMA TRAS UN INFARTO SI LA SALUD DEL PACIENTE EVOLUCIONA FAVORABLEMENTE

**MIEDO, ANSIEDAD Y ANGUSTIA.** Es lo que sobreviene después de un infarto. No es para menos. Durante la emergencia médica, el dolor en el pecho es intenso. “El paciente tiene la sensación de muerte inminente”, afirma José Luis Palma Gámiz, vicepresidente de la Fundación Española del Corazón. Como resultado, la mayoría de los pacientes dan un giro profundo a sus actividades. Cambian la dieta, dicen adiós al tabaco y llevan una vida con pocos excesos. El temor a sufrir un nuevo evento cardiovascular está latente. El ejercicio físico se ve trastocado y el sexo comienza a relegarse.

“El paciente se cuestiona si la energía que requiere durante la actividad sexual puede dañar a su corazón”, comenta el vicepresidente de la Fundación. Y mientras el deseo va en aumento, las preguntas se acumulan: ¿podré retomar mi vida íntima? ¿es posible morir durante el coito? ¿qué restricciones son las adecuadas? Muchas veces, explica el experto, las dudas se quedan en el aire: “Existe cierto pudor, tanto del médico como del enfermo, en tocar el tema. Hablar de sexo es todavía un tabú”.

Así lo corrobora un estudio divulgado en 2015 por *Circulation*, una publicación estadounidense experta en cardiología, que analiza las recomendaciones dadas a 3.500 infartados menores de 55 años de EE UU y España. El trabajo indica que en este último país solo el 13% de las mujeres y el 17% de los varones entrevistados recibieron algún tipo de información sobre cómo y cuándo reanudar la actividad sexual, tras la cardiopatía coronaria. De estos, a casi la mitad, y especialmente a ellas (un 83%), se les aconsejó tener el ritmo cardíaco bajo, un sexo limitado o un rol pasivo durante el coito.

Dichas indicaciones son desmesuradas si el infarto no ha dejado insuficiencia cardíaca y el paciente, independientemente del sexo, ha evolucionado

de manera positiva, asegura Palma Gámiz. En esta situación, la vida íntima puede retomarse a las dos semanas de haber sufrido un evento coronario, aclara el especialista.

Para asegurarse de que no habrá sorpresas, los cardiólogos recomiendan hacer una sencilla prueba: subir dos pisos de escaleras. La energía que requiere este ejercicio es la necesaria

durante la actividad sexual, explica el experto: “Si la persona no sufre dolor torácico no habrá complicación alguna”, añade. En el caso de que se presente una dolencia o una fatiga excesiva, los pacientes tendrán que continuar con la rehabilitación cardíaca hasta mejorar su respuesta.

**LA RECUPERACIÓN PSÍQUICA.** “El principal miedo es la muerte”, asevera el especialista. Pero la probabilidad de fallecer de un paro cardíaco durante la actividad sexual es muy baja, aunque existe, según un análisis de referencia realizado en Japón. En el estudio se analizaron más de 5.500 casos de muerte súbita por razones no traumáticas. Solo 34 de ellos (un 0,61% del total) ocurrieron por un motivo cardiológico y durante el acto sexual. De estos, 27 estaban con una pareja distinta a la habitual. En ese contexto, el gasto energético es mucho mayor, añade el facultativo: “Una carga emocional intensa provoca una secreción abundante de catecolaminas. Aumentan la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Esto es un problema en un corazón que no está sano”.

“Uno de los padecimientos que se da con regularidad es la disfunción eréctil (funcional y transitoria en la mayoría de los casos)”, agrega Palma Gámiz. Los pacientes presentan un estado de disfunción eréctil (en los hombres) y frigidez (en las mujeres). “Ambos pueden estar motivados por el tipo de tratamiento farmacológico o por la descompensación psicológica provocada por la enfermedad cardíaca”. Cualquiera de las dos situaciones podría conducir a la depresión. “La recuperación psíquica es imprescindible”, concluye el experto. ♣

Viagra sí,

### PERO CON PRECAUCIÓN

**Algunas veces, la vida íntima** necesita de un pequeño empujón. Los fármacos para la disfunción eréctil se han convertido en la gran estrella. Sin embargo, después de un infarto, los pacientes suelen preguntarse **cuáles son los riesgos** de ingerir estos medicamentos. Al respecto, José Luis Palma Gámiz, vicepresidente de la Fundación Española del Corazón, comenta que generalmente el sildenafil (**Viagra**) y tadalafil (**Cialis**) son tolerados por los enfermos coronarios. “En ocasiones se tienen algunos efectos secundarios como dolor de espalda o acidez gástrica”, agrega. En caso de que el paciente esté ingiriendo **nitroglicerina o nitrato de isosorbida**, que ayudan a dilatar los vasos sanguíneos para mejorar el flujo de la sangre, no es recomendable la medicación de los estimulantes, pues pueden ocasionar una disminución brusca y peligrosa en la tensión arterial.

**De símbolo de la rebeldía juvenil a nuevo deporte olímpico, el 'skateboard' es una disciplina que aporta a sus practicantes grandes beneficios cardiovasculares, coordinación, resistencia y flexibilidad.**

DE CORAZÓN

SKATER

TEXTO: JAVIER DE LA CRUZ

*El 'skateboard' es uno  
de los deportes más  
completos*



Quema entre  
8 y 12 calorías  
por minuto



## NOMBRES EN ESPAÑA

**KILIAN MARTIN, DANNY LEÓN, JAVI SARMIENTO, JESÚS FERNÁNDEZ O IGNACIO MORATA ('NACHETE') SON ALGUNOS NOMBRES PROPIOS QUE HAN PUESTO A ESPAÑA EN EL MAPAMUNDI DEL 'SKATE'. ESTA DISCIPLINA CUENTA CON UNA CRECIENTE LEGIÓN DE ADEPTOS. SEGÚN CARMELO PANIAGUA, PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PATINAJE, "EL 'SKATE' TIENE UN FUTURO IMPRESIONANTE".**

# R

odney Mullen, Mike McGill, Tony Hawk o Lance Mountain. ¿Qué tienen en común todos estos personajes? En primer lugar, que son leyendas vivas de un deporte que en sus orígenes fue símbolo de una forma de cultura juvenil inconformista nacida en las calles. En segundo lugar, que todos ellos, venerados por las actuales generaciones de *skaters*, rozan o superan ya los 50 años de edad. Y ahí siguen, en plena forma y con un físico envidiable para cualquier persona de su generación. Hechos un auténtico pincel, como diría un castizo.

No en vano estamos ante una de las actividades físicas más completas dentro del repertorio deportivo. El *skate* obliga a sus practicantes a trabajar tanto el cuerpo como la mente. Ya sea simplemente paseando en monopatín o entrenando trucos de cierta complejidad, el deportista se somete a una actividad aeróbica de intensidad moderada en la que se ejercitan todos los músculos del cuerpo. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos recomiendan además este deporte no solo por sus beneficios físicos. Al practicarse generalmente en grupo, es una actividad que refuerza y estrecha nuestros vínculos sociales.

**TOKIO 2020.** El 3 de agosto de 2016 fue un día grande para la comunidad *skater*. El Comité Olímpico Internacional aprobó la incorporación de este deporte al calendario de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Será un escaparate mundial de lujo para una actividad que hasta ahora tenía visibilidad internacional en competiciones muy especializadas, como la Street League o los X Games, donde el *skate* comparte protagonismo con deportes extremos o alternativos como el surf, BMX o el *snowboard*.

Solo deslizándose con un monopatín a través de una superficie plana, una persona puede acelerar su sistema cardiovascular y quemar entre 8 y 12 calorías por minuto. Según Michele Olson, profesora de Fisiología del Ejercicio en la Universidad de Auburn (Alabama), el *skate* es muy beneficioso para el desarrollo de músculos como los isquiotibiales, glúteos, cuádriceps y abdominales, que trabajan en coordinación con la espalda y los brazos para mantener el equilibrio sobre la tabla. Estos beneficios, además, se obtienen

## EL 'SKATE' ES MUY BENEFICIOSO PARA EL DESARROLLO DE MÚSCULOS COMO LOS ISQUIOTIBIALES, GLÚTEOS, CUÁDRICEPS Y ABDOMINALES



*Es beneficioso y divertido*

a través de una actividad divertida y muy alejada de las monótonas rutinas de un gimnasio que tarde o temprano pueden llegar a aburrir.

**UN DEPORTE ECONÓMICO.** El skate es un deporte que cada vez seduce a más jóvenes. Muchos adolescentes sueñan con convertirse en ídolos que protagonizan grandes trucos encima

de la tabla. Las firmas mundiales lo saben y es una disciplina que mueve desde hace unos años mucho dinero en premios y patrocinios. Ello, unido a que es un deporte que no implica grandes sumas económicas para su práctica, lo convierten en una actividad irresistible.

En cualquier caso, no hay que olvidar que es un deporte en el que siempre está latente la posibilidad de golpes. Las caídas forman parte del necesario aprendizaje y habrá que convivir con ellas. De ahí que sea preciso el uso de casco, coderas, rodilleras y muñequeras. ♥



### SEDENTARISMO INFANTIL

La falta de actividad física es uno de los grandes problemas de la infancia actual. **La omnipresencia de la electrónica** y los dispositivos móviles atan al sillón a buena parte de niños y jóvenes.

Las tasas de sedentarismo son muy preocupantes. **El 85% de los niños** no realiza la hora diaria mínima de ejercicio físico que recomienda la Organización Mundial de la Salud para jóvenes de entre 5 y 17 años.

El sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. En España mueren al año más de 124.000 personas por esta enfermedad. En el mundo, un 6% de las muertes obedecen a la falta de actividad física. Según un estudio realizado por la Fundación Española del Corazón (FEC), enmarcado en el proyecto *Children in the City*, promovido por la World Heart Federation (WHF) y la UEFA, un **23% de los niños reclama el apoyo de sus padres** para practicar ejercicio físico y el 17% destaca que nunca ha realizado deporte en familia, según una encuesta realizada entre 522 niños.

fotos: Getty

# OSTEOPOROSIS

CÓMO EVITAR  
QUE LOS  
HUESOS SE  
HAGAN MUY  
FRÁGILES



**EL VALOR DE CUIDARSE.** Los informes de la OMS indican que una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres mayores de 50 años sufrirán una fractura por osteoporosis en lo que les quede de vida. La enfermedad se retroalimenta. Prevenir la es cuestión de elegir una vida sana. Un ejercicio cabal y una buena alimentación son los mejores aliados. Y hay que empezar dando ejemplo a los más pequeños, amenazados por un exceso de ocio pasivo.

## EL RETRATO ROBOT

Mujeres delgadas, muy sedentarias, fumadoras o bebedoras, con hábitos alimenticios poco recomendables y con antecedentes familiares de este tipo de enfermedad constituyen el principal grupo de riesgo de la osteoporosis.

En los años posteriores a la menopausia, disminuyen los estrógenos en su organismo, lo que reduce la absorción del calcio presente en sus huesos.

Aunque las cifras varían, hay más de 3,5 millones de personas afectadas en España por la osteoporosis.

**OSTEOPOROSIS.** O lo que es lo mismo, huesos porosos. Mencionar esta dolencia genera una preocupación inmediata en dos grandes estratos de población: mujeres postmenopáusicas y personas de edad avanzada, sobre todo aquellas del sexo femenino.

Se trata de una enfermedad que va disminuyendo y debilitando la masa ósea, que al ser más frágil presenta mayores riesgos de sufrir fracturas. “Actualmente es un problema muy importante. Para la sociedad, porque genera un gasto sanitario muy elevado. Para el paciente, porque muchas veces la osteoporosis plantea situaciones de dependencia familiar e incluso riesgo de mortalidad, fundamentalmente por fracturas de cadera”.

Habla Ana Cruz Valenciano, jefa de la sección de Reumatología del Hospital Severo Ochoa, de Madrid. Según esta especialista, “la incidencia de la osteoporosis es mucho más elevada en las mujeres, que por definición cuentan con unos huesos más frágiles que los de los hombres”. El acto natural de envejecer, llevar una vida sedentaria o seguir una dieta alimenticia inadecuada son factores ligados a una enfermedad que puede combatirse con ayuda farmacológica y con un adecuado ejercicio físico.

“Nuestra masa ósea es directamente proporcional a la masa muscular. Desde que nacemos ganamos masa ósea hasta los 20-25 años. Y a partir de ahí empezamos a perder”, indica Ana Cruz Valenciano.

De ahí que el ejercicio sea muy importante en todas las edades, según esta especialista. “Desde los niños y adolescentes, muchos de los cuales hacen poco ejercicio en plena fase de desarrollo de esa masa ósea, hasta las mujeres después de sufrir la menopausia. Pero también incide en las personas de mayor edad”.

## ¿QUÉ ACTIVIDADES SON LAS MÁS ADECUADAS?

Según Ana Cruz Valenciano, para prevenir la osteoporosis “cualquier forma de ejercicio que se haga siempre es buena. En las personas más mayores, el simple hecho de caminar, mantenerse activo o subir las escaleras de casa es beneficioso”.

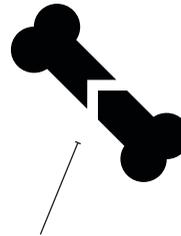
Pero el mejor ejercicio, según esta especialista, es el que conlleva ganar masa muscular, que siempre se traducirá en más masa ósea. “En general, es muy positivo hacer una combinación de actividades aeróbicas con estiramientos y también ejercicios con carga”.

Pero hay que tener en cuenta que a veces lo ideal es enemigo de lo bueno. “El ejercicio debe ser adecuado a la forma física y a las posibilidades de cada edad y persona”, apunta Cruz. En este contexto, más pediatra equivale a menos geriatra. La llamada vida digital genera cada vez

más niños y jóvenes enganchados al móvil, a la tablet y a la consola.

Son edades cruciales para el desarrollo muscular y óseo. Es tiempo de correr, saltar, caminar y nadar.

El organismo humano tiene memoria a largo plazo y, sin hábitos deportivos en la niñez, se multiplican las posibilidades de sufrir problemas óseos más adelante. ♥



*Al debilitarse la masa ósea, hay mayor riesgo de fractura*

### Yogures, sardinas y frutos secos

Además de erradicar el sedentarismo de nuestra vida, una dieta rica en calcio, vitamina D, fósforo y magnesio es esencial para fortalecer los huesos. ¿Ejemplos sencillos? Por el lado del calcio, beber a diario un vaso de leche o tomar dos yogures. También tomar el sol y desayunar cereales. La vitamina D se encuentra en el pescado azul, especialmente en las sardinas. Las legumbres son todas muy ricas en fósforo y los frutos secos son una fuente inagotable de magnesio para nuestro organismo.



Getty

EL MEJOR EJERCICIO ES EL QUE CONLLEVA GANAR MASA MUSCULAR, QUE SE TRADUCIRÁ EN MASA ÓSEA

# La dieta 'raw food'

Sus defensores la promueven como un estilo de vida basado en una alimentación sana a base, sobre todo, de frutas y verduras que se consumen casi crudas.

**TEXTO: JAVIER SÁNCHEZ**



## SABOREAR EL VERDE

Berenjenas, espinacas, hummus... La lista de manjares vegetales de la que se nutre esta dieta es interminable y deliciosa.



**SI HAY UNA TENDENCIA** culinaria que ha ganado adeptos en los últimos años, esa es la de la cocina en crudo. En un momento en el que la preocupación por las grasas saturadas, los alimentos procesados y la pérdida de nutrientes en el cocinado es enorme, esta opción despierta la curiosidad de una gran parte de la población.

El *raw food* consiste en un estilo de vida basado en una alimentación, principalmente, a base de frutas y verduras. Estas no se cocinan a más de 40 grados centígrados para que conserven intactas todas sus propiedades, que se degradan con las altas temperaturas. Muchos de los que la siguen son veganos o vegetarianos, aunque también hay quienes introducen estas técnicas para cocinar carne o pescado.

Los partidarios de esta alimentación suelen desterrar de su dieta los procesados por su escaso valor nutricional y su contenido en azúcar o grasas saturadas. En realidad, no falta quien argumenta que el *raw food* lleva con nosotros desde siempre. Hay técnicas como el escabeche que han prescindido desde hace siglos de los fogones para cocinar verduras, carnes o pescados. Y no faltan platos muy populares que se sirven en crudo, como los boquerones en vinagre.

La moda del *raw food*, tal y como se entiende en nuestros días, comenzó en la costa oeste de Estados Unidos. De allí dio el salto a Europa y finalmente llegó a España en el año 2011 de la mano de un griego, Yorgos Loannidis, que abrió su restaurante Crucina en el barrio madrileño de Malasaña. Loannidis no cuece, fríe, ni hornea, aunque sí marina o bate, lo que le permite crear un pastel de chocolate o una lasaña en la que las láminas de calabacín hacen las veces de las placas de pasta.

En Lével Veggie Bistró, otro restaurante de Madrid, la chef Júlia Török es capaz de cocinar una tarta de zanahoria simplemente tratando y triturando los distintos ingredientes. El resultado no difiere mucho de un *carrot cake* tradicional. ¿Su secreto para emular la acción del horno? Para conseguir texturas cremosas o ablandar los alimentos, los chefs *raw* recurren a dejar en remojo frutos secos o a deshidratar determinadas frutas y verduras.

Pero, ¿es saludable este tipo de dieta? Para Susana León, *coach* nutricional ([www.susanaleon.es](http://www.susanaleon.es)), “es un tipo de alimentación en el que se eliminan las grasas trans y las saturadas al no freírse los alimentos. Otro factor importante es la ausencia de azúcares o harinas refinadas que llevan los productos industriales, lo que permite mantener a raya el azúcar en sangre”.

El peso de los frutos secos, presentes en muchas recetas, es otro punto a favor: “Aumentan el colesterol bueno y tienen un alto contenido en fitosteroles que bloquean la absorción del colesterol malo”.

Una de las tesis de los defensores de esta alimentación es que, al no estar sometidos a temperaturas altas, los alimentos conservan todos sus nutrientes. “En las cocciones a baja temperatura se protegen las vitaminas y minerales. Eso sí, en el caso de las frutas y las verduras no hay problema, pero al tratar carnes o pescados hay que ser muy cuidadoso para evitar posibles problemas sanitarios”, explica León. ♥

## LOS ALIMENTOS SE COCINAN A MENOS DE 40 GRADOS

La guía ‘raw’

### RESTAURANTES EN CRUDO

#### 1. Lével Veggie

**Bistró** (Avenida de Menéndez Pelayo, 61. Madrid). Una parte importante de la carta de este restaurante es crudivegana. La pareja formada por Fabrizio Gatta y Júlia Török está detrás de platos como **el falafel elaborado durante 20 horas** o los espaguetis de calabacín con pesto *alla genovese*, que se disfrutan a lo grande en un espacio luminoso frente al parque del Retiro.

#### 2. Bionectar

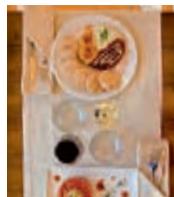
(Francisc Eiximenis, 8. Girona). En este local, de decoración sencilla y cálida, apuestan por una amplia carta de zumos y batidos con ingredientes como **el kale**, la alfalfa, la espirulina, **la maca o el cacao**. En la carta, que se puede pedir para llevar, hay ensaladas, pizzas o **hummus**. También hay postres como una irresistible tarta de chocolate hecha con una mousse en crudo.

#### 3. Blueproject

**Café** (Princesa, 57. Barcelona) Este restaurante trabaja con ingredientes cien por cien ecológicos para elaborar platos crudiveganos muy especiales como **las mini pizzas** con base deshidratada de **trigo sarraceno y zanahoria**, salsa de tomate y queso de anacardos. Ellos mismos elaboran sus panes, deshidratando los ingredientes durante 24 horas a 42 grados.

#### 4. Vegan & Raw

(Plaça Bisbe Berenguer de Palou, 5. Palma de Mallorca). Fundado en 2016 en la isla por Beverley Pugh, ofrece una amplia selección de platos entre los que destacan sus patés crudiveganos como el de remolacha. **Cultivan sus propios germinados** y tienen una gran selección de zumos prensados en frío, con el fin de aprovechar al máximo los nutrientes de sus ingredientes.



# Recetas para 'alimentar el alma'



Para quienes quieran elaborar ellos mismos sus platos *raw food*, ofrecemos un par de recetas creadas por el *chef* Javier Medvedovsky, cocinero y pionero del *raw food* en España, y extraídas del libro *Espiritual Chef. Alimentos esenciales del alma*.

## LASAÑA SAGRADA DEL MEDITERRÁNEO

Ingredientes para 4 personas

Un calabacín grande  
Una cucharadita de sal  
Menta fresca  
100 gramos de aceitunas sin hueso  
100 gramos de espinacas

Dos tomates frescos en rodajas  
Una cucharadita de sal  
Dos cucharadas de levadura nutricional  
150 mililitros de agua

Para la salsa de tomates secos:  
100 gramos de tomates secos  
(previamente remojados en agua media hora)  
200 gramos de tomate fresco  
Cuatro cucharadas de aceite de oliva

Una cucharada de orégano  
Una pizca de sal marina  
Un diente de ajo

Para las setas marinadas:  
100 gramos de la variedad Portobello u otra seta  
Cuatro cucharadas de salsa Tamari  
Dos cucharadas de aceite de oliva

Para el 'queso' de anacardos:  
300 gramos de anacardos  
(remojados previamente en agua de tres a ocho horas)  
Una cucharada de orégano  
El zumo de un limón  
Dos cucharadas de aceite de oliva

Para el paté de 'parmesano':  
75 gramos de nueces  
(previamente remojadas en agua unas ocho horas)  
30 gramos de levadura nutricional  
Una cucharadita de sal

Elaboración

**Con la mandolina**, corta el calabacín a lo largo en láminas anchas y finas, ponle la sal y la menta. Reserva.

**Para la salsa de tomates secos**, cuele y lava los tomates. Tritúralos con el resto de los ingredientes. Reserva.

**Para las setas marinadas**, corta en tiras bien finas los portobellos y máralos con el tamari y el aceite de oliva durante unos 10 minutos. Reserva hasta el montaje.

**Para el queso**, cuele y lava los anacardos y tritura con todos los ingredientes hasta obtener una textura cremosa y sirve.

**Para el paté de parmesano**, cuele y lava las nueces y tritúralas con todos los ingredientes hasta que tengas una consistencia moldeable. Reserva.

**Para montar la lasaña**, coloca una base de láminas de calabacín y otra de tomates sobre ella. Continúa añadiendo capas untando salsa de tomate, espinacas y queso de anacardo. Añade otra capa de calabacín, una de setas, espinacas, paté de parmesano, tomate, aceitunas, más queso, calabacín y por último, salsa de tomate.



## PASTEL DE ZANAHORIA DE OTRO MUNDO

Ingredientes  
para unas 12 porciones

### Para la base:

**800 gramos de zanahoria**  
**Ralladura de dos limones**  
**15 dátiles**  
**1/4 de haba tonka**  
**100 gramos de coco rallado**  
**Una cucharada de aceite de coco**  
**25 gramos de semillas troceadas de cacao**

### Para la crema al limón:

**300 gramos de anacardos (remojaos previamente en agua entre tres y ocho horas)**  
**Zumo de dos limones**  
**Una cucharada de aceite de coco**  
**Una pizca de sal**  
**Una pizca de vainilla en polvo**  
**60 mililitros de sirope de agave**

### Elaboración

**Para la crema,** cuele y lava los anacardos. Tritúralos con el resto de los ingredientes y enfría.

**Para la base,** extrae el zumo de toda la zanahoria para obtener la pulpa. Reserva sesenta mililitros del zumo. Tritura la pulpa junto a la ralladura de limón, los dátiles, el coco rallado y el haba tonka. Agrega por último los sesenta mililitros del zumo de la zanahoria, el aceite de coco y las semillas de cacao y mezcla bien.

**En un molde** de 6 centímetros de diámetro por 4 centímetros de alto, pon la base cubriendo hasta un poco más de la mitad y completa esparciendo la crema por arriba. ♥



# Legumbres Luengo



CUIDANDO TU CORAZÓN  
DESDE 1921



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



Legumbres secas / Alto contenido en fibra.  
Legumbres cocidas / Muy bajo contenido en sal.

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 un mínimo de 25g. de fibra y un máximo de 5g. de sal al día.



Getty

# Momentos 'hygge'

Paz, equilibrio y bienestar son tres conceptos que podemos encontrar en un sinfín de títulos en una librería. Pero llega de Dinamarca una nueva manera de disfrutar del día a día.

**TEXTO: JAVIER DE LA CRUZ**

**EN LO QUE LLEVAMOS DE SIGLO**, la búsqueda de la felicidad personal se ha convertido en todo un género literario de superventas con un denominador común: el enfoque de la felicidad como una ciencia, más que como un don de la naturaleza o un estado individual de nuestra mente.

El *hygge* es la última tendencia en esta línea de pensamiento. Se pronuncia *juga* y sus fundamentos residen en un libro que, escrito por Meik Wiking, nos recuerda que la felicidad reside en el placer de las pequeñas cosas. Sí, es cierto que esto

## 'LAGOM', LA MEDIDA JUSTA

Hay otra filosofía de vida que también viene del Norte y cada vez tiene más seguidores en toda Europa: se trata del *lagom*, una palabra sueca que significa "la medida justa".

**No comprar objetos que no se necesiten, reciclar, disfrutar (de forma no consumista) cuando se sale del trabajo y, en definitiva, ser feliz con lo que se tiene son algunos de sus secretos.**

ya lo decía un refrán popular, pero la filosofía *hygge* se atreve a poner nombres y apellidos a esas "pequeñas cosas" tan genéricas y difíciles de identificar. Para un país mediterráneo como España, muy entregado al disfrute de la vida de puertas para afuera, el *hygge* es de sumo interés, pues nos enseña a disfrutar también de esos momentos de plenitud en nuestros hogares o en recintos cerrados, de acuerdo con las enseñanzas danesas.

**UN AUTOCONOCIMIENTO** profundo es esencial para ello. En casa, por ejemplo, debemos ser capaces de construir rincones *hygge* que permitan rodearnos de lo que nos gusta a través de una iluminación tenue, con lámparas o mejor aún, con velas. La decoración con elementos naturales como la madera y la comodidad y amplitud de la ropa son otros factores fundamentales.

Los momentos de felicidad *hygge* suponen desterrar cualquier signo de encorsetamiento. También en la comida. El disfrute en la elaboración de nuestros platos favoritos, especialmente los dulces, es un punto también esencial.

## RANKING DE LA FELICIDAD

### Los daneses repiten

Dinamarca encabeza un particular ranking mundial de la felicidad que anualmente elabora la ONU. Es un país asiduo a los puestos de honor. De los cinco informes emitidos,

Dinamarca ha ocupado el primer puesto en cuatro ocasiones y solo la felicidad suiza fue capaz de desbancarlo a este país en una ocasión. Algo tendrá el mundo nórdico, porque Islandia, Noruega y Finlandia ocupan también posiciones de privilegio en el muestreo de la ONU.

móviles o tabletas, que debemos alejar de nuestro campo de acción. Podemos en una tarde leer dos capítulos de un libro, ojear despreocupadamente una revista, avanzar en la resolución de un puzzle, escuchar una canción manoseando un viejo disco de vinilo, ver un capítulo de nuestra serie televisiva y comer bombones al mismo tiempo.

Si somos capaces de admitir que esos momentos no los cambiaríamos por nada, habremos encontrado nuestro momento *hygge*.

Las personas de nuestro entorno, familia o amigos, son también un componente esencial de esta filosofía. Compartir con ellos momentos agradables, en comidas, cenas o salidas en común, y ser además conscientes de ello en el momento en el que todo está sucediendo, es otra de las recetas del universo *hygge* para que se te ilumine la cara.

Es una forma de pensar que nada tiene que ver con el dinero o el posicionamiento social. Para algunos, un instante *hygge* será ver el amanecer junto a la pirámide de Keops. Para muchos otros, todo será más simple: bastará con ser el único pasajero del metro un domingo temprano por la mañana o entrar en la tasca de un solitario pueblo al anochecer para tomar un vino de la casa. ♥

“EL ‘HYGGE’ CONSISTE EN SACAR LO MEJOR DE LO QUE TENEMOS EN ABUNDANCIA: NUESTRO DÍA A DÍA”

Meik Wiking

La felicidad no es compatible con una dieta sino con lo que amamos.

Todo ello va encaminado a diseñarnos un microcosmos a nuestra medida con todo a nuestro alcance, despojándonos de la esclavitud electrónica de



El Jamón Bodega Villar “Reducido en sal” está reconocido por la FEC (Fundación Española del Corazón) como un producto adherido al Programa de Alimentación y Salud por su **contenido reducido en sal, un 25% menor** en relación a los productos de su misma categoría.

El Jamón Bodega Villar con el sello de calidad de siempre, ahora con el compromiso de nuestra marca por la alimentación saludable.

- La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.
- La OMS recomienda un consumo máximo diario de 5 grs. de sal.
- Se recomienda un consumo moderado y ocasional para las personas con hipertensión arterial.



CONTENIDO REDUCIDO EN SAL

INDUSTRIAS CÁRNICAS VILLAR, S.A.

Ctra. Madrid Km. 221 • 42191 Los Rábanos (SORIA) ESPAÑA  
Tf.: 975 22 03 00 / 29 11 • www.icvillar.es • comercial@icvillar.es

Síguenos en  

## NOTICIAS DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN



De izquierda a derecha, el cocinero Roberto Cabrera; el vicepresidente de la FEC, José Luis Palma, y el presidente de la FEC, Carlos Macaya.

### LA FEC EN EL GASTROFESTIVAL DE MADRID

# Claves culinarias cardiosaludables

¿Oferta culinaria mezclada con lo artístico para todos los gustos? Sí, esta fue la oferta del Gastrofestival de Madrid, que se desarrolló desde el 21 de enero hasta el 5 de febrero.

No faltaron en él las propuestas cardiosaludables que este año volvieron a ofrecer casi una treintena de restaurantes de mano de la Fundación Española del Corazón (FEC), que ha revisado 26 platos pensados para cuidar la salud cardiovascular.

Dentro de las actividades del certamen, la FEC organizó una conferencia en la Casa del Corazón en la que participaron el cocinero Roberto Cabrera, propietario del restaurante Huerta de Carabaña, y el Dr. Carlos Macaya, presidente de la FEC. Actuó como moderador el Dr. José Luis Palma, vicepresidente de la FEC.

Fue una charla distendida en la que cocinero y doctores hablaron de alimentación gastrosaludable y de las ventajas de los vegetales recién llegados de la huerta, productos frescos y de temporada que forman una parte esencial de la

dieta mediterránea (frutas, verduras y legumbres). En concreto, Huerta de Carabaña está adscrito al Programa de Alimentación y Salud de la FEC (PASFEC), y ha obtenido el sello de “adhesión óptima” en varios de sus productos.

Como explica el presidente de la FEC, “una alimentación sana y equilibrada es la base para una buena salud cardiovascular. Con los productos frescos propios de la dieta mediterránea que nos confiere nuestro entorno, no solo tenemos ante nosotros una maravillosa oferta culinaria con la que disfrutar, sino también la oportunidad de cuidar nuestro organismo y, en concreto, nuestro corazón, desde la edad infantil”.

Una alimentación rica en el consumo de verduras y frutas, cereales, aceite de oliva, pescado y carnes magras, que unida a la práctica de ejercicio físico moderado de forma habitual y a evitar malos hábitos como el tabaco o el alcohol, configuran una garantía en salud cardiovascular y ofrecen los beneficios de llevar una vida saludable. ♥

### Actividades

## ‘LAS MUJERES NOS MOVEMOS’

**#LasMujeresNosMovemos** es el *hashtag* y nombre de una iniciativa social que se puso en marcha el pasado 4 de febrero en la Universidad Europea de Madrid impulsada por la plataforma digital Movewoman y el apoyo de varios *partners* fundadores. La Fundación Española del Corazón, por su parte, apoya esta campaña formando parte del comité de expertos. El objetivo de este movimiento es concienciar a las mujeres del mundo de la importancia de hacer ejercicio físico, cuidar su alimentación y seguir unos hábitos de vida saludables utilizando la tecnología y redes

sociales. En concreto, quiere movilizar a más de 50.000 mujeres, y para ello ha lanzado un manifiesto y propuesto 24 retos que suponen pequeños cambios en los hábitos de vida. El movimiento quiere que las mujeres pasen a la acción y se conviertan en prescriptoras de otras firmando el manifiesto y subiendo sus logros diarios a la red social Instagram con el *hashtag* #LasMujeresNosMovemos. “No esperes a mañana, hoy es un buen día para empezar a moverte” o “El ejercicio mejora tu salud y refuerza tu autoestima” son algunos de los eslóganes del manifiesto. ♥

#LasMujeresNosMovemos



Getty



## EL CORAZÓN SIEMPRE ELIGE BIEN

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

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

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

Más información: [pasfec@fundaciondelcorazon.com](mailto:pasfec@fundaciondelcorazon.com)

## PROYECTO PACIENTE EXPERTO

# ACABO DE SUFRIR UN INFARTO. ¿Y AHORA QUÉ?



**Miedo, incomprensión, frustración, desconcierto, y especialmente, incertidumbre;** son muchas incógnitas que puede experimentar una persona que acaba de sufrir un accidente cardiovascular.

Una actitud positiva y, sobre todo, una participación activa del paciente en el tratamiento de su enfermedad son elementos

fundamentales para lograr una favorable recuperación.

Este ha sido el caso de Natalia, Pablo Amado y Víctor Manuel, quienes, tras sufrir sus respectivos infartos, han sido escogidos por sus cardiólogos para formar parte del proyecto Paciente Experto.

Este programa está desarrollado por la Fundación Española del Corazón (FEC), con el apoyo de la Sociedad Española de Cardiología y en el marco de Mimocardio.

Tras realizar una formación *online* y acreditarse como pacientes expertos, Natalia, Pablo Amado y Víctor Manuel, junto con otros 115 pacientes, se encargan de dar apoyo a otras personas que, como ellos, han sufrido un infarto o han sido diagnosticados de fibrilación auricular o insuficiencia cardíaca. ♥

### Campaña #nomasde200

## *El colesterol alto, el regalo más popular en Navidad*

La Fundación Española del Corazón (FEC) puso en marcha la campaña de concienciación #nomasde200 para advertir sobre el incremento del colesterol después de los excesos de las fiestas navideñas, los riesgos que implica tener el colesterol alto y las medidas a adoptar para evitarlo aprovechando los buenos propósitos que vienen asociados al comienzo de un año nuevo. "La Navidad es una de las épocas del año más favorable para el incremento del colesterol, con los riesgos que ello implica a la hora de padecer enfermedades cardiovasculares. Las comidas copiosas y grasas, el exceso de alcohol y el cambio de ritmo de vida durante varias semanas de festejos pueden disparar el nivel de colesterol en sangre hasta un 10%", ha destacado el presidente de la FEC, el Dr. Carlos Macaya.

Con el apoyo de la ministra de Sanidad

## NUEVA EDICIÓN DE LA CAMPAÑA MUJERES POR EL CORAZÓN

**La campaña** Mujeres por el Corazón, promovida por MAPFRE, Pro CNIC, la Fundación Española del Corazón y la Comunidad de Madrid, ha lanzado su segunda edición con el objetivo de informar sobre la importancia de cuidar la salud cardiovascular en las mujeres.

El proyecto ha beneficiado ya a 78.000 españolas, que han pasado pruebas médicas gratuitas en los autobuses que han recorrido alrededor de 50 municipios españoles. A lo largo de 2017 recorrerán otras 25 localidades.

La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Dolors Montserrat, resaltó en el acto de celebración del aniversario de la campaña la importante labor de prevención y la necesidad de seguir con el buen trabajo realizado "impulsando la promoción de la salud y el empoderamiento de las mujeres frente a las enfermedades".

Mujeres por el Corazón cuenta con el apoyo incondicional de la periodista Ana Rosa Quintana, la cantante Mónica Naranjo y la atleta Ruth Beitía. ♥



Campaña contra la hipercolesterolemia

## NO DEJES GANAR TU CARRERA AL COLESTEROL

**La campaña contra la hipercolesterolemia** pretende concienciar sobre el riesgo de tener unos elevados niveles de colesterol. Y hace especial hincapié en la Hipercolesterolemia Familiar (HF), una enfermedad hereditaria que aumenta los niveles de colesterol LDL con la genética como principal causa. Se estima que unas 100.000 personas podrían sufrirla. La Fundación Española del Corazón (FEC), la Fundación de Hipercolesterolemia Familiar (FHF), la Federación Española de Diabetes (FEDE) y la Asociación Freno al Ictus unen sus fuerzas junto a Sanofi para hacer llegar este mensaje a la sociedad.

## 'ESPAÑA SE MUEVE' RENUEVA CONVENIOS Y SUMA NUEVOS APOYOS

Ha renovado los convenios de colaboración con la Comunidad de Madrid y el Consejo General de Farmacéuticos. 'España se mueve', además, ha sumado nuevos apoyos como los de WAO! Design Studio, el Instituto de Crecimiento Integral y Juanjo Estrella.

**LA COMUNIDAD DE MADRID** se ha mostrado muy satisfecha de su colaboración en el programa de Telemadrid *Madrid se Mueve*, donde a lo largo de tres temporadas se han difundido los eventos deportivos más destacados celebrados en la región, así como las diversas actividades que *EsM* ha organizado en la Comunidad en el último curso deportivo. Con esta renovación, la Consejería de Educación, Cultura y Deporte seguirá colaborando en todas aquellas iniciativas que *EsM* ponga en marcha.

Por su parte, el Consejo General de Farmacéuticos, que preside Jesús Aguilar, continuará colaborando en la difusión y promoción de los hábitos de vida saludables entre la población. El acuerdo contempla la puesta en marcha de campañas sanitarias relacionadas con la educación para una alimentación saludable de las personas que realizan deporte.

### WAO! DESIGN STUDIO

La empresa WAO! Design Studio se ha integrado en *EsM* como *partner* estratégico. Ambas entidades trabajarán de forma conjunta para promover hábitos de vida saludables. A través de este acuerdo, se potenciará la imagen y la calidad de las acciones de comunicación para que el mensaje de *España se Mueve* llegue más y mejor a todos los públicos.

### INSTITUTO DE CRECIMIENTO INTEGRAL (ICRI)

El ICRI es un espacio concebido para contribuir a la creación de un mundo mejor trabajando con personas, organizaciones y comunidades para que definan y consigan sus objetivos haciendo lo que les apasiona. Todo ello en el marco de una mejora continua y un desarrollo sostenible respetuosos con los demás y el medio ambiente. Será *partner* encargado de la gestión de los proyectos de *EsM* y de su área de servicios.

### CONVENIO CON JUANJO ESTRELLA

Juanjo Estrella es maestro y juez internacional de artes internas (Qigong y Taichi Chuan). Es también profesional de la Medicina Tradicional China y del Qigong Terapéutico, practicante de Tuishou y forma parte de diversas organizaciones a nivel nacional e internacional. El objetivo de este acuerdo es promocionar de forma conjunta los hábitos de vida saludables a través de la práctica de las artes marciales y la medicina tradicional china.

### 'AL LÍMITE' EN RADIO MARCA

El programa *Al Límite* que aborda la actividad física como fuente de la salud, cambia de horario y pasa a emitirse los sábados de 07:00 a 08:00 horas. Por su parte, la *Tertulia*, que ofrece comentarios de prestigiosos especialistas se emite los domingos de 07:00 a 08:00 horas y se repite en la madrugada del domingo a lunes (de 01:00 a 02:00 horas).



ANTONIO GARCÍA-DORADO  
Hospital Universitario Vall d'Hebron

# "LAS NECESIDADES DEL PACIENTE DEBEN SER NUESTRO NORTE INVARIABLE"

POR: ÁNGEL LUIS SUCASAS

**NO HAY NADA MÁS ALLÁ DEL PACIENTE.** Las tecnologías pueden ir y venir, pero el primar ante cualquier otra consideración lo que demanda el enfermo es, para el cardiólogo Antonio David García-Dorado García (Madrid, 1954), la clave del éxito de cualquier innovación. El jefe de servicio de Cardiología del Hospital Universitario Vall d'Hebrón (Barcelona) nos explica cómo funciona la investigación puntera de este centro sanitario y qué podemos esperar en el futuro cercano.

**¿Cómo afronta la creciente innovación en medicina el Hospital Vall d'Hebrón?**

La innovación va más allá del descubrimiento. Lo esencial es que el paciente esté en el centro de las actuaciones. Así lo hacemos en el hospital. A partir de sus necesidades, desarrollamos nuevas técnicas y tratamientos, protocolos multidisciplinares, clínicos... Pero todas estas investigaciones, insisto parten de lo que demanda el paciente.

**¿Qué tipo de equipos realizan esta investigación?**

Empleamos distintas unidades multidisciplinares. Es un enfoque que nos está dando grandes resultados. Un mismo paciente puede estar atendido por múltiples especialistas de áreas muy diversas. Producimos unos 80 artículos al año en publicaciones de gran impacto y prestigio y colaboramos con numerosos proyectos internacionales y europeos.

**¿Podría indicar un caso concreto de una investigación en marcha del hospital?**

Pues, por ejemplo, la línea de intervencionismo percutáneo, no solamente implantamos válvulas aórticas (TAVI), sino que también actuamos sobre defectos estructurales del corazón como cardiopatías congénitas cerrando vías, o incluso cerrando defectos y fugas que se crean cuando se implantan válvulas alrededor de las mismas.

Somos capaces de hacer muchas cosas que hasta ahora se tenían que hacer mediante cirugía. Es un área de la cual hay casos espectaculares mediante implantación de dispositivos de una manera muy innovadora. El dispositivo, que funciona como un diábolo, se despliega en el orificio y lo sella. Así el paciente consigue el beneficio de la intervención sin tener que pasar por cirugía.

**¿Qué tecnologías a futuro considera que son las fundamentales para la cardiología?**

Será muy importante el empleo de nuevas tecnologías que incluyan estudios sistemáticos, identificación de biomarcadores, consideración y comprensión de factores genéticos. También serán clave los progresos en las técnicas de imagen, el estudio y tratamiento de los pacientes de forma individualizada, personal, precisa.

Estos avances serán básicamente los cambios tecnológicos en el desarrollo de los dispositivos que van a llevar al límite estos tratamientos menos invasivos. La identificación más exacta del riesgo de los pacientes será posible con el manejo de herramientas de *big data analysis*.

Pero quiero insistir en que uno de los ejes fundamentales, que hay que mantener en todos estos cambios, es no perder de vista nuestro norte: el paciente y su familia. Asegurar que estamos teniendo en cuenta sus necesidades no solo físicas sino emocionales de manera que aliviemos el sufrimiento en todo lo que sea posible. ♥



Antonio García-Dorado es **jefe de servicio de Cardiología** y profesor de Medicina de la Universidad Autónoma de Barcelona.

# Carmencita<sup>®</sup>

lo mejor  
de las especias





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

## ¿TE GUSTA CUIDARTE SIN RENUNCIAR AL SABOR?



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.

