

SALUD

& CORAZÓN

Nº 125
VERANO 2017
PVP 1,90 EUROS

ROBOTS
CIRUJANOS,
EL PRÓXIMO
HORIZONTE A
CONQUISTAR

ADEMÁS

4

consejos para
aprender
a elegir los
pensamientos

¿QUÉ ES EL
CORAZÓN
INVERTIDO?

*El aceite de
palma ¿por qué
es tan polémico?*

*'Chef' y
empresaria*

“Comer sano no es hartarse de lechuga. Es comer de todo”

SAMANTHA VALLEJO- NÁGERA



Creemos en la reducción de azúcar, no del sabor.

Desde Coca-Cola en España queremos contribuir a que las personas reduzcan su consumo de azúcares. Por eso en los últimos 16 años hemos bajado en un 38% el azúcar de nuestra oferta de bebidas.

Coca-Cola Iberia



QUERIDOS LECTORES:

ese a que la salud laboral es un aspecto fundamental en la relación empleado-empresa, los hábitos de vida saludables en el trabajo son todavía una asignatura olvidada en nuestra sociedad.

Prueba de ello son los últimos datos del informe de *Estadísticas de Accidentes de Trabajo* publicado en 2016 por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social, en el cual se pone de manifiesto que el 43,5% de los accidentes mortales que se producen en el ámbito laboral son consecuencia de un infarto o de un accidente cerebrovascular.

Y es que, tal y como evidenció la última Encuesta Nacional de Salud, hasta el 35,3% de los trabajadores españoles tiene un riesgo cardiovascular alto, con tres o más factores de riesgo cardiovascular. Así, solo el 10% de la población activa encuestada no presentaba ningún factor de riesgo y el 54,7% tenía uno o dos.



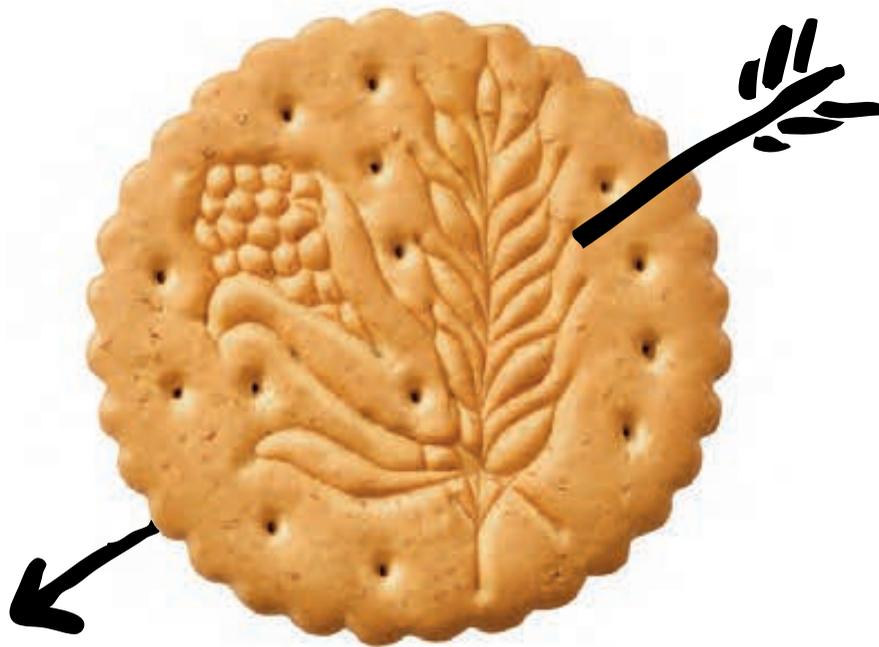
Carlos Macaya
Presidente de la
Fundación Española
del Corazón

Con los datos encima de la mesa, es indispensable tomar medidas de prevención para evitar los malos hábitos entre los trabajadores de una empresa y por ello la Fundación Española del Corazón (FEC) promueve desde hace más de siete años el Programa de Empresas Cardiosaludables (PECS), un programa de salud del que ya se benefician más de 15.000 trabajadores.

En este punto no cabe duda de que las empresas tienen un papel importante para que el empleado realice su trabajo de una forma saludable.

Por todo ello, no es de extrañar que la Organización Internacional del Trabajo (OIT) considere el lugar de trabajo un sitio idóneo de alta permeabilidad para influir de manera directa en el bienestar físico, mental y social de los trabajadores y de forma indirecta en su entorno social y familiar. ♥

Quiérela



Ligera de Gullón

RECONOCIDO POR LA
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN



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

*** Sin sal, sin azúcares añadidos.**

gullón

LA GALLETA QUE QUIERES

La Fundación Española del Corazón y Galletas Gullón 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 máximo de 5 gr de sal al día.

EN ESTE NÚMERO

06

Consulta

TUS DUDAS TIENEN RESPUESTA

Expertos de la salud contestan las preguntas de los lectores.

14

Habilidades sociales

EL CUERPO TAMBIÉN HABLA

Aprender comunicación no verbal hace más fáciles y satisfactorias las relaciones.

16

Psicología

CÓMO SONREÍR A NUESTRA MENTE

Combatir los malos pensamientos tiene efectos positivos sobre la salud.

22

A fondo

EL 'CORAZÓN AL REVÉS' LATE FUERTE

Los expertos explican cómo la mayoría de los pacientes con esta patología pueden vivir con normalidad.

26

Se habla de...

EL POLÉMICO ACEITE DE PALMA

Un análisis de los muchos motivos para que este aditivo esté en el punto de mira sanitario.

Foto: Luis Rubio

30

Debate

BEBIDAS ENERGÉTICAS

Las dudas que generan estas bebidas tan de moda para tener un extra de energía.

32

Tecnología

EL CIRUJANO DE UNOS Y CEROS

Los robots en el quirófano son muy importantes para el futuro de la Medicina.

38

Investigación

EL SEGUNDO CEREBRO OCULTO EN EL VIENTRE

El estudio de la flora microbiana del intestino promete curas revolucionarias.

40

Medio ambiente

EL IMPACTO DE LA POLUCIÓN

La contaminación ambiental es un importante factor de riesgo para la salud cardiovascular.

44

Niños

MASCOTAS

No solo transmiten afecto. También ayudan en diferentes terapias.

46

En forma

ATLETAS EN EL AGUA

Bajo el agua se pueden practicar diferentes disciplinas con menos impacto para las articulaciones. Además, nuevas técnicas de fisioterapia y *apps* para el verano.

54

Estilo de vida

COCINA SALUDABLE

Las mejores técnicas de cocinado.



18

ENTREVISTA

Samantha Vallejo-Nágera



Rostro inolvidable de *MasterChef*, esta profesional del arte culinario da su visión de las claves para llevar una vida sana y plena en felicidad.

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) o por correo postal (Nuestra Señora de Guadalupe, 5, 28028 Madrid).

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS E INCONVENIENTES DE LOS NUEVOS ANTICOAGULANTES ORALES?

David (Madrid)

Soy un enfermo de corazón operado de tres *by-passes* y diagnosticado de varias arritmias que tengo controladas mediante Sintrom. Tengo conocimiento de que existen alternativas a este medicamento, ¿podrían decirme sus ventajas e inconvenientes?



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

Los nuevos anticoagulantes orales están disponibles en el mercado desde hace unos 5 años aproximadamente. Son igual de seguros o más que el Sintrom. Sin embargo, son mucho más cómodos de tomar ya que no hay que realizar controles del INR. El gran problema de estos nuevos anticoagulantes es su precio: cuestan casi 100 veces más que el Sintrom y tienen que pasar el visado de inspección, por este motivo no se receta a todos los pacientes (las indicaciones son muy restrictivas por el alto precio). Prácticamente, solo se receta a pacientes en los que es muy difícil controlar el INR y pueden tener riesgo de sangrados graves.

¿PUEDE REALIZAR UN VIAJE EN AVIÓN UNA PERSONA CON FIBRILACIÓN AURICULAR?

Raúl (Barcelona)

Mi madre tiene fibrilación auricular y tenemos previsto realizar un viaje en avión durante las vacaciones de verano. Está anticoagulada, ¿existe algún impedimento para volar? ¿Qué recomendaciones debe tener en cuenta a la hora de viajar?



Ernesto Díaz Infante / **vocal de la Sección de Electrofisiología y Arritmias de la Sociedad Española de Cardiología (SEC)**

En el caso de que estén controlados los síntomas que le provoca la fibrilación auricular, no hay contraindicación para realizar un viaje en avión aunque sea de larga distancia. En cuanto a la anticoagulación, independientemente del tipo de anticoagulante usado, tampoco representa ningún impedimento para volar. Recuerde que en ningún momento debe suspender la medicación porque vaya a realizar un vuelo.

A la hora de viajar, debe llevar con ella toda su medicación y debe hacer todo lo posible por seguir con sus tomas habituales. También debería llevar consigo un informe donde se refleje su patología, por si surge alguna incidencia y requiere asistencia médica. En caso de que haya habido un empeoramiento de su estado, sí debería consultar a su médico antes de emprender el viaje.

¿CÓMO PUEDEN REDUCIRSE LOS TRIGLICÉRIDOS?

Miriam (Ávila)

Mi marido sufría zumbidos en los oídos y le realicé un control de triglicéridos. El análisis dio niveles muy elevados, presentando 1.660 mg/dl. Me gustaría saber a través de qué métodos se pueden bajar los triglicéridos.



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

Un valor de 1.660 mg/dL de triglicéridos es francamente elevado al que hay que poner remedio inmediato. Lo más aconsejable es que, además de profundizar en el espectro analítico con nuevos exámenes que evalúen nuevamente los triglicéridos, el colesterol y fracciones LDL, VLDL y HDL, glucosa, hemoglobina glicosilada, apolipoproteínas, etc., siga una dieta estricta con pocos hidratos de carbono, exenta de lácteos, quesos y grasas saturadas y que se inicie en el consumo de estatinas y ezetimiba. Pero por encima de todo hay que acudir a un centro especializado para un diagnóstico etiológico del problema e iniciar el tratamiento más adecuado.

HAZ DE BUENAVIDA TU NUEVO HÁBITO SALUDABLE

El segundo sábado de cada mes gratis con EL PAÍS
El resto del mes a la venta en tu quiosco



EL PAÍS

¿QUÉ MEDIDAS DEBEN TOMAR LOS HIJOS DE PACIENTES CON CÁNCER DE COLON?

Pilar (Murcia)

Mi padre sufrió cáncer de colon a los 55 años. Se lo detectaron en una etapa temprana y por suerte lo superó. Tengo 32 años y como familiar de primer grado me gustaría saber a qué edad debo comenzar a realizarme los controles rutinarios.



Aitana Calvo / **secretaria científica de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM)**

Cuando existe un caso de cáncer colorrectal en un familiar de primer grado, diagnosticado a una edad inferior a 60 años, se recomienda iniciar el programa de cribado 10 años antes de la edad del diagnóstico o a los 40 años. No obstante, es el médico u oncólogo responsable quien debe establecer la frecuencia, la edad de inicio y la indicación de las pruebas de detección precoz en función de distintos condicionantes. La presencia de antecedentes familiares o las enfermedades inflamatorias intestinales son factores de riesgo sobre los que no podemos actuar. Existen otros evitables: tabaco, consumo excesivo de alcohol, carne roja o procesada, diabetes, sedentarismo, síndrome metabólico y obesidad.

¿PUEDEN LOS NIÑOS EPILÉPTICOS REALIZAR DEPORTE?

Itziar (San Sebastián)

Mi hijo sufre ataques epilépticos desde hace relativamente poco tiempo. Hasta la repentina aparición de convulsiones, era un niño muy deportista. Me gustaría saber si a partir de ahora va a poder seguir haciendo deporte y, si es así, cuál es más aconsejable.



Francisco Javier López González / **coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN).**

Los niños con epilepsia pueden practicar casi todo tipo de deportes, pues además de mejorar su condición física, aumenta su integración social. Hay que tomar una serie de precauciones e informar al profesor o entrenador, para que sepa qué hacer si tienen una crisis.

La natación sólo se recomienda si están acompañados por otra persona que pueda ayudarles (el lugar más seguro en una piscina son las calles centrales). En el caso de equitación o ciclismo, se aconsejan protectores (cabeza, rodillas), para prevenir posibles fracturas tras una caída durante una crisis. No hay estudios que demuestren que los deportes de contacto (rugby, hockey, fútbol, etc.) induzcan crisis, y por lo tanto, pueden practicarlos (evitando el agotamiento excesivo). Hay deportes de riesgo (buceo, paracaidismo o escalada), que no son aconsejables.

¿A QUÉ EDAD ES RECOMENDABLE OPERARSE DE MIOPIA?

Beatriz (A Coruña)

Mi hija tiene miopía desde los 10 años. En la actualidad tiene 17 y lleva dos años con ella estabilizada. Ella insiste en operarse, ¿es recomendable la operación quirúrgica a su edad o debe ser mayor de 18?



Paola Sauvageot / **oftalmóloga del Centro de Oftalmología Barraquer**

Por regla general, se recomienda esperar a los 21 años para operar la miopía porque es la edad a la que se suele estabilizar en la mayoría de las personas. Sin embargo, en casos de necesidades especiales como pueden ser oposiciones, se puede operar antes de esta edad. Llegados los 21 años, si su hija lleva 2 años con la miopía estabilizada y dependiendo de las dioptrías que tenga y de las características morfológicas de su córnea, el oftalmólogo le recomendará la técnica de cirugía refractiva (LASIK, PRK, lente intraocular) más indicada en su caso y le explicará las complicaciones potenciales de cada una de ellas.

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 Publicidad 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 Suscas**
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: pecs@fundaciondelcorazon.com



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN

917 242 370

www.fundaciondelcorazon.com

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

Copas

1 TRAGOS MUY LARGOS

Un estudio de la Universidad de Cambridge desvela que hoy se consume más alcohol porque las copas son ocho veces más grandes que en el pasado.

1

2

D diagnóstico

CELÍACOS

Cerca de 465.000 personas de nuestro país son celíacas. Además, se calcula que más de cuatro millones de españoles podrían ser sensibles al gluten o presentar algún tipo de intolerancia, pese a que no hayan sido propiamente diagnosticados, según indica un estudio de Schär.

VACUNA DEL VIH

Una investigación del Instituto de Investigación Scripps da esperanza para la cura de esta enfermedad con el diseño de una nueva y prometedora proteína.

3

4

Neuronas

CEREBRO ADOLESCENTE

La Universidad de Pensilvania ha probado, en contra de lo que se creía, que el cerebro aumenta durante la adolescencia. Aunque el volumen que ocupa es menor, la densidad de neuronas crece.



Fotos: Getty

5

Alimentación

COMIDA PERSONALIZADA

Una cadena de restaurantes londinense, Vita Moja, ha decidido ofrecer un menú adaptado al perfil genético de su clientela. Las afecciones indicadas en su ADN determinan el tipo de platos más recomendables para cada persona.

La comida a medida del ADN aprovecha las nuevas tecnologías para personalizar el menú



6

'WEARABLES'

NO VALEN PARA MEDIR LA DIETA

Llevar las cuentas de las calorías quemadas es el ideal de cualquiera que esté en plena dieta. Pues bien, comprarse un *wearable* no parece la mejor solución para llevar esta cuenta. Un estudio de la Universidad de Stanford, que ha probado las principales marcas de *fitbits*, concluye que los dispositivos miden mal este parámetro aunque sí acierten con el ritmo cardíaco.

8

OMS

MÁS EJERCICIO

Según alerta la OMS son muchos los países en los que la actividad física va en descenso. El organismo calcula que uno de cada cuatro adultos no es lo suficientemente activo. En adolescentes la cifra se dispara al 80%.





El café puede tener propiedades para curar la psoriasis

APLICACIÓN DE LAS CENIZAS

Café curativo

Un empresario barcelonés ha patentado una cura para la psoriasis, avalada por una consultora internacional, basada en la aplicación cutánea de cenizas del café. Según el análisis de dos consultoras, dicho remedio presentaba unos resultados contundentes de cura a las 16 semanas de su aplicación: "El producto se ha mostrado eficaz al lograr reducir la proliferación de las placas de psoriasis, su grado de inflamación y suavizar la textura de las mismas".

10 Embarazo

PROTEGER EL FETO CON VITAMINA D

Investigadores del King's College de Londres han logrado demostrar que la ingesta de suplementos de vitamina D durante el embarazo mejora el sistema inmunológico del feto.

Prepara especialmente al futuro bebé para estar más protegido contra posibles episodios asmáticos que pudieran desarrollarse durante la infancia.

11

Ejercicio

YOGA Y ESPALDA

El mayor estudio sanitario gubernamental realizado en Estados Unidos sobre el impacto del yoga en la salud ha desvelado una feliz noticia. La práctica de esta actividad física y mental supone un beneficio para los dolores de espalda crónicos, como la lumbalgia. Los beneficios de esta práctica comenzaron a notarse a las seis semanas de realizar yoga de forma rutinaria al menos 20 minutos diarios.

12

NUTRICIÓN

Sandía para tus latidos

La sandía no solo es un bocado fresco y agradecido en verano. También es un escudo para el corazón. El secreto de esta protección cardiaca se encuentra en la citrulina, una sustancia que al convertirse en un aminoácido llamado arginina protege el corazón, el aparato circulatorio y el sistema inmunitario. Pero no se quedan ahí los beneficios de esta fruta para la salud. Es también una comida diurética, aporta pocas calorías (20,3 cada 100 gramos), beneficia al cerebro (por sus altos niveles de potasio y magnesio) y evita infecciones gracias al antioxidante licopeno, que es además el responsable de su succulento e intenso color rojo.



EL MILAGROSO ENGAÑO DE LOS BATIDOS 'DETOX'

Se venden como milagro purificador del cuerpo. Pero estas bebidas, como cualquier alimento, son incapaces de curar.

TEXTO: ÓSCAR GRANADOS



Getty

SON LAS BEBIDAS DE MODA. Están en boca de todo el mundo. Actores, cantantes y hasta hay deportistas que las recomiendan. Son verdes. Porque no hay que olvidar el viejo adagio: el verde es vida... cura y también desintoxica. No solo eso. Pueden liquidar, en un par de semanas, los kilos de más que se acumularon durante el invierno. Los zumos y batidos *detox* (palabra que proviene de un anglicismo que traducido al castellano significa depurar o desintoxicar) se han convertido, para muchos, en la octava maravilla. Pero no es oro todo lo que reluce: “No existe ningún alimento que elimine las sustancias tóxicas del cuerpo”, dice María Ballesteros, coordinadora del área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). “Para ello, tenemos un órgano que se llama hígado”, remata la especialista.

ENTONCES, ¿POR QUÉ ESTAS BEBIDAS ESTÁN EN BOGA? Los defensores de los zumos y batidos *detox* dicen que todos los días estamos ingiriendo productos nocivos para el cuerpo. Para eliminarlos bastaría con tomar zumos verdes en lugar de las comidas. Los hay envasados, en botellas súper biodegradables, listos para beber. “Pero decir que un conjunto de alimentos va a desintoxicarte es completamente erróneo. Una persona que se intoxica generalmente tiene náuseas, vómitos, síncope, dolor abdominal, malestar general. Necesita un médico, no un batido”, espeta Gabriela Morales, especialista en medicina de la educación física. Las frutas y verduras tienen antioxidantes y eso se extrapola para decir que pueden ser desintoxicantes, agrega Ballesteros. “Hablar de *detox* es hablar de un término de *marketing*, no de uno científico”, subraya la experta de la SEEN.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés), que no reconoce el concepto *detox*, ha identificado algunos peligros al ingerir algunas de estas bebidas. En un informe de 2015, detalla 18 riesgos en la alimentación de los europeos. Entre ellos destaca el consumo excesivo de batidos verdes. Su alto contenido de ácido oxálico (una toxina vegetal común en las espinacas, acelgas, remolacha y perejil) podría ocasionar cálculos rena-

les (masas sólidas compuestas de pequeños cristales). Una ración de 250 mililitros de estas bebidas sobrepasa la ingesta diaria recomendada y además es una cantidad de productos verdes que no tomaríamos en un plato de ensalada, explica en un artículo el dietista Juan Revenga, autor de *Adelgázame, Miénteme* (Ediciones B).

Entonces, ¿por qué tienen tanto éxito en el mercado? “Porque buscamos la parte mágica. Queremos estar en forma rápidamente y con poco esfuerzo. Hacer una dieta sana exige tiempo”, comenta Ballesteros. Para Morales, una dieta basada en bebidas *detox* puede conducir a serios problemas de alimentación. “Cuando se beben entre cuatro y cinco bebidas de estas al día y se sustituye la comida, claro que se adelgaza. Pero de una manera poco sana. Eliminas las proteínas y algunos minerales”, comenta.

“La clave es entender que los alimentos pueden ser tóxicos, pero no antitóxicos”, añade la coordinadora de la SEEN. Además, agrega que no existe comida con poderes curativos: “Una dieta sana y equilibrada puede prevenir enfermedades o ser importante en la recuperación, pero nunca va a sanar, salvo que se tenga un déficit de vitaminas... Socialmente hay que ser más críticos. A nadie se le ocurriría conducir un coche diseñado por un futbolista. Pero sí que seguimos consejos de salud y nutrición de un actor”. ♣

“LA CLAVE ES ENTENDER QUE LOS ALIMENTOS PUEDEN SER TÓXICOS, PERO NO ANTITÓXICOS”

María Ballesteros, coordinadora del área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición



Sustituir estos batidos por las comidas puede generar problemas de salud

NO SON ‘DETOX’, PERO SÍ SALUDABLES

Algunas recomendaciones para esta temporada. Aunque, no lo olvide, no hay verdura que cure ni fruta que desintoxique.

SENSACIÓN DE FRESCOR

Ingredientes: un pepino, una rama de apio, un trocito de raíz de jengibre, cinco hojas de menta y dos tallos de hinojo. Contiene vitaminas A (fundamental para el sistema inmunológico), B (esencial para las células del organismo para convertir los carbohidratos en energía) y C (imprescindible para el desarrollo y crecimiento), según Carla Zaplana, autora de *Zumos verdes* (Grijalbo). Esta combinación es baja en calorías e hidrata al organismo.

CÓCTEL VERDE

Ingredientes: cuatro espárragos, tres ramas de apio, un cuarto de col, media manzana y un limón. Esta combinación ofrece un rico cóctel de vitaminas A, C y E (importante para el sistema circulatorio y para mantener equilibrado el colesterol). Los espárragos son uno de los vegetales más diuréticos y ayudan a disminuir la presión arterial, dice Zaplana.

ZUMO VERANIEGO

Ingredientes: un cuarto de sandía, cuatro hojas de menta y medio limón. Un 90% de la sandía está formada por agua y contiene vitaminas A y C. Hidrata y calma la sed de forma inmediata, explica Zaplana. Ayuda a la circulación sanguínea y a la fatiga muscular.



VUELVE A COMER PAN

- 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.
- La ingesta para obtener el beneficio deseado son 3g de betaglucano (2 panecillos al día).

eficol

AYUDA A REDUCIR EFICAZMENTE EL COLESTEROL



RECONOCIDO POR LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

CONTIENE BETAGLUCANO DE AVENA

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



CÓMO DOMAR EL LENGUAJE MUDO DEL CUERPO

Si somos conscientes de la información que facilitamos con nuestros movimientos corporales, aumentaremos la eficacia de nuestra comunicación.

TEXTO: CRISTINA BISBAL

SIETE SEGUNDOS ES EL TIEMPO

que necesitamos para formarnos una opinión de otro. Es decir, incluso antes de abrir la boca, estamos transmitiendo información, comunicando.

Tal y como indica Catalina Pons en su libro *Comunicación no verbal* (Editorial Kairós), “el 93% de la información que comunicamos depende del lenguaje corporal, no tiene nada que ver con lo que decimos”.

Dicho de otro modo, por mucho que lo intentemos no podemos evitar el comunicar sin palabras. Irse, quedarse callado, cerrar los ojos, bostezar, las palabras o el silencio tienen siempre valor de mensaje.

Lo explica Carolina Ángel Ardiaca, doctora en Psicología Clínica y de la Salud y psicoterapeuta infanto-juvenil, familiar y de pareja en Psicólogos Pozuelo: “Todo lo que se dice y/o no se dice, todo lo que se hace y/o no se hace afecta al otro, quien a su vez, no puede dejar de responder a tales comunicaciones, y por ende, también comunica”.

La comunicación no verbal incluye por tanto, movimientos corporales, posturas, miradas, tonos de voz o entonación, y estados de ánimo. Es tan importante que se estima que cuando se da una discordancia entre lo que se dice y el cómo se dice, prima esto último. “En la mayoría de las situaciones, las personas confían y creen más en sus percepciones e interpre-



HABLAR CON LA CERCANÍA

La *proxémica* es una de las áreas en la comunicación no verbal que mide la intimidad según la separación física de los interlocutores.

taciones que en la palabra del otro”, asegura Ángel Ardiaca. Según esto, la frase de que una imagen vale más que mil palabras, también se podría aplicar a la comunicación.

A PESAR DE RESULTAR ESENCIAL

para conseguir que los demás nos entiendan, no siempre somos capaces de verlo tan claro. Lo indica la psicóloga: “Pocas veces somos realmente conscientes de lo que estamos comunicando y de sus implicaciones. De la misma manera, cuando percibimos a los demás tampoco lo hacemos de manera muy consciente. Se nos generan y generamos sensaciones y emociones y no siempre logramos identificar con claridad de dónde vienen o qué las ha provocado realmente”. Sin duda esto sucede porque ignoramos

el poder de la comunicación no verbal.

Con algunas nociones de esta forma de dar información a otro obtendríamos ventajas importantes a la hora de ser capaces de transmitir un discurso o una imagen de nosotros mismos.

“Hoy por hoy, existe claridad y consenso en que comunicar no solo es hablar, sino una coordinación entre personas a partir de las emociones y las acciones que puedan llevar a cabo juntas, en la que los mensajes que se transmiten tienen las propiedades de circularidad, retroalimentación y estratificación, por lo que se afectan la una a la otra a nivel de ideas, emociones y acciones”, afirma Ardiaca. ♡

6 CLAVES PARA COMUNICAR SIN PALABRAS

La comunicación implica recibir, procesar y transmitir información. Si sabemos lo que queremos, hacemos, sentimos y percibimos, mejor transmitiremos los mensajes. Estas son algunas claves para conseguirlo:

1. Es necesario **generar contacto visual** con quien nos comunicamos. La mirada abre una nueva vía de comunica-

ción con esa persona y facilita una relación más simple y natural.

2. Hay que mantener una proxémica adecuada con ese interlocutor, considerando **su espacio vital y los límites** tanto explícitos como tácitos que pueda establecer.

3. Estar conectado con uno mismo ayuda a fomentar la coherencia entre lo dicho y lo manifestado.

4. Sonreír de manera amable facilita la comunicación.

5. La cabeza alta ayuda a reafirmar la actitud proactiva y la seguridad de que la persona está convencida de lo que dice.

6. Para demostrar una buena actitud negociadora frente al otro, hay que **evitar las manos cerradas** y los brazos o pies cruzados.

Para ser felices hay que aprender a pensar adecuadamente

Getty



APRENDER A ELEGIR LOS PENSAMIENTOS

A menudo, nuestra cabeza se ve atrapada por ideas que no nos dejan vivir en plenitud y producen reacciones intensas en nuestro cuerpo. Es posible aprender a borrar estos pensamientos.

TEXTO: CRISTINA BISBAL

UNA DE LAS CARACTERÍSTICAS del ser humano es que piensa. Y lo hace continuamente. Apenas hay momentos en los que no lo haga. A priori, es una ventaja. Si lo analizamos un momento, quizás no lo sea tanto. Porque, a veces, casi sin darnos cuenta nuestra mente se ve dominada por un tipo de pensamientos que nos producen malestar. Son los pensamientos negativos e irracionales.

Lo explica Blanca Mas Hesse, profesora Titular del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la UNED y directora del máster del programa de Formación Permanente, Trastornos Postraumáticos: “Ese tipo de pensamientos no se corresponden con la realidad, pero se viven como verdaderos, nos los creemos a pies juntillas: ‘no valgo para nada; todo va a salir mal; nadie me quiere; no soy digno de ser querido’. No solo se ve negativo el presente, también el pasado y el futuro. Son auténticas losas”. Para ser más felices hay que aprender a pensar bien, a no dejarnos arrastrar por estos pensamientos. Conseguirlo es más importante de lo que parece: “Cuando pensamos que algo va a salir mal, se producen cam-

bios en el organismo, todo nuestro cuerpo se pone tenso. El ser humano es una unidad psicobiológica, de modo que cada vez que una persona es ‘atrapada’ por un pensamiento negativo, aparecen más sentimientos y pensamientos negativos, y más se aleja de una conducta funcional, de una vida plena”, concluye la especialista.

PASOS PARA ‘PENSAR BIEN’

1. Lo más importante es ser consciente de lo que se piensa. “No vale pensar sin darse cuenta. Hay que estar muy atento a la aparición de un pensamiento, reflexionar sobre él;

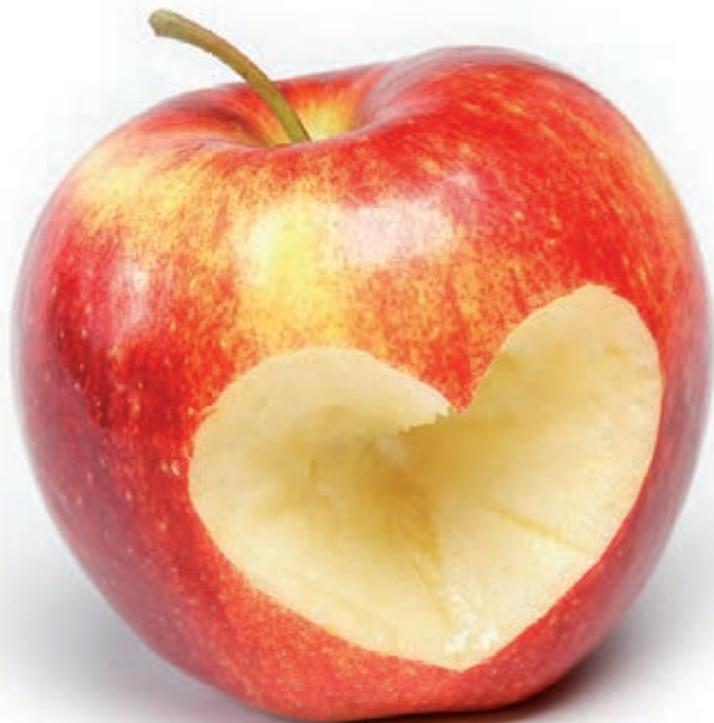
averiguar si es irracional. En tal caso, transformarlo”, indica Mas.

2. “Una buena técnica es decirse a uno mismo: ‘estoy pensando que...’. Así se entiende que no es una realidad, sino un pensamiento. Al tiempo, se hacen unas respiraciones suaves y conscientes o se escuchan los sonidos que hay en el ambiente... A continuación, volvemos a lo que estábamos haciendo”.

3. Si se trata de un pensamiento relacionado con un problema real, hay que buscar una solución, pero no de cualquier manera: “Es frecuente darle vueltas continuamente hasta entrar en un pensamiento rumiativo, no adaptativo”, apunta la psicóloga. Recomienda dedicarle a ese pensamiento un momento al día —por ejemplo, un rato en la mañana— y hacerlo estando relajado mediante meditación o técnicas de relajación.

4. “Entonces hay que pararse, coger papel y lápiz y escribir, identificar el problema y tratar de encontrar soluciones. Si en ese momento no las encontramos, podemos dejar de darle vueltas. No siempre es fácil, pero hay que aprender a elegir lo que pensamos. Es posible hacerlo”. ♡

SER CONSCIENTES DE AQUELLO EN LO QUE PENSAMOS ES EL PRIMER PASO PARA CAMBIARLO



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



“Hay que comer
alimentos sanos,
pero con una
presentación
divertida”

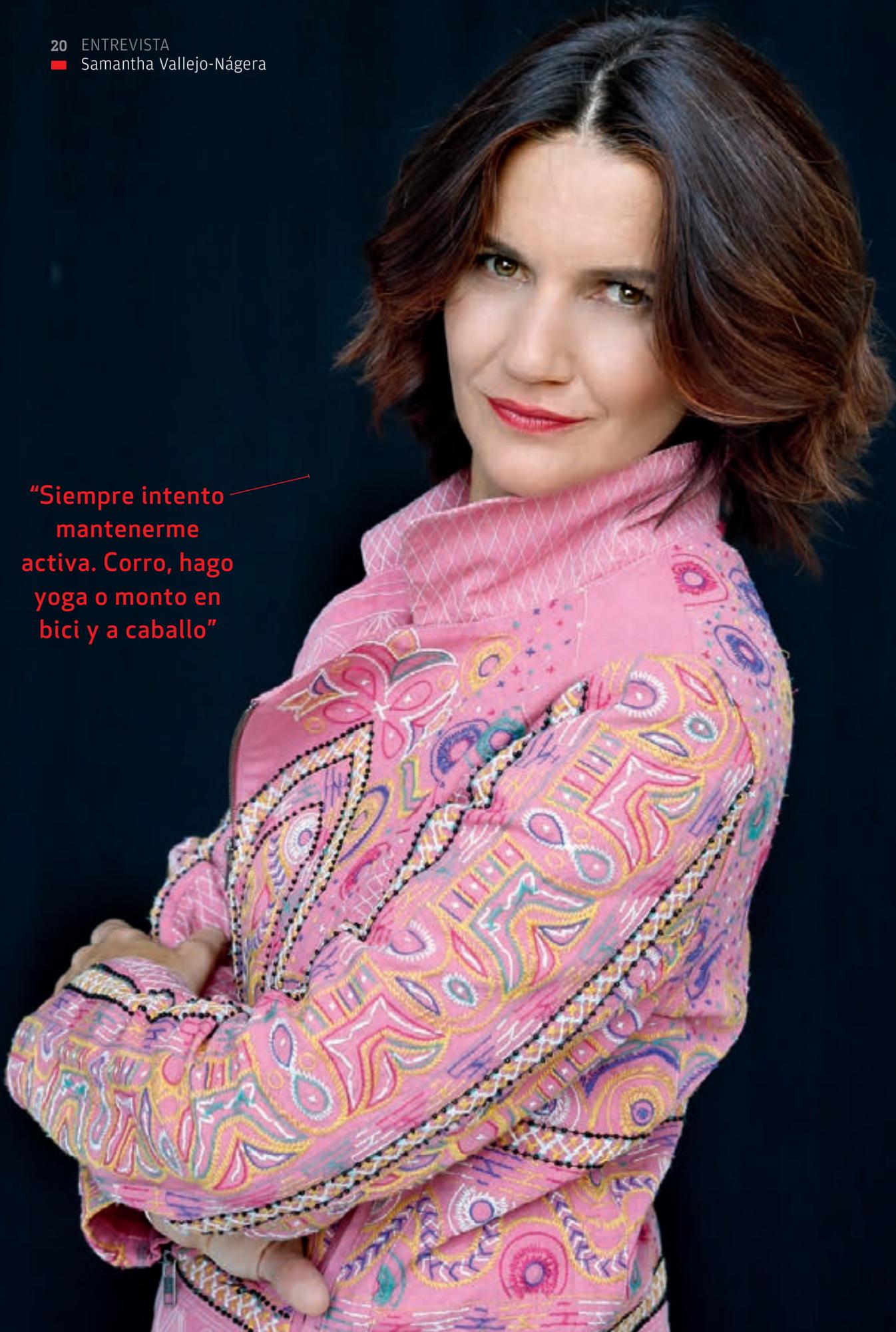
Samantha Vallejo-Nágera

TEXTO: JAVIER SÁNCHEZ

FOTOS: LUIS RUBIO

Cree y abanderada la dieta saludable más que nadie. Pero no quiere oír hablar de ‘lechugas milagrosas’. La chef española tiene un secreto para mantenerse en forma. O tres: comer y ofrecer una dieta lo más variada posible, huir del estrés y dedicar mucho tiempo a la familia. Explica cómo lo consigue sin renunciar a su carrera.

“Siempre intento mantenerme activa. Corro, hago yoga o monto en bici y a caballo”



SAMANTHA VALLEJO-NÁGERA no es malabarista, pero casi. Compagina a diario el trabajo en su *catering Samantha de España*, sus grabaciones para el programa *MasterChef*, su participación en causas sociales y su faceta de madre: “Mi familia, con cuatro niños, es casi una empresa más”, bromea. Compromisos que asume con gusto, junto a otro que engloba todos: su apuesta insobornable por una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable.

¿Cuál es la receta para ser capaz de llegar a todo?

Por una parte, delegar: desde que estoy en *MasterChef*, soy como una directora de orquesta. Coordino a los 40 empleados de mi *catering*, que se dejan la piel y también he aprendido a delegar las tareas domésticas. Por otra, el orden: mi vida es un *Tetris*. Cada noche, me voy a la cama con todos los mails contestados. Esto es una tranquilidad, porque cada día se abren 20 frentes nuevos.

Además, practica ejercicio de forma habitual...

Intento mantenerme activa, aunque en época de grabaciones es más complicado. Corro, hago abdominales hipopresivos, yoga, monto en bici y a caballo, practico zumba, patinaje... Siempre busco un ratito para hacer algo.

En su web, hace hincapié en el concepto de comida sana que cada uno entiende a su manera... ¿Qué es la alimentación saludable para Samantha?

En España somos muy de pensar en una lechuga cuando se habla de comida sana. Nada de eso: se trata de utilizar una materia prima buena, con una correcta elaboración y comiendo de todo. No puede ser que, por ahorrar un euro, acabemos alimentándonos mal. En nuestro país siempre se ha comido fenomenal, pero ahora nos falta tiempo para cocinar. Al final, es cuestión de organizarse para varios días. Hay que acostumbrarse a preparar platos de cuchara, congelarlos e ir tirando de ahí. También hay que ser inteligentes con la compra. Con el pescado, lo mismo: si compramos una merluza entera, la troceamos y la



20
años lleva Samantha al
cargo de su 'catering'.
Colabora, entre otras,
con la fundación
Menudos Corazones
y Aladina.

metemos en el congelador, podremos ir sacando poco a poco y comeremos estupendamente.

Su catering suele dar de comer a grupos muy numerosos, ¿es difícil dar de comer rico y sano a tanta gente?

En absoluto. Todas mis recetas son caseras y procuro que sean saludables. Pongo recetas a base de verduras, claro, pero también unas croquetas bien hechas y, por tanto, sanas. Hay que ofrecer comida sana, pero presentada de manera divertida. Es el caso de los eventos con niños, suelo ofrecer *crudités* de verdura con *dips*, sándwiches con pan integral... Se trata de ir introduciéndolos poco a poco en un modelo de alimentación saludable.

Así que en su casa también se comerá fenomenal...

Mi marido es más cerrado que yo y con los niños hay que ir poco a poco, pero, en general, trato de buscar comer sano, rico y divertido. Estoy en una fase muy *verdúril* de mi vida y me apetece comer y probar recetas con ellas, ir más allá de las típicas, probar cosas nuevas: pasarlo bien comiendo, en suma.

¿De dónde saca tiempo para implicarse, además, en causas sociales?

Mucha gente piensa que comienzo a colaborar con fundaciones y ONG a raíz del nacimiento de mi hijo Roscón —que tiene síndrome de Down—, pero ya era una persona comprometida antes. Colaboro con la Fundación Carmen Pardo-Valcarce, Menudos Corazones, Fundación Aladina... Siempre intento aportar mi granito de arena.

¿Cuál es el secreto de Samantha Vallejo-Nágera para tener un corazón sano?

En primer lugar, estar contento con lo que te gusta y disfrutar de tu trabajo. Hacer un poco de deporte diario y seguir una alimentación sana basada en un 80% en carne, pescado, fruta y verdura. El 20% lo dejo a elección de cada uno, ¡pero sin pasarse! (ríe). También hay que aprender a vivir sin estrés. Yo he recordado hace poco que se puede apagar el móvil y es algo muy recomendable para dedicar ese tiempo a tu familia, que es lo más importante. ♥



*Los pacientes
con esta
cardiopatía
pueden ser
asintomáticos
hasta la edad
adulta*

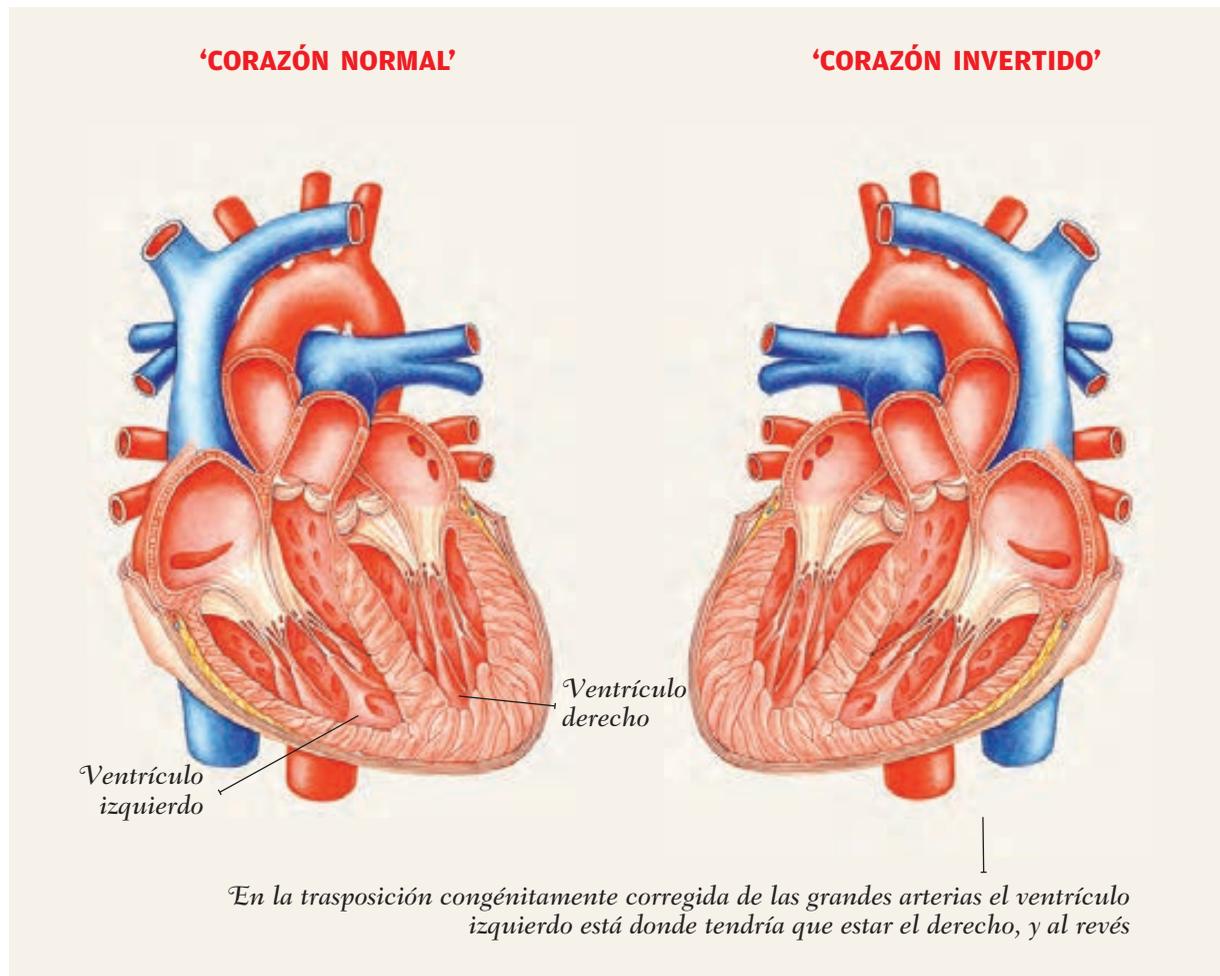


CARDIOPATÍA

LOS 'CORAZONES INVERTIDOS' TAMBIÉN LATEN FUERTES Y SANOS

El fallecimiento de Carme Chacón ha despertado dudas sobre la trasposición congénita. En realidad, es una cardiopatía con la que muchas veces se vive con normalidad.

TEXTO: MARÍA JOSÉ DÍAZ DE TUESTA



LA MUERTE el pasado 9 de abril de la política socialista Carme Chacón, debido a una cardiopatía congénita, atrajo toda la atención pública hacia este tipo de patologías.

Esos días fue un tema sobre el que se debatió tanto en los medios de comunicación como en la calle. Ella misma había hablado de su enfermedad a la que denominó corazón invertido o *al revés*. Pero, ¿qué significa exactamente este término? ¿cuál es su incidencia? ¿y su pronóstico?

Lo que se conoce popularmente así, técnicamente es una trasposición congénitamente corregida de las grandes arterias o L-TGA. El corazón no es que tenga la parte superior donde tiene que estar la inferior, y al contrario. “Lo que ocurre en estos casos es que anatómicamente están cambiados los ven-

UN CORAZÓN CON TRASPOSICIÓN CONGÉNITA PUEDE FUNCIONAR COMO UNO SIN ESA AFECCIÓN

ALGUNAS CAUSAS

Aunque se desconoce qué provoca la enfermedad, a veces se asocia con la **rubeola** durante el embarazo, la **diabetes** o la edad avanzada. También con hábitos poco saludables en la madre, como pueden ser **una mala nutrición** o el **exceso de alcohol**.

trículos, de tal forma que el izquierdo está donde tiene que estar el derecho y al revés y cada uno hace las funciones del otro”, apunta José Luis Zunzunegui, jefe de Hemodinámica Infantil del Hospital Gregorio Marañón de Madrid y vocal de la Sección de Cardiopatías Congénitas de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).

A pesar de lo que pueda parecer, un corazón de esta naturaleza “puede funcionar como uno normal, porque el resto de las conexiones tienen anomalías que permiten que la sangre circule por donde tiene que circular”, explica el cardiólogo.

Lo aclara con un símil: los ventrículos serían los grifos, el izquierdo para el agua fría y el derecho para la caliente: “Si estuvieran al revés, el agua saldría también equivocada.

EXISTEN NUMEROSOS TRATAMIENTOS PARA ESTA CARDIOPATÍA QUE PERMITEN LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE Y CON ACTIVIDAD DEPORTIVA

Pero, si además están cambiadas las tuberías (en este caso las arterias, tal y como ocurre en esta patología) el agua sale por donde queremos que salga y no pasa nada”.

ENTONCES, SI ESE CORAZÓN actúa con normalidad, ¿por qué estos pacientes están enfermos? Básicamente, porque esta enfermedad va acompañada de otras patologías. “Hay muchas lesiones asociadas, como orificios que comunican entre sí las cámaras del corazón creando cortocircuitos, disminución del flujo pulmonar por estrechamiento o malformaciones estructurales de la válvula tricúspide”, añade Zunzunegui.

Aproximadamente, en la mitad de los enfermos con L-TGA, o corazón invertido, no hay ninguna anomalía asociada y pueden estar asintomáticos hasta la edad adulta. Pero, si coexiste con otra patología, como ocurre en la otra mitad, sí presenta síntomas. Los niños pueden padecer la enfermedad ya desde el periodo de lactancia: “Se ponen azules (cianosis), pero crecen bien; o pálidos debido a una insuficiencia cardiaca y no ganan peso, respiran rápido...”

Otro de los síntomas es una frecuencia cardiaca muy baja (bradicardia), en adultos de 30-35 pulsaciones por minuto y en niños, 60-70. Se debe a que en lugar de tener la anomalía asociada en el músculo del corazón, como en los casos anteriores, se da en el sistema eléctrico que no envía adecuadamente el impulso, y representa un 10% de la patología L-TGA.

EN TODO CASO, el cardiólogo envía un mensaje tranquilizador: “Lo que coloquialmente se llama corazón invertido es una enfermedad que se puede diagnosticar intraútero, casi siempre se detecta en las unidades de pediatría y su esperanza de vida es buena”. Su incidencia es muy baja, afecta a un 0,03 por mil de recién nacidos vivos, y aproximadamente hay entre 1.500 y 2.000 enfermos. Y lo que



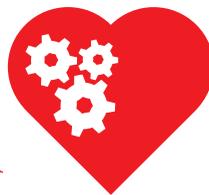
¿CÓMO DEBEN CUIDARSE LOS QUE LA PADEZCAN?

En las informaciones que se han publicado sobre esta enfermedad en los medios de comunicación y prensa no especializada, en ocasiones se ha incurrido en errores, que según el cardiólogo Màrius Petit Ginovart (en la foto), que trató a Carme Chacón son

comprensibles **“dada la complejidad del caso. Llamar a esta patología ‘corazón invertido’ es solo una frase hecha, que desde el punto de vista médico no es indicativo de qué anomalía cardiaca se habla”**. Esta anomalía cardiovascular, denominada trasposición corregi-

da congénita de las grandes arterias, es una cardiopatía compleja. **“La trasposición completa de las grandes arterias es incompatible con la vida, a no ser que se asocie un cortocircuito o se intervenga, mientras que en la trasposición corregida la esperanza de vida es muy variable; se ha descrito el caso de un paciente nonagenario”**.

En este tipo de pacientes, Petit Ginovart considera fundamental acompañarles en sus decisiones vitales, como su profesión, sexualidad, maternidad, estilo de vida y enseñarles a vivir con las posibilidades y limitaciones de cada caso.



“El flujo de la sangre cambia en estos pacientes”

es más importante, “todas estas patologías tienen tratamiento por eso estos pacientes pueden tener una calidad de vida normal”, apunta el cardiólogo.

Entre los tratamientos, están lo que se llama corrección conservadora o paliativa, es decir, se trata mediante cirugía solo las malformaciones asociadas. Otra técnica, muy complicada y que se realiza muy poco, es la cirugía anatómica correctora, que consiste en cambiar los vasos y los flujos de sitio (los grifos y las tuberías) y se denomina doble *switch*. Para los casos en los que exista

un bloqueo auriculoventricular se implanta un marcapasos.

España es un país puntero y está en cabeza en cuanto a unidades especializadas de seguimiento de estos pacientes. “La tendencia es que puedan incorporarse a la actividad escolar, deportiva, adulta y reproductiva con todas las cardiopatías congénitas corregidas”. ♥

PALMERAL El cultivo del aceite de palma provoca colateralmente un desastre ecológico. Organizaciones como Greenpeace indican que el impacto en los hábitats está poniendo en peligro de extinción a especies como el tigre de Sumatra o el orangután. La producción mundial de aceite de palma superó ampliamente en 2016 los 50 millones de toneladas, con Indonesia y Malasia a la cabeza de los países productores.

ACEITE DE PALMA

EL MÁS
CONSUMIDO
DEL MUNDO
¿ES TAN MALO
COMO NOS
CUENTAN?

Está en boca de todos, y no para bien. Se le señala como una amenaza para la salud cardiovascular y dicen que produce cáncer. Sus efectos en el medio ambiente no se quedan atrás.

TEXTO: MIGUEL ÁNGEL BARGUEÑO

CADENAS DE SUPERMERCADOS

estudian retirarlo de sus productos de marca blanca, su salubridad se ha debatido en el Congreso y las redes sociales le han dado una buena tunda. De repente, el aceite de palma está en el punto de mira: a algunos les espanta como si fuera un arma de destrucción masiva. Sin embargo, no se añade de forma clandestina a los alimentos; su uso está permitido. La OMS, que no pierde tiempo cuando ha alertado contra la gripe aviar o la carne roja, no ha puesto el grito en el cielo ante esta grasa (tan solo recomienda limitar su consumo porque aumenta el colesterol). El desconcierto está servido.

ESTE CONTROVERTIDO ACEITE

procede del fruto de la palma aceitera africana. Según el Fondo Mundial para la Naturaleza, es ingrediente habitual en patatas fritas de comida rápida, margarinas, bollos, panes, cereales de desayuno, *noodles* instantáneos, helados, chocolates... Y también en champús, lápices de labios, velas y detergentes. Su presencia se justifica en la medida en que se emplea como sustituto de las nocivas grasas hidrogenadas o *trans*. "El principal atractivo de la grasa de palma es su bajo coste, así como su maleabilidad (se utiliza para dar consistencia y untuosidad) y permite alargar la vida útil de los productos evitando su deterioro visual", según Marisa Calle, coordinadora del Programa de Alimentación y Salud de la Fundación Española del Corazón y profesora de Medicina Preventiva



Los dulces son productos que suelen llevar este aceite

Experimentación

EN SUS PROPIAS CARNES

En 2016, el realizador de documentales británico Michael Dorgan se propuso probar de primera mano si el aceite de palma es malo para la salud. Con el asesoramiento de investigadores de la Universidad de Uppsala (Suecia), que estaban desarrollando un estudio con varios participantes sobre este aceite, durante seis semanas añadió a su dieta normal **tres muffins elaborados con aceite de palma**. Pasado ese tiempo, su grasa corporal había aumentado un 60%. Otras personas que experimentaron la misma dieta con **aceite de girasol** aumentaron de peso en la misma proporción, pero Dorgan y los que consumieron aceite de palma **ganaron más peso en forma de grasa**, y esta se acumuló peligrosamente **alrededor de las vísceras**. De haber continuado con esa dieta, habría aumentado el riesgo de desarrollar una enfermedad metabólica, quizá también del hígado e incluso cardiovascular, le dijeron los científicos. Tituló el documental *Appetite for Destruction: The Palm Oil Diaries* (*Apetito para la destrucción: los diarios del aceite de palma*).



LOS CIENTÍFICOS VIGILAN

Los estudios para medir el impacto en la salud de este aceite están de actualidad.

Proteína maligna. Fue identificada por investigadores de Barcelona. Su nombre es CD36 y relaciona estas grasas con la metástasis.

LA POLÉMICA CON EL ACEITE DE PALMA ESTALLÓ DURANTE ENERO DE 2017. DIVERSOS MEDIOS RELACIONARON PRODUCTOS COMO UNA CREMA DE CHOCOLATE Y AVELLANAS CON EL CÁNCER. LOS PROFESIONALES DE LA SALUD RECONOCEN QUE SU CONSUMO EXCESIVO ES MUY PERJUDICIAL

y Salud Pública de la Universidad Complutense de Madrid. De hecho, está tan extendido que muchos productos no serían como los conocemos si se dejara de usar.

“No se puede sustituir”, ha alegado la industria alimentaria. Sin embargo, la polémica se disparó en enero, cuando diversos medios relacionaron la crema de chocolate y avellanas con el cáncer, por contener aceite de palma. La periodista Samanta Villar avivó el debate cuestionando en Twitter la calidad de unos productos de alimentación infantil que también llevan este aceite.

Pero ¿qué es el aceite de palma? Como explica la profesora Marisa Calle, “el ácido palmítico es un ácido graso saturado que en realidad fabrica el propio organismo, y está presente en muchos alimentos, por ejemplo en la leche materna, la manteca o incluso en el aceite de oliva (aunque en mínima cantidad). El aceite de palma es un producto refinado con un 45% de ácido palmítico”.

TRAS ANALIZAR a 126.000 personas, un estudio de la Universidad de Harvard (EE UU) de 2016 concluyó que una dieta rica en grasas saturadas aumenta el riesgo de muerte prematura, mientras que sustituir las mismas calorías por aquellas procedentes de grasas poliinsaturadas, como las del aceite de oliva, lo reduce en un 27%. La Federación Española de Sociedades Científicas de Nutrición recomienda que la ingesta total de grasas saturadas no supere el 10% del total calórico, y el comité científico de la Fundación Española del Corazón ha fijado como criterio que nunca se sobrepase el 10% del total de calorías de un producto por parte de la grasa saturada.

Lo explica la profesora Calle: “No es malo si se consume en cantidades pequeñas (no se deberían superar unos 7-8 gramos al día). Tomar una *snack* de manera esporádica no afectará por sí solo a la salud cardiovascular; pero si se consumieran diariamente sí podría hacerlo, ya

La cantidad tope de estas grasas en la dieta es de 7-8 gramos al día



que incrementan los niveles de colesterol. Lo importante es seguir de manera habitual una dieta variada y equilibrada, utilizando como principal fuente de grasa el aceite de oliva virgen y virgen extra, y practicar ejercicio físico”.

Sobre si produce cáncer, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) sostiene que el aceite de palma contiene ésteres glicéridos de ácidos grasos (GE); estos, procesados a más de 200°C, dan lugar a un compuesto tóxico y cancerígeno: el glicidol. Entonces, ¿provoca cáncer? En palabras de Helle Knutsen, jefa del Panel de Contaminantes de la Cadena Alimentaria de la EFSA, “hay evidencia suficiente de que el glicidol es genotóxico y cancerígeno, por lo tanto no se puede establecer un nivel de ingesta seguro para estos ésteres”.

AUNQUE EN LOS ÚLTIMOS meses ha quedado en un segundo plano, otro foco de crítica para este aceite es su sistema de producción, poco respetuoso con el medio ambiente. En 2016 se produjeron 58,72 millones de toneladas (principalmente en Indonesia y Malasia), lo que le sitúa como el más consumido del mundo. Según Greenpeace, “en muchas ocasiones las plantaciones de palma se implantan tras la destrucción de grandes extensiones de selvas tropicales. Esta destrucción acelera el cambio climático y lleva a especies amenazadas, como el orangután o el tigre de Sumatra, al borde de la extinción”. Aunque la decisión de consumirlo o no es personal, mirar las etiquetas para saber lo que compramos nunca está de más. ♡

LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN HA FIJADO COMO CRITERIO QUE LAS GRASAS SATURADAS NO DEBEN SOBREPASAR NUNCA EL 10% DEL TOTAL DE CALORÍAS DE UN PRODUCTO

¿No tiene nada bueno?

Algunos estudios glosan beneficios del aceite de palma para la salud. “El aceite palmítico ayuda a la flora intestinal en los lactantes y favorece la absorción de calcio en ellos, y además mejora la contractilidad intestinal”, reconoce la profesora Marisa Calle. Pero, poniéndolo todo en una balanza, ¿se puede decir que la grasa de palma es de las menos saludables? La respuesta es “sí”.



¿SE PUEDEN CONSUMIR BEBIDAS ENERGÉTICAS DE FORMA HABITUAL?



Getty



LAS ESTRELLAS PROMOCIONAN

Atletas de primer nivel en sus disciplinas como el skater Rob Dyrdek o el legendario piloto de Moto GP Valentino Rossi han avalado con su imagen diferentes marcas de bebidas energéticas. Rossi cuenta hasta con su propio sabor oficial.



COMBINACIÓN EXPLOSIVA

Un estudio de la Universidad de Victoria de este año asegura que las mezclas de este tipo de bebidas con alcohol tienen graves riesgos para la salud, porque enmascaran la intoxicación etílica y provocan que el afectado beba más.

Las bebidas energéticas se han puesto de moda entre los jóvenes, que a veces las consumen a discreción. Sus defensores aseguran que “dan marcha”, pero ¿qué riesgos entrañan?

TEXTO: ÓSCAR GRANADOS

POSIBILIDADES

Un chute de energía. Todo el mundo las conoce. Sus promesas nos han cautivado. Los que comulgan con ellas aseguran que se logra una mayor energía, vigor y una mejora en el rendimiento mental. Todo ello gracias a sus componentes: cafeína, taurina, carbohidratos, algunas vitaminas y plantas de moda como el ginseng.

Las bebidas denominadas *energéticas* se han colado en nuestra vida diaria. En el trabajo, en el hogar y en la escuela han ganado un sinfín de adeptos. Sin embargo, son más los riesgos que los beneficios al consumirlas. Para empezar, nunca “dan alas”.

A pesar de ello, ¿cuáles son sus posibilidades? Algunos deportistas han probado las mieles de este elixir. Y han visto algunos resultados. En 2015, la revista *British Journal of Nutrition* publicó un análisis en el que a un grupo de 90 atletas de élite se les daban dos bebidas: una de ellas energética y la otra, un placebo, que contenía taurina y carbohidratos y que excluía la cafeína.

Después de haberlas ingerido por separado, se les puso a hacer una rutina de entrenamiento. Tras una hora de actividad física, los atletas dijeron sentir un aumento de la potencia muscular, tras beber la lata “energética”. Incluso, su rendimiento deportivo, medido con GPS, mejoró entre un 3% y un 7%. Cosa que no sucedió con el placebo.

LA CAFEÍNA, es, en realidad, el único componente que tienen estas bebidas que genera un efecto estimulante probado científicamente por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA). Para el dietista Julio Basulto, además, hay cierta confusión entre los consumidores con estas bebidas, que a veces confunden con las diseñadas para deportistas, conocidas como bebidas isotónicas. Ambas tienen elevadas cantidades de azúcar, pero las energéticas tienen mucha cafeína, lo que no ocurre en las primeras.

LOS DEFENSORES AFIRMAN QUE PRODUCE UNA MEJORA SIGNIFICATIVA DEL RENDIMIENTO DE LOS ATLETAS DURANTE LA COMPETICIÓN

LA OMS Y OTRAS ORGANIZACIONES ACUSAN AL ‘MARKETING’ DE HABER GENERADO UNA POSIBLE AMENAZA PARA LA SALUD DE LOS JÓVENES

DEBILIDADES

Las bebidas energéticas han pegado con fuerza. Según la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria), un 68% de los jóvenes europeos consume alguno de estos productos. Alrededor del 12% de ellos tienen una ingesta media de siete litros al mes. El 53% lo combinan con alcohol. Los problemas de engancharse a estas bebidas tienen que ver con la cantidad de azúcares que contienen y el nivel de cafeína que puede afectar al organismo, de acuerdo con los expertos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los azúcares añadidos (aquellos que ponemos a los alimentos o que ya vienen integrados en algunos refrescos o bebidas y que son la principal causa de la obesidad y de algu-

nos problemas cardíacos) no deberán de contribuir en más del 10% a las calorías de nuestra alimentación diaria (la OMS pretende rebajar dicho porcentaje a un 5%). Es decir, que en una dieta de 2.000 kilocalorías, 50 gramos de azúcar serían suficientes para cumplir con la cuota recomendada. Pero algunas bebidas energéticas, tienen más de 100 gramos de azúcar, una proporción que supera lo aconsejado.

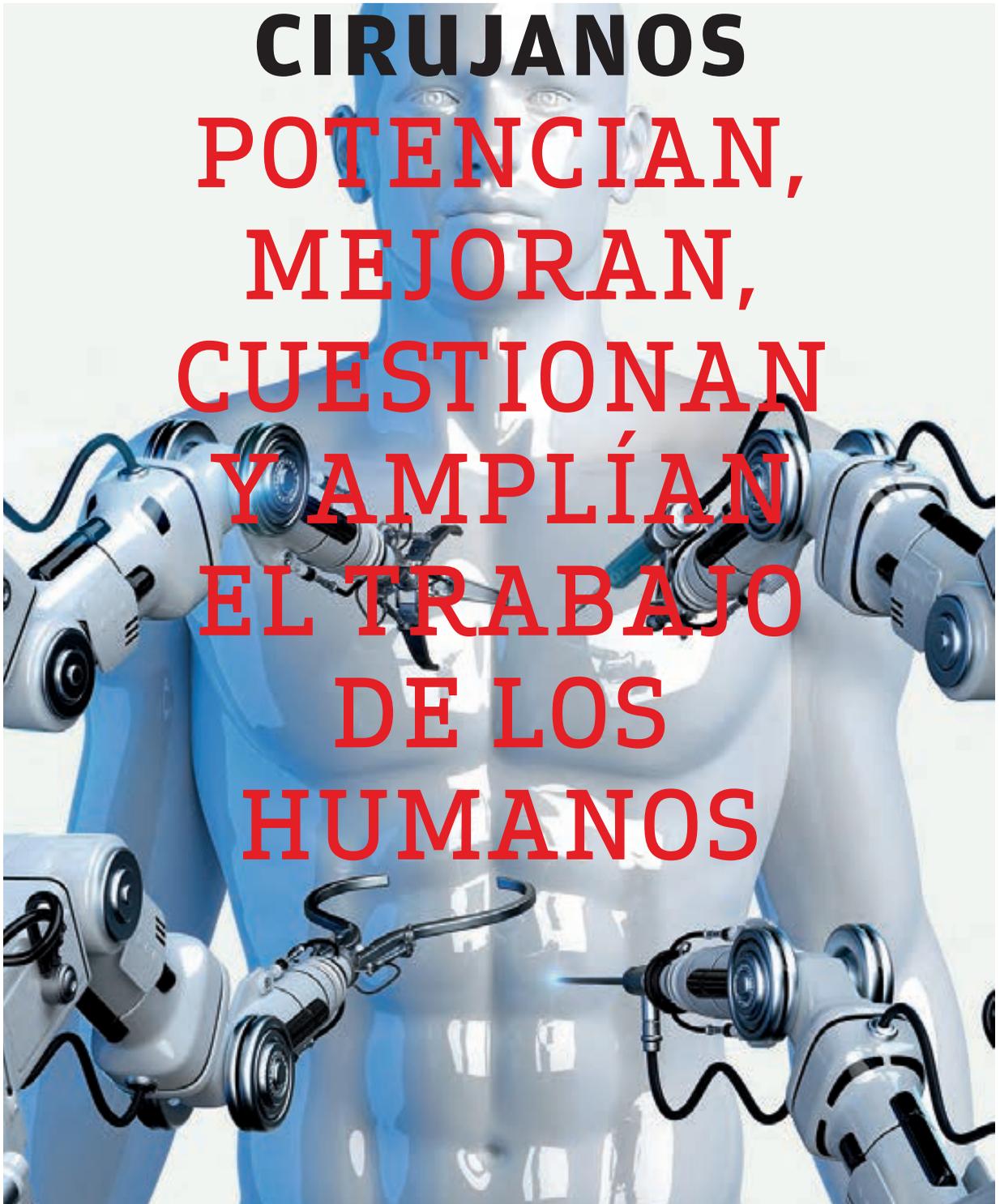
RESPECTO A LOS PROBLEMAS DEL CORAZÓN, un análisis publicado el año pasado en el *International Journal of Cardiology*, indica que el consumo elevado (dos latas o más) de bebidas energéticas en un día dada su elevada dosis de cafeína se asocia con una mayor presión arterial, así como una mayor frecuencia de palpitaciones, incluso en individuos sanos sin factores de riesgo cardiovascular.

A este estudio se suman informes como el de la Organización Mundial de la Salud (OMS), con conclusiones similares, indicando que en los casos de consumo extremo se asocian estas bebidas a infartos. “El *marketing* agresivo a los jóvenes ha creado un ambiente en el que las bebidas energéticas pueden ser una amenaza significativa para la salud”, explicaban en la presentación de dicho informe los investigadores de la OMS. ♣

ROBOTS

CIRUJANOS

POTENCIAN,
MEJORAN,
CUESTIONAN
Y AMPLÍAN
EL TRABAJO
DE LOS
HUMANOS



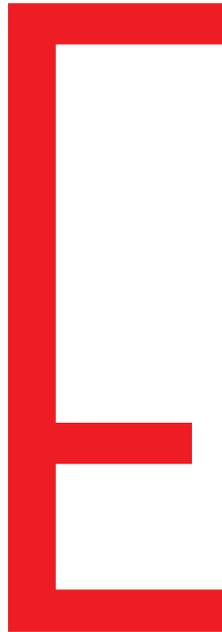
No han venido a sustituir a los médicos y cirujanos. Han venido a ampliar, hasta extremos que parecen ciencia ficción, las habilidades de los especialistas en el quirófano. El paciente está en el centro de una revolución que va a ensanchar los límites de la curación conocida.

TEXTO: ÁNGEL LUIS SUCASAS



LA NUEVA ERA DE LOS ROBOTS

El mercado está cambiando radicalmente. La hegemonía del robot Da Vinci se verá retada por empresas de primera línea de la tecnología y las finanzas. Algunas ya han anunciado que lanzarán sus máquinas para competir en este mercado a corto y a medio plazo.



EL MOMENTO

CLAVE. Peter Kim tuvo la revelación en medio de la nieve, esquiando con su hijo. Lo llamaron del hospital; era urgente. Un bebé con problemas en las vías respiratorias de los que eran su especialidad. Kim era el único cirujano de Toronto capacitado por su habilidad para acometer una operación muy compleja de las que no había más de 10 al año.

“Me di cuenta de que si yo no llegaba en buenas condiciones al quirófano, la vida de ese bebé se vería amenazada por mi incapacidad de transmitir mi conocimiento, ni horizontalmente a mis colegas, ni verticalmente a los estudiantes. Al momento pensé, no es un buen conocimiento aquel que no puedes transmitir”.

Esa revelación cristalizó en una intuición: hay un límite para las manos del cirujano. Y, tras ese límite,

beneficios inexplorados para la salud del paciente.

Kim, vicepresidente y cirujano jefe del Hospital Children's National Medical Center de Washington, es uno de los pioneros de la robótica en Medicina, un campo en constante expansión que busca reinventar la manera en que se abordan las cirugías ampliando las capacidades del ser humano.

“¿No sería ideal tener al mejor cirujano del mundo en cada operación? Todos nos enorgullecemos de nuestra habilidad. Pero los estudios demuestran que las complicaciones quirúrgicas surgen de la diferencia de destreza humana”, apunta este médico.

CIRUJANO AUTÓNOMO Y ROBOT.

La propuesta de Kim ha sido ir un paso más allá en la automatización. En mayo de 2016 su equipo lograba un hito histórico: que un robot autónomo superara en todos los indicadores de calidad de una operación a los cirujanos más experimentados. La cirugía elegida fue la anastomosis de intestino, es decir, unir dos segmentos del intestino grueso.

La prueba se realizó tanto en órganos muertos como en cerdos vivos. En ambos casos, la máquina superó al hombre. La autonomía del robot era casi total. Un 60% de las decisiones las tomaba sin consultar nada a un humano. El 40% restante, presentaba su opción a un cirujano, que la aceptaba o rechazaba, y luego realizaba por sí mismo la operación.

En su mente robótica, dos habilidades sobrehumanas: la capacidad de almacenar, procesar y aplicar toda la bibliografía, en texto y visual, de esos procedimientos y la de ver en espectros fuera del ojo humano. Kim espera

“LOS ESTUDIOS MUESTRAN QUE ALGUNAS COMPLICACIONES QUIRÚRGICAS SURGEN DE LA DIFERENCIA DE DESTREZA HUMANA”

Peter Kim, vicepresidente y cirujano jefe del Hospital Children's National Medical Center (Washington)

“ESTE ROBOT FILTRA EL TEMBLOR, PERMITIÉNDOTE CONTROLAR CADA MOVIMIENTO DE UNA MANERA SEGURA Y RÁPIDA”

Thomas Edwards,

e de Oxford



Lo esencial es la capacidad de operar en precisiones que una mano no alcanza

Las ventajas del sistema resultaron evidentes para el cirujano. “Este robot filtra el temblor, de manera que puedes controlar cada movimiento de forma segura y rápida. Puedes dejarlo incluso justo sobre la retina e inclinarte hacia atrás para mirar los monitores, porque el instrumento se queda fijo, exactamente donde lo dejaste”, afirma Edwards.

que se pueda comercializar en un periodo de “tres o cinco años”.

OPERAR EL OJO AL MICRÓN. Salto en el espacio y en el tiempo. Septiembre de 2016. El Hospital John Radcliffe de Oxford logra otro hito inédito. La primera operación ocular en humanos del mundo con ayuda de un robot. Thomas Edwards era uno de los cirujanos de esta operación, bajo el liderazgo del cirujano y profesor Robert McLaren y financiada por la Fundación NHS del Consorcio de Hospitales de Oxford y la sociedad de caridad holandesa Zizoz.

La capacidad de practicar cirugía ocular con el robot se debe a la precisión del artefacto. Un *joystick* permitía al cirujano realizar movimientos amplios que luego el robot transformaba en microavances del orden del micrón, la milésima parte de un milímetro. En el extremo del robot, un brazo al que asociarle los instrumentos quirúrgicos necesarios.

En cirugías poco invasivas las máquinas prestan gran ayuda

Pero lo esencial es la capacidad de operar en precisiones que una mano no alcanza. Esta primera cirugía fue solo el calentamiento de un plan mucho más ambicioso: un tratamiento genómico a implantar para casos de coroideremia, un tipo de ceguera congénita y actualmente incurable.

La idea de McLaren y su equipo es perfeccionar el robot para ser capaces de insertar una aguja finísima por debajo de la retina e implantar el tratamiento genómico para estos enfermos. “Creo que todos los centros sanitarios estarían encantados de

CIRUGÍA ROBÓTICA

Aprender más rápido

La cirugía mínimamente invasiva con robots, según los expertos, tiene una curva de aprendizaje para jóvenes cirujanos tres veces menor que por los métodos tradicionales. Esto significa que los habilita para entrar en el quirófano más rápido.



adoptar esta tecnología porque, sencillamente, no hay opciones para este tipo de pacientes”, explica Edwards.

EL PRECIO Y EL AHORRO. La pregunta es ¿por qué operar con robots? La respuesta que más repiten los cirujanos es “porque nos hacen ser mejores”.

Es lo que siente Antonio Alcaraz Asensio, jefe del servicio de urología del Hospital Clinic de Barcelona, y miembro del comité científico de la Sociedad Europea de Urología. Para Alcaraz Asensio, en una palabra, es una “revolución”. Especialmente en cómo se opera en cirugías mínimamente invasivas por lo que aporta el instrumento.

“Es como si yo tuviera mi propia muñeca dentro del cuerpo del paciente, pero pudiendo girarla 500 grados. Me devuelve toda la habilidad que tendría operando en una cirugía abierta cuando en realidad estoy realizando una mínimamente invasiva”, explica este cirujano. Alcaraz Asensio detalla cómo el operar con este invento redunda directamente en la salud de los pacientes.

“En las prostatectomías por cáncer, antes un 30% de los pacientes se nos quedaban incontinentes y se pasaban siete u ocho días ingresados. Con la máquina, en día y medio tienen el alta y solo se quedan incontinentes el 5%”, explica. Justifica así que el coste añadido de adquirir el robot se cubre pronto.

Alcaraz Asensio señala que tampoco hay que asumir el uso del robot sin tener en cuenta si esa operación lo requiere: “¿Hay que usarlo para todo? No, hay muchas cirugías renales (nefrectomía radical o de donante vivo, por ejemplo) en las que yo creo que no lo requiere”, apunta. Y añade: “Pero cuando necesito una precisión muy extrema, por ejemplo, preservar los nervios que van al lado de una próstata en un cáncer de próstata, es

“CUANDO NECESITO UNA PRECISIÓN MUY EXTREMA, ES EVIDENTE QUE ESTE ROBOT RESULTA UNA HERRAMIENTA ÚTIL”

Antonio Alcaraz Asensio,
jefe del Servicio de Urología
del Hospital Clinic (Barcelona)



Los brazos articulados son claves en estos robots

evidente que me resulta una herramienta muy útil porque, repito, me devuelve toda la habilidad y, tal vez, algo más”.

UN ROBOT LLAMADO DA VINCI. El robot con el que Alcaraz Asensio opera es el Da Vinci, una máquina que se ha convertido en el gran estandarte de esta industria, con más de 3.500 unidades vendidas en todo el mundo a un precio de entre 1,5 y dos millones de euros, según del modelo que se trate.

España, de momento, cuenta solo con 32 de estas máquinas, según datos proporcionados por Luis Enrique Guardiola, jefe de formación y servicio técnico de Da Vinci en España. Es una tendencia europea frente a la omnipresencia de la máquina en Estados Unidos. De esas, 3.500 que circulan por el mundo, tan solo 650 están en Europa. La mayoría han sido adquiridas por hospitales y centros sanitarios de Estados Unidos.

Guardiola opina que esto es así por una diferencia cultural de enfoque entre las dos regiones. “En Estados Unidos, lo más caro es la estancia hospitalaria. Buscan reducirla al mínimo, porque la medicina es en su mayor parte privada. Y nadie discute que, en cirugía mínimamente invasiva, el Da Vinci reduce radicalmente la estancia en el hospital y las complicaciones quirúrgicas”, explica el directivo y experto del robot.

Paso a paso

EL MÉTODO DA VINCI

1. La consola.

Es el primer elemento que compone el sistema robótico. Una consola desde la que el cirujano opera sin estar cerca del paciente (ni siquiera se esteriliza). Se sienta cómodamente frente a un monitor estereoscópico y controla él directamente

todos los instrumentos de la intervención, incluida la óptica.

2. El carro de operaciones.

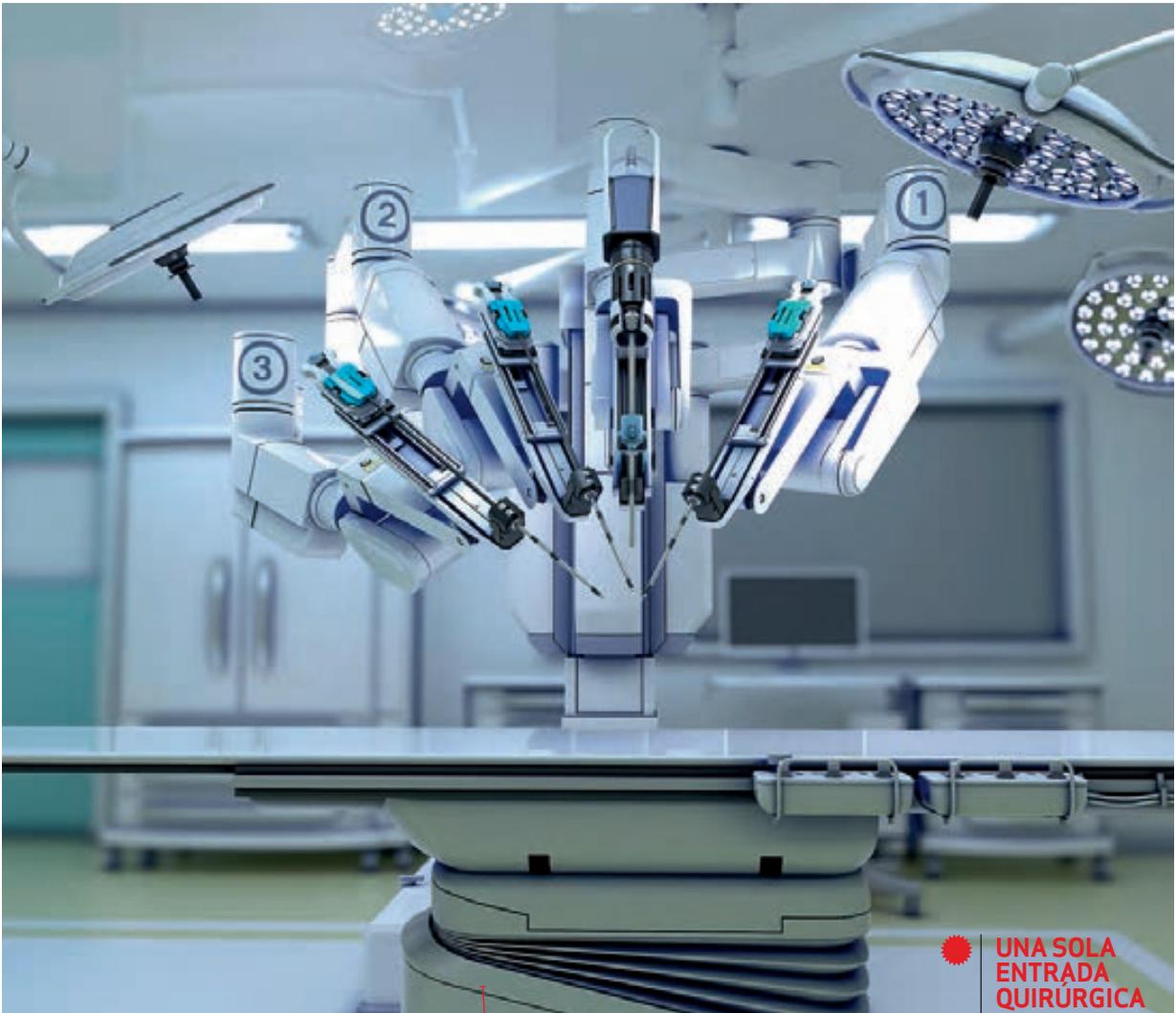
El robot en sí. Un juego de brazos articulados que permiten giros de 500 grados en el interior del paciente. Es una mano

mecánica que maneja con precisión todos los instrumentos quirúrgicos y reproduce los movimientos exactos del cirujano.

3. La torre de visión.

Un sistema de monitoreo para el cirujano que desempeña un papel de ayudante.

EL ROBOT DA VINCI REDUCE RADICALMENTE LA ESTANCIA EN EL HOSPITAL Y LAS COMPLICACIONES QUIRÚRGICAS



UNA SOLA ENTRADA QUIRÚRGICA

La nueva generación del robot Da Vinci tendrá una nueva manera de operar para los cirujanos. El puerto de entrada único. En vez de las múltiples incisiones de la laparoscopia común, se usará una sola entrada, algo más grande, para que se opere con solo una única incisión.

UN CAMBIO CULTURAL. Los estudios e investigaciones científicas avallan cada vez más la efectividad de los robots aplicados a la Medicina. Ante todo, por el beneficio que suponen para el paciente.

Sin embargo, los resultados por sí mismos no cambian el paradigma. Su adopción se ralentiza, en opinión de los expertos, no solo por la necesidad de comprender mejor la tecnología, sino también por la resistencia del propio sector sanitario a asumir cambios de paradigma tan radicales.

Cirujanos como Alcaraz Asensio demandan un cambio cultural en

*España cuenta
con 32 robots
Da Vinci*

el sector de la cirugía. “Yo no hago nada ahora como lo hacía 25 años atrás”, subraya.

Al otro lado del Atlántico, el cirujano Peter Kim del Hospital Children’s National Medical Center de Washington expresa la misma idea: “Hay un miedo inherente a que la máquina se vuelva loca y cometa un desastre. Pero nuestros compromisos tienen que poner siempre en primer lugar al paciente. Hay que bajar las complicaciones. Y es obvio que cuanta más precisión demanden los tratamientos, como en la genómica, mayor papel van a tener que jugar los robots”. ♡

Lo que no se ve, importa

Porque detrás de una gran infraestructura siempre hay una gran ingeniería.

www.ineco.com

The logo for Ineco, featuring a stylized blue and white graphic of vertical bars to the left of the word "ineco" in a bold, blue, sans-serif font.

PROBIÓTICOS

LOS HABITANTES DE TU OTRA MENTE



La modulación del ecosistema bacteriano gastrointestinal podría ser una alternativa en el tratamiento de la hipertensión, el alzhéimer, la obesidad, el cáncer o la depresión.

TEXTO: MARÍA LILLO

CUANDO LA DOCTORA Giulia Enders tenía 17 años, se descubrió en la pierna derecha una herida que no sabía cómo se la había hecho. Probó todos los tratamientos que le recetaron. Pero ninguno tuvo éxito. La herida no solo no cicatrizaba, sino que encima las lesiones se extendieron por todo el cuerpo.

Estaba desesperada, así que empezó a investigar por su cuenta. Recabando información, descubrió el caso de un hombre al que le había pasado algo parecido y lo único que tenían en común es que ambos habían tomado antibióticos poco antes de que comenzaran a brotar las úlceras. Por aquel entonces, ya se sabía que estos fármacos alteran la microbiota intestinal. Lo que todavía no estaba claro eran las implicaciones que podía tener ese desequilibrio y cómo se podía revertir.

EN SU LIBRO, *La digestión es la cuestión*, Enders cuenta que dejó de tratarse como “una enferma de la piel” y comenzó a hacerlo como “una enferma del intestino”. La idea funcionó. Logró controlar su enfermedad. Ahora, una década más tarde, se sabe que los billones de bacterias que componen la microbiota del tracto digestivo juegan un papel importante en el desarrollo de patologías tan diversas como la obesidad, la dermatitis, la celiaquía, las enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer, el cáncer e incluso la depresión. Y aunque los mecanismos

concretos no estén del todo establecidos, como apunta María del Carmen Martínez Cuesta, científica titular del CSIC, están surgiendo muchas líneas de investigación que intentan tratar estas enfermedades mediante la modulación de la microbiota, principalmente con probióticos y prebióticos. Los primeros son microorganismos vivos. Y los segundos la fibra no digerible que se ingiere con la dieta y de la que se alimentan las bacterias. Normalmente se combinan para conseguir un efecto mayor. Una tercera vía es el trasplante de heces, que ha funcionado muy bien en infecciones por bacterias *clostridium perfringens* resistentes al tratamiento con antibióticos.

UNA DE LAS LÍNEAS de investigación que desarrolla el Grupo de Biología Funcional de Bacterias Lácticas del CIAL (Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación) al que pertenece Martínez Cuesta es determinar la importancia de la microbiota en la obesidad y desarrollar estrategias para modularla. La obesidad es un desorden multifactorial donde intervienen factores genéticos, la dieta y la falta de ejercicio.

Pero además, numerosas investigaciones han determinado que la composición y actividad metabólica de la flora intestinal parece contribuir a su desarrollo así como al de enfermedades asociadas como diabetes, dislipidemia e hipertensión.

“Sabemos que los individuos obesos tienen una pérdida de un grupo de bacterias denominadas *bacteroidetes* y un aumento de *firmitutes*. Si siguen un régimen hipocalórico y pierden peso, ese desequilibrio se recupera”, añade Daniel Ramón, consejero delegado de Biópolis, una empresa valenciana de biotecnología que surgió del CSIC. “Este resultado podría indicar que el cambio en la microbiota es una de las causas o la consecuencia de la obesidad”, continúa el doctor en Ciencias Biológicas.

LA MICROBIOTA INTESTINAL puede contribuir también a regular la presión arterial. “Se ha descrito que algunos microorganismos tienen la capacidad de producir compuestos que disminuyen la presión arterial inhibiendo la misma

LOS EXPERTOS SEÑALAN QUE EN EL FUTURO LA MODULACIÓN DE LA MICROBIOTA ACELERARÁ LOS TRATAMIENTOS MÉDICOS

7

Efectos de los probióticos para la salud

1. Ayudan a recuperar el equilibrio de la flora intestinal y por lo tanto el correcto funcionamiento de nuestro aparato digestivo.
2. Refuerzan e incrementan las defensas.
3. Pueden mejorar los trastornos digestivos como la diarrea, el estreñimiento, pesadez, gases y mal aliento.
4. Mejoran la absorción de nutrientes como el calcio y ayudan a digerir mejor la comida.
5. Producen vitaminas y otras sustancias beneficiosas para el organismo, como las vitaminas B y K.
6. Previenen y mejoran los síntomas de enfermedades inflamatorias a nivel intestinal.
7. Ayudan a prevenir alergias alimentarias.

enzima que algunos fármacos utilizados para la hipertensión como el enalapril”, explica Martínez Cuesta. Otras líneas de investigación apuntan la capacidad de ciertos microorganismos de reducir el nivel de colesterol en sangre.

EL INTESTINO CUENTA con su propio sistema nervioso. Por eso se hace referencia a él como nuestro segundo cerebro. Se ha descubierto que la influencia entre los dos órganos es bidireccional y que la microbiota tiene mucho que ver en esta doble comunicación. “Produce neurotransmisores, conecta directamente con las terminaciones nerviosas del intestino e influye muy estrechamente en la impermeabilidad intestinal”, ilustra la investigadora del CIAL.

En Biópolis trabajan sobre todo en sistema inmune y salud digestiva, pero también en procesos más complicados como obesidad, fertilidad y problemas de la piel. Su consejero delegado asegura que ya hay cepas comercializadas “para reducir el riesgo cardiovascular” y que una empresa holandesa asevera que uno de sus probióticos ha funcionado en depresión. No tiene ninguna duda de que modular la microbiota ayudaría a acelerar los tratamientos médicos. Y cree que en 15 o 20 años habrá cepas que actúen como fármacos. ♥

‘ALIMENTOS’ PARA LAS BACTERIAS BENEFICIOSAS

Los alimentos prebióticos contienen fibra no digerible en el tracto gastrointestinal. Esta fibra es el alimento de las bacterias que contribuyen al bienestar del organismo. Algunos ejemplos: las legumbres, patatas, boniato, cebolla, espárragos, ajo, alcachofas, salvado de trigo...

Los alimentos probióticos contienen microorganismos vivos. Algunos ejemplos son: los yogures, el kéfir, el chocolate negro, la sopa de miso, el chucrut...

4 Aplicaciones de los probióticos comercializados
Diarrea aguda • Desequilibrios de la flora vaginal • Salud bucodental • Infecciones urinarias

*La polución es
uno de los factores
de riesgo más
peligrosos para la
salud*



POLUCIÓN

POR QUÉ
DEBEMOS
LUCHAR PARA
ERRADICARLA

TEXTO: JOSÉ LUIS PALMA GÁMIZ.
CARDIÓLOGO, VICEPRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

CIUDADES CON SUSPENSO. De todas las áreas humanas, el tejido urbano es con mucha diferencia el que más contamina su atmósfera. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el 80% de los habitantes de ciudades respiran aire con niveles de contaminación excesivos.

DESDE HACE MÁS DE VEINTE AÑOS LOS ORGANISMOS científicos nacionales e internacionales han llamado la atención sobre el desfavorable impacto que la contaminación ambiental tiene sobre la salud cardiovascular. En tal sentido, la Fundación Española del Corazón viene alertando sobre este problema de salud pública para que la población tome medidas preventivas eficaces.

El aire contaminado que respiramos está considerado como uno de los factores de riesgo más peligrosos para la salud general y de modo muy especial para la salud cardiovascular.

La contaminación ambiental es directamente responsable del aumento de enfermedades cardiovasculares (angina, infarto, ictus e insuficiencia cardíaca), hipertensión arterial, diabetes del adulto, y enfermedades respiratorias como el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el cáncer. Dentro de estos graves procesos, la enfermedad coronaria y el ictus representan el 80% de todas las muertes debidas a la contaminación ambiental. Por tanto, es ahí donde deberían centrarse todos los esfuerzos preventivos.

A MODO DE RESUMEN podríamos decir que el aire viciado de sustancias tóxicas promueve la aparición de las siguientes enfermedades: cardiopatía isquémica (angina e infarto), insuficiencia cardíaca, arritmias graves que pueden degenerar en parada cardiocirculatoria, ictus, tromboembolismo pulmonar y sistémico, trombosis venosa profunda y arterioesclerosis acelerada.

¿QUÉ ES UN AIRE CONTAMINADO?

Comencemos por decir, a modo de *mea culpa* individual y colectivo, que la mayoría de las actividades que desarrollan las sociedades de nuestro tiempo, sean de índole económica, industrial, empresarial, comercial,



La contaminación es la mayor responsable de la mortalidad cardiovascular

turística, agrícola, ganadera y de modo especial el transporte rodado generan productos contaminantes que vician el aire que respiramos haciéndolo extremadamente insalubre y peligroso. Los de mayor impacto medioambiental son los siguientes:

1. Partículas de materia: Quedan englobadas en un conjunto de partículas sólidas y líquidas de dimensiones microscópicas provenientes de desechos del reino animal y vegetal que han quedado pululando en el ambiente que nos circunda. Son las principales responsables de la enfermedad cardiovascular y sus consecuencias.

2. Ozono: El ozono es el principal componente de la niebla fotoquímica cuyos efectos se ven amplificados bajo condiciones climáticas de humedad, calor y por un exceso de radiación solar, particularmente durante las llamadas *tormentas solares*.

3. Monóxido de carbono (CO): Está producido por la combustión incompleta del carbón y otros minerales fósiles. Las altas concentraciones de CO pueden incrementar las tasas sanguíneas de carboxihemoglobina, que desplaza a la oxihemoglobina, lo que provoca serias dificultades cardio-respiratorias.

4. Dióxido de nitrógeno (NO₂): El NO₂ es un gas tóxico irritante cuya fuente principal de producción es la combustión de carburantes fósiles y en especial el diésel utilizado por los vehículos con motor de explosión.

5. Dióxido de azufre (SO₂): Su fuente principal deriva de la combustión de motores alimentados con carburantes ricos en sulfuros, especialmente los motores diésel y los utilizados en algunas plantas industriales.

LA ENFERMEDAD CORONARIA Y EL ICTUS SUPONEN EL 80% DE LAS MUERTES DEBIDAS A LA CONTAMINACIÓN



Se han hecho algunos progresos en la prevención y limpieza del aire contaminado

6. Compuestos orgánicos volátiles (COV): Pertenecen a una clase química en cuyas moléculas hay un alto contenido de carbón. Su presencia se observa no solo en espacios abiertos sino también en ambientes cerrados (por ejemplo, en el hogar, oficinas cerradas, núcleos de concentración pública mal ventilados, etc.), siendo su concentración incluso mayor. Suelen hallarse en los productos de limpieza para el hogar, pinturas, esmaltes, hidrocarburos aromáticos, protectores de la madera, aerosoles, espráis, desinfectantes, repelentes de insectos, ambientadores perfumados, inciensos aromáticos, productos para la limpieza en seco, pesticidas, etc., etc. Los efectos tóxicos de estos COV suelen observarse

LAS MEDIDAS PARA ATAJAR LA POLUCIÓN YA HAN REDUCIDO LA MORTALIDAD EUROPEA EN UN 12%

de manera casi inmediata, entre los que cabe destacar: disnea, angina, mareo, síncope, aturdimiento, náuseas y vómitos.

EFFECTOS SOBRE LA SALUD. La contaminación del aire respirado es la mayor causa de riesgo ambiental y una de las principales para incrementar la morbi-mortalidad cardiovascular, siendo directamente responsable del casi medio millón de muertes prematuras observadas anualmente en la Unión Europea. Las partículas contaminantes son responsables del 69% de la mortalidad cardiovascular y del 28% de la mortalidad pulmonar.

Diversos estudios epidemiológicos han señalado que estos efectos provocados por la contaminación ambiental son de mayor impacto en pacientes con afecciones cardio-respiratorias preexistentes, lo mismo que en diabéticos, pacientes tumorales y en otros con depresión del sistema inmunológico, así como en las poblaciones infantil y senil.

Numerosas investigaciones médicas, llevadas a cabo por organismos científicos como la OMS o la Sociedad Europea de Cardiología, han señalado la estrecha relación entre los niveles de polución ambiental y la incidencia de cardiopatía coronaria, hipertensión arterial, enfermedades respiratorias, incluido el cáncer, arritmias y muerte súbita.

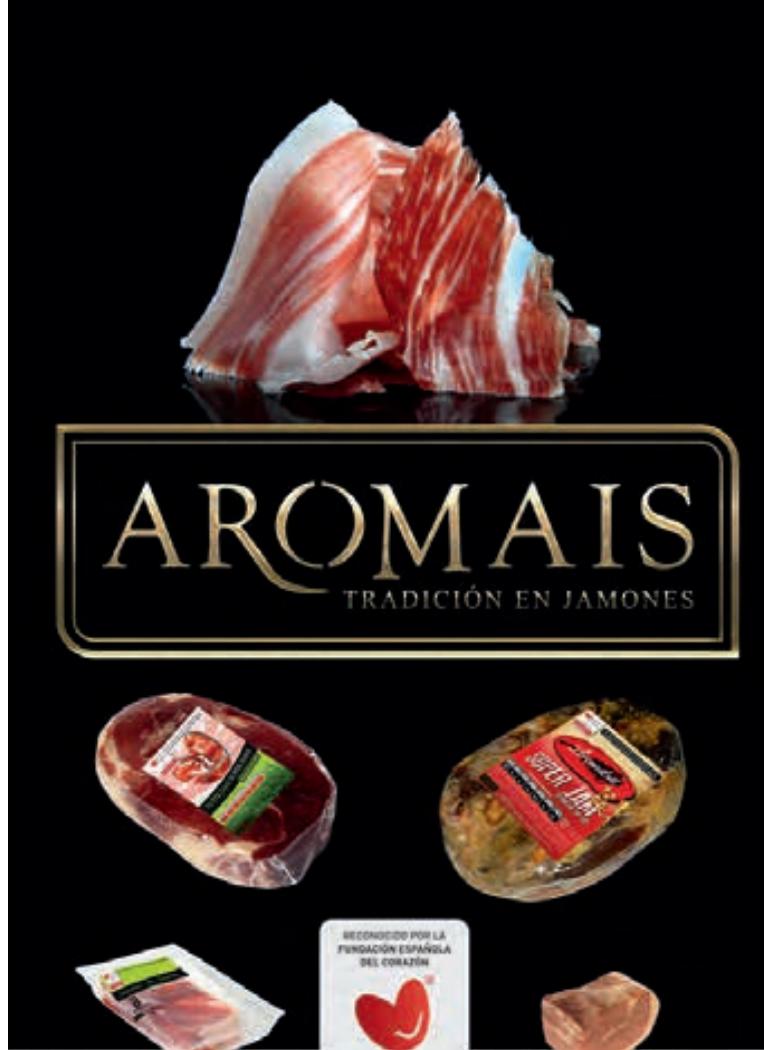
¿CÓMO SOLUCIONAR ESTE GRAVE PROBLEMA? Aunque en los últimos años se han hecho algunos progresos en la prevención y limpieza del aire contaminado, quedan

todavía muchas acciones por desarrollar. En 2005 la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó una *Guía de Buena Práctica Médica* para luchar desde todas las instancias contra la contaminación ambiental. La Guía de la OMS estableció límites de concentración para los agentes contaminantes más habituales con especial atención a las partículas de materia tóxica, así como para los demás polucio-nantes como el ozono, dióxido de nitró-geno, monóxido de carbono, etc.

En tal sentido, hay que implementar leyes restrictivas a la emisión de gases tóxicos de los vehículos a motor y ma-quinarias que utilizan combustibles fósiles altamente contaminantes. Por otro lado, hay que promover en las grandes ciudades el uso de un transporte sosteni-ble facilitando el uso de medios saludables como la bicicleta con sus carriles prioritarios, facilitar y abaratar el trans-porte colectivo de superficie y subterrá-neo de modo que el usuario lo encuentre superior al transporte individualizado; promover e incentivar la presencia en el mercado automovilístico de coches eléc-tricos o, al menos, híbridos que reduzcan la emisión de gases contaminantes. Por otro lado, hay que modificar los sistemas actuales de calefacción y climatización doméstica cuyo poder contaminante es altamente tóxico.

ALGUNOS DATOS ESPERANZADORES

indican que las medidas que ya se están tomando a escala europea han posibilita-do una reducción del 12% en mortalidad prematura, lo que señala a las claras que el camino emprendido no solo es, por el momento, el mejor sino casi el único del que depende nuestra propia vida y la del planeta Tierra. ♥



AROMASIS

TRADICIÓN EN JAMONES



www.aromais.com

Se ha reducido un 25% de sal respecto a otros productos de la misma categoría

La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

Se recomienda un consumo moderado y ocasional para las personas con hipertensión arterial. Las autoridades sanitarias aconsejan consumir un máximo de 5g de sal al día.



AMIGOS PELUDOS QUE RECONFORTAN Y AYUDAN A SER MEJORES CADA DÍA

Situaciones emocionales complejas o el aprendizaje natural de un niño encuentran en las mascotas los mejores aliados.

TEXTO: MARÍA LILLO

LAS HISTORIAS DE MARIO, LUCÍA Y JUAN, todos ellos nombres ficticios, aparentemente no tienen nada que ver. Uno tiene parálisis cerebral, otra se siente sola en el colegio porque le cuesta relacionarse con sus compañeros y el tercero vive en un centro tutelado desde que lo abandonaron sus padres.

Los tres tienen algo en común. Su vida ha mejorado desde que empezaron una terapia asistida con animales. Este tipo de abordaje es cada vez más común en hospitales y colegios. Muchos médicos reconocen su utilidad terapéutica y lo recomiendan como método complementario en el tratamiento de afecciones físicas o mentales, alteraciones en el aprendizaje o situaciones de exclusión social. Manuel Lázaro, vocal del Colegio de Veterinarios de Madrid, cuenta en un artículo que el principal impulsor de este tipo de tratamientos fue el psiquiatra infantil B. Levinson, quien observó “que un niño con el que no podía establecer contacto

interaccionaba de forma entusiasta con su perro *Jingles* en un encuentro casual. A partir de ahí, comprobó como la presencia del animal en las sesiones facilitaba enormemente el contacto con los pacientes más introvertidos”.

Juan formaba parte del proyecto *Buddies* (Amigos), un programa de la Fundación Affinity dirigido a adolescentes con trastornos emocionales y de conducta de un centro tutelado por la Generalitat de Cataluña. Evitaron la palabra terapia. Se lo vendieron como un curso de adiestramiento canino y utilizaron a los perros como excusa para enseñarles a controlar la impulsividad, fomentar la responsabilidad y tratar temas complicados.

“A los perros les hablan de manera más cariñosa y tierna que a sus compañeros y a su entorno. No les da miedo mostrar sus emociones”, explica Maribel Vila, educadora social en terapia asistida con animales y autora del libro *La sonrisa de un perro*. Uno de los momentos más sensibles del programa es la visita a la perrera. “Los chicos se sienten identificados con los perros. Oímos comentarios del tipo: ‘son como nosotros, les han abandonado, les han maltratado...’ Es un lugar que nos ayuda mucho a hablar de sus sentimientos. Les hacemos ver que tanto los perros como ellos tienen una segunda oportunidad”.

Los expertos en intervenciones asistidas con animales consideran que los perros, los gatos o los caballos funcionan como facilitadores sociales porque ayudan a las personas a relacionarse con su entorno. En el proyecto *Buddies* intentan hacer actividades fuera del centro siempre que pueden para que los chicos se relacionen

LOS ESPECIALISTAS RECONOCEN SU UTILIDAD TERAPÉUTICA Y LOS RECOMIENDAN COMO MÉTODO COMPLEMENTARIO EN EL APRENDIZAJE O SITUACIONES DE EXCLUSIÓN SOCIAL

POR QUÉ TENER UNA MASCOTA

Los dueños de perros realizan más **actividad física**.

Al acariciar a los animales se liberan **endorfinas**.

Se ha documentado que el riesgo de padecer **alergias** en personas que desde niños han estado en contacto con animales de compañía es menor.

con su barrio y dejen de verlos como chavales conflictivos.

Vila cuenta que cuando fueron al parque todos los niños que había por allí se acercaron para jugar con los perros y los chicos del centro acabaron enseñándoles lo que habían aprendido.

CONTRA EL ‘BULLYING’. Los talleres de educación asistida con animales están dando también buenos resultados en la prevención del acoso escolar. La asociación madrileña Perros Azules tiene un programa de fomento de la lectura. A los niños que presentan más dificultad les proponen que lean un cuento al perro. “Poco a poco los pequeños se van relajando porque ven que el animal no se burla de ellos y eso hace que aumente su autoestima y la confianza en sí mismos”, razona Luz Jaramillo, maestra y experta en intervenciones asistidas con animales.

TAMBIÉN EL HOSPITAL GREGORIO MARAÑÓN de Madrid hace algo más de un año puso en marcha el programa *Sonrisas perrunas*, en colaboración con el Colegio de Veterinarios y Perros Azules. Un día a la semana plantean sesiones lúdicas con algunos de los adolescentes ingresados por crisis agudas en la Unidad de Psiquiatría. La responsable de la Unidad, Dolores Moreno, reconoce que han visto indicadores de “clara mejoría”. “Mientras dura la sesión, los pacientes no necesitan medicación de rescate con psicofármacos. Salen mucho más contentos y la mayoría quiere volver a participar”. ♥

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Las infecciones más habituales que pueden transmitir las mascotas son **los parásitos intestinales** más comunes: lombrices y tenias.

Por eso es esencial, dicen desde la Asociación Madrileña de Veterinarios de Animales de Compañía, que la desparasitación del cachorro comience cuando el perro o

gato tienen entre 21 y 30 días de edad. Tras esta primera vez, **el calendario de desparasitación** varía según el estilo de vida del animal, si vive en un entorno rural o urbano, su estado sanitario y el tipo de productos antiparasitarios a utilizar y debe continuar durante toda la vida del animal. **La periodicidad habitual**

para desparasitar al perro y al gato oscila entre 30 días y tres meses. **El protocolo** debe incluir análisis periódicos de heces para comprobar el éxito del programa de desparasitación. También es muy importante la **desparasitación externa** para prevenir o eliminar pulgas, garrapatas, ácaros,

piojos y repeler mosquitos. Estos pueden transmitir la leishmaniosis. Se deben seguir, además, las **pautas de vacunación** establecidas por el veterinario. Rabia, leptospirosis y leishmaniosis son las enfermedades que pueden compartir humanos y animales y existen vacunas que las previenen.

Intenso, pero con mucho menos impacto en las articulaciones que los deportes terrestres. Así es la gimnasia bajo el agua, una actividad a tener muy en cuenta durante el verano.



MÁS CALORÍAS QUEMADAS

Los beneficios de esta gimnasia se notan en la cintura. La cantidad de calorías quemadas por minuto puede dispararse a 11, en comparación a las 8,5 ejercitándote en tierra. ¿La razón? La densidad del agua, 800 veces superior a la del aire.

UN DEPORTE EN AU**GE**

AQUA

TEXTO: BLANCA VÁZQUEZ

*La variedad de los
ejercicios acuáticos es
enormemente amplia*

GYM

D

ejas las chanclas junto a la escalerilla y entras en una piscina con agua templada: está entre 28 y 31 grados de temperatura. Haces pie de manera cómoda: el agua alcanza solo 1'20 metros de altura en el vaso. Los brazos quedan fuera.

Tras unos minutos de aclimatación comienza la sesión de *aquagym*. Como en otras disciplinas de *fitness*, la primera parte de la sesión, que dura unos 45 minutos, es de calentamiento.

Corremos en círculo siguiendo el ritmo de la música. Se nota al instante en los cuádriceps: el esfuerzo es mayor por la resistencia del agua. El impacto para las articulaciones, sin embargo, es mucho menor. Esa es la enorme ventaja del *fitness* acuático, que es mucho más amable con las articulaciones que los deportes terrestres en los que se corre y se salta.

CARRERA ACUÁTICA

EN ESTOS TIEMPOS DE FIEBRE 'RUNNER', EL 'AQUARUNNING' ES UNA OPCIÓN FABULOSA PARA ENTRENAR O PARA CONTINUAR PRACTICANDO LA CARRERA CUANDO SE ESTÁ LESIONADO. ADEMÁS DE QUE SE AMORTIGUA EL IMPACTO CONTRA EL SUELO, SE CALCULA QUE 15 MINUTOS DE CARRERA ACUÁTICA EQUIVALE A UNA HORA DE 'RUNNING' TERRESTRE. MEJORA LA CAPACIDAD PULMONAR, BENEFICIA EL SISTEMA CARDIOVASCULAR, FORTALECE PIERNAS ABDOMEN Y BRAZOS, MOLDEA Y TONIFICA.

El yoga bajo el agua es posible



“El *aquagym* empezó por la rehabilitación”, cuenta Rodrigo Martín, instructor de esta modalidad de *fitness*. En cuanto se comprobaron las virtudes curativas y deportivas del ejercicio acuático, han saltado a las piscinas legiones de entusiastas de la gimnasia en el agua. Es una disciplina habitual en los centros deportivos que cuentan con piscina. “El *aquagym* refuerza las inserciones a nivel muscular, las articulaciones y los huesos”, detalla Rodrigo Martín.

CUANDO LA EDAD o las lesiones impiden practicar ejercicio, el *aquagym* y sus muchas variedades permiten ponerse a tono. No es, sin embargo, una actividad tan solo para mayores: “Cuando los jóvenes lo practican se dan cuenta de sus ventajas y repiten”, cuenta Rodrigo Martín.

Este deporte, suave o más intenso, depende de la variedad que se elija y de la intensidad que le quiera imprimir el instructor. De sus modalidades, la más conocida

El aquaerobic es una de las modalidades más practicadas

es el *aquaerobic*, una disciplina muy completa en la que se quema grasa y se trabajan piernas, brazos, glúteos, abdomen...

La intensidad de las sesiones varía: algunas se centran en la resistencia, otras en la actividad cardiovascular. Hay que olvidarse del falso mito de que es una disciplina muy suave en la que apenas se trabaja.

Hay sesiones de esfuerzo muy intenso: "Hay clases en las que utiliza-

mos música muy marchosa en las que la gente alcanza las 140 pulsaciones por minuto", explica el instructor Rodrigo Martín. Se utilizan materiales como churros, tablas, corchos o mancuernas, pero no pesan.

"Aquí no importa el peso sino la amplitud de agua que mueves", explica este instructor. Se practica una resistencia suave. Sin impacto fuerte, con muchas menos probabilidades de sufrir una lesión.

Otra ventaja añadida del *aquagym* es que es un deporte muy atractivo para primavera y verano. Eso sí, se aconseja correr con unos escaarpines (los hay específicos) porque, aunque el suelo de la piscina es rugoso, puede resbalar. ♥



¿QUIÉN DIJO MONOTONÍA?

La gimnasia acuática es muy variada. Eso la convierte en una disciplina con muchas posibilidades. ¿Que queramos fortalecer las piernas? Podemos sumergir la bicicleta en la piscina y practicar *aquaspinning*. ¿Que estamos contracturados y tensos? Una sesión de *aichi* o de *woga* nos relajará. Sí: yoga, aeróbic, *sipping*, pilates, boxeo... de todo se puede practicar bajo el agua. Estas son algunas de las muchas posibilidades del *fitness* acuático.

Aquaerobic: tonifica, pone en forma y dispara las endorfinas.

Aquaspinning: bicicleta en el agua, ideal para gente con problemas en la rodilla.

Aquastep: se tonifican las piernas a la vez que se fortalece el sistema cardiovascular.

Aquarritmos: Baile suave y fluido.

Aquaboxing: boxeo y artes marciales dulcificados por la ingravidez.

Aquayoga: también lo llaman *woga*. Respiración, estiramiento. Relax.

Aqualates: fortalece la musculatura de la espalda y abdominales. Mejora la coordinación y movilidad.

Aichi: mezcla de dos artes marciales, el *wushu* y el *taichi*. Así se combate el estrés.

Natación terapéutica: para rehabilitar, corregir y prevenir.

LA INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS GIMNÁSTICOS BAJO EL AGUA VARÍA MUCHO Y PUEDE LLEGAR A EJERCICIOS CON 140 PULSACIONES POR MINUTO

FISIOTERAPIA



SECRETOS DE LOS **MASAJES** Y TÉCNICAS QUE DESANUDAN

TEXTO: BLANCA VÁZQUEZ

DE COLORES

El médico japonés Kenzo Kase se dio cuenta en 1979 de que para estabilizar una articulación dañada era más eficaz un vendaje alrededor del músculo. Practicó con las vendas tradicionales y le parecieron muy rígidas, poco elásticas. Kase es el padre del *kinesiotape*,

el vendaje con tiras adhesivas y elásticas. Estas cintas de vivos colores son casi como gomas. **Ayudan a reducir el dolor** porque estimulan el sistema neurológico, reducen la acumulación de sangre en las inflamaciones, y también corrigen las malas posiciones articulares. Son tan

eficaces porque gracias a su enorme capacidad elástica **tiran de la piel y la separan de los músculos**, así la sangre y la linfa fluyen mejor. **David Beckham** fue uno de los primeros en lucirlas, pero también las hemos visto sobre la piel de Rafael Nadal, Pau Gasol y otros deportistas.

Los fisioterapeutas aplican cada vez con más frecuencia **tiras** con nuevos materiales, mucho más flexibles que las vendas tradicionales: estas coloridas tiras se pegan sobre la zona dañada con el objetivo de reducir las cargas provocadas por el deporte. “Sujetan el músculo y así la articulación no sufre tanto”, explica Pozo, “y permiten continuar haciendo deporte si la lesión no es grave”, añade.

También se utiliza la **electroterapia**, que consiste en la estimulación muscular a través del sistema nervioso utilizando electricidad; la **punción seca** (el tratamiento de puntos gatillo con o sin agujas); el **ultrasonido** y la **radiofrecuencia**, una técnica muy en boga.

A LA CAMILLA DE RAFAEL POZO, fisioterapeuta especializado en lesiones deportivas relacionadas con tenis y pádel, llegan, sin embargo, dos tipos de pacientes: los que proceden de la oficina y los que vienen de la cancha. Los primeros están tensos y contracturados tras muchas horas de silla y ordenador. Los segundos padecen sobre todo inflamaciones, sobrecargas musculares, tendinitis y rotura de fibras.

¿Qué hacen ahora los fisioterapeutas para revertir estas lesiones? Lo primero, explica Rafael Pozo, se practica un **masaje para drenar**, “para que fluya la corriente sanguínea y limpie la zona”. Luego, se localiza la lesión y se trabaja en ella.

SE UTILIZAN TÉCNICAS tradicionales como el **masaje transverso y profundo** que ideó el médico británico James Cyriax (se llama también *técnica de Cyriax*) y que consiste en mantener un rato la presión localizada.

O se practican técnicas más nuevas como la **kinesioterapia**, tratamiento mediante el movimiento. El paciente se rehabilita realizando determinados ejercicios o con presiones, torsiones, flexiones y tracciones dirigidas por el fisioterapeuta.

EVITAR LESIONES

5

1. **Calentar** bien antes del ejercicio.
2. Realizar con **cuidado** el ejercicio al que no se está acostumbrado.
3. No abusar de las **chanclas**.
4. Vigilar las **posturas** prolongadas, causa de muchas contracturas.
5. Evitar las **zambullidas**.

LA RADIOFRECUENCIA es muy eficaz, en palabras de Rafael del Pozo. Se aplica en sesiones que duran entre veinte minutos y media hora y “está indicada para todo tipo de lesiones deportivas e incluso también para la artrosis”. Hay equipos magníficos que mantienen la misma frecuencia sin subidas ni bajadas. Con la radiofrecuencia se acelera el mecanismo de recuperación y drenaje de la zona en la que se aplica. También funciona como regenerador celular.

Otra técnica más minoritaria es la **electrólisis percutánea** terapéutica. Consiste en la aplicación de microcorrientes con agujas de acupuntura. A través de las agujas se accede al tejido blando dañado, se utiliza sobre todo en el tratamiento de la tendinitis.

Hay novedades, sí, pero se conserva algo perenne: “La gente en general prefiere el masaje”, asevera Pozo. “Con el fisioterapeuta hay comunicación, se puede modular la intensidad de la presión y el paciente se siente acompañado”. ♥



EXPANDIENDO LAS TÉCNICAS CURATIVAS

Aunque la empatía y los masajes siguen siendo los de siempre, la fisioterapia se ha renovado con técnicas como la radiofrecuencia o la punción seca.

6 'APPS' PARA PRESUMIR EN VERANO

Llega el verano y el deseo de demostrar nuestra buena forma física tumbados sobre la arena. Esta colección de herramientas deportivas y veraniegas para el móvil lo pondrán fácil para no temer al bañador o al biquini.

TEXTO: Á.L. SUCASAS



Getty

1 PARA LOS SURFEROS. Coger la ola es el objetivo de todo buen surfista. Pero la técnica precisa para hacerlo es lo que distingue al novato patoso del jinete del océano. *Apps for surfers* son una colección de aplicaciones para iOS que cubren todas las posibles dudas para quienes practiquen este deporte. Desde un entrenador virtual con tutoriales en vídeo y texto para mejorar, hasta guías para elegir la mejor tabla o una serie de recomendaciones de seguridad a mar abierto para no llevarse un susto mientras se cabalga sobre la espuma.

4 PARA LOS DEL VOLEY. Veterano de los deportes olímpicos (es disciplina oficial desde Tokio 64), el vóleybol es uno de los deportes imprescindibles del verano. Para evitar enfados entre amigos sobre cómo anda el marcador de la pachanga, la *app* Volleyball scoreboard lo pone fácil. Permite anotar los puntos, lleva la cuenta del tiempo, avisa, si se está jugando a voley playa, de cuándo hay que cambiar lados y permite corregir el marcador si alguien se ha equivocado añadiendo un tanto que no correspondía. No deja posibles excusas para el perdedor.

2 PARA LOS 'RUNNERS'. Cuántas calorías quemas, cuánta distancia has recorrido, cuánto te ha faltado o sobrado del objetivo que te habías marcado... Endomondo te informa de todos estos parámetros carrera a carrera. Es una de las aplicaciones más populares para los fanáticos de la zapatilla, con más de 25 millones de usuarios. Está disponible para los sistemas operativos Android e iOS y cuenta con una versión gratuita con muchas opciones abiertas y una versión *premium* pensada para quienes afrontan este deporte más allá de lo *amateur*.

5 PARA LOS PLAYEROS. Antes de coger las toallas, bañadores y sombrillas, conviene saber qué nos vamos a encontrar en la playa. La *app* iPlaya es una de las más completas para los que veraneen en España. Contiene datos de 2.000 playas españolas con información sobre el parte meteorológico, la temperatura del agua, el índice de radiación ultravioleta, el viento y el oleaje. Además, incluye un apartado que describe las características principales de la playa elegida. La perfecta compañera para saber cómo debemos prepararnos para ese día de arena y mar.

3 PARA LOS NADADORES. Los entrenadores virtuales son lo más popular en lo que a aplicaciones deportivas se refiere. SwimIO está pensada para llevar una detallada estadística de cada sesión de piscina. Analiza todos los parámetros de rendimiento y la evolución de los mismos con una visualización intuitiva y sencilla. Además, ofrece una red social pensada para alentar el disfrute colectivo de la natación entre los contactos y facilitar la rutina de reservar unas horas a la semana para uno de los deportes más completos.

6 PARA LOS DEL KAYAK. Bajar unos rápidos en kayak es una experiencia única. Pero todo lo que pueda minimizar los riesgos de llevarse un mal recuerdo es bienvenido. Kayaklog, gratuita para Android e iOS, ofrece una medida de seguridad que permite a otras tres personas conocer la posición de GPS y el itinerario del remero. Así, si no llega a las posiciones previstas en el tiempo estimado, se puede inmediatamente comenzar la búsqueda. Además, guarda todo tipo de datos físicos sobre la travesía (velocidad, distancia, etcétera.).

CONTROLA TU COLESTEROL

Beta heart® de **Herbalife**. Delicioso preparado en polvo con sabor a vainilla que contiene **betaglucano de avena OatWell™** para ayudarte a reducir y a mantener el nivel de colesterol*.

Con solo 25 kcal y 3 g de fibra por cucharada, permite obtener de manera rápida y práctica los beneficios del betaglucano de avena.



Más información: www.herbalife.es



HERBALIFE
NUTRICIÓN

*Se ha demostrado que el betaglucano de avena disminuye/reduce el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias. Los betaglucanos contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. La enfermedad coronaria tiene múltiples factores de riesgo y alterar uno de estos factores de riesgo puede o no tener un efecto beneficioso. Si tienes unas condiciones dietéticas especiales o padeces alguna enfermedad, debes consultar a un profesional de la salud. La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Los complementos alimenticios no son sustitutos de una dieta variada y equilibrada y de un estilo de vida saludable.

Cocinar sano, comer sano

No basta con saber elegir los alimentos: la técnica de cocinado es clave para esquivar el sobrepeso y ganar en salud.

TEXTO: JAVIER SÁNCHEZ

LA BERENJENA APORTA VITAMINAS y minerales y es, además, una verdura poco calórica. Es ideal para una dieta, ¿pero lo es se cocine como se cocine? Si se hace a plancha con una gota de aceite de oliva virgen extra, sin duda. Si la troceamos, la rebozamos, la freímos y la mojamos en salsa, no lo será. Un mismo producto, dos técnicas de cocinado y una gran diferencia respecto a su aporte calórico y sus propiedades nutricionales.

En los últimos años, las técnicas de cocinado saludables han ganado terreno, desterrando de la cocina electrodomésticos como la freidora. Algunas han llegado a nuestros hogares provenientes de las cocinas de los grandes chefs, mientras que otras han vuelto del pasado, rescatadas de los libros de cocina de nuestras abuelas. Todas forman un abanico de opciones que permiten que los alimentos lleguen al plato radiantes, con sus virtudes intactas y todo el sabor. ¿El fin de la fritura?

DEL PAPILOTE A LA BAJA TEMPERATURA

Papillote. Esta técnica de cocinado consiste en la cocción de un alimento en un envoltorio resistente al calor, que puede ser desde papel de aluminio, sulfurado o incluso un recipiente de silicona. Es idónea para alimentos de texturas blandas como los pesca-

SABER FREIR

No pasarse con el aceite es uno de los secretos a aprender si queremos aprovechar los beneficios de una dieta sana.

dos, las verduras o algunas carnes blancas. La comida se envuelve y se introduce en el horno o se pone en la sartén. El calor hace que los alimentos se cocinen con sus propios jugos y el vapor que desprenden. Esto permite que mantengan intactas sus propiedades, su sabor y su aroma. Entre las recetas más populares, la del salmón al papillote.

A baja temperatura. Se trata de un tipo de cocinado que no difiere demasiado de la clásica técnica de “al baño maría”. Consiste en cocinar carnes o pescados a temperaturas inferiores a 90°C durante un tiempo prolongado. Lo que se consigue es un cocinado homogéneo, una textura única y un respeto absoluto a las cualidades organolépticas del producto. Una de las máquinas más populares para aplicar esta técnica es el Roner, inventado por el chef Joan Roca, y que se encuentra en multitud de restaurantes. Los propios hermanos Roca han creado, posteriormente, el Rocooc, pensando para el ámbito doméstico, aunque se pueden encontrar en el mercado diferentes ollas que también permiten esta cocción.

A la parrilla. La más antigua de las técnicas culinarias, asociada al descubrimiento del fuego. Cocinar los alimentos directamente sobre la llama tiene una serie de beneficios importantes. En primer lugar, no hay que emplear ninguna grasa externa para cocinarlos, con lo cual resultan recetas más ligeras. Además, son preparaciones cortas, por lo que los alimentos no pierden sus nutrientes. Prácticamente todas las carnes, pescados y verduras admiten este tipo de preparación, lo que hace que una barbacoa sea, no solo muy divertida, sino también muy saludable.

Al vapor. ¿Hervir o cocinar al vapor? Cada vez que nos plantamos delante de verduras como la coliflor, el brócoli o la zanahoria, dudamos entre decantarnos por una técnica u otra, ambas muy ligeras. Eso sí, la cocción al vapor gana si hablamos del respeto de las cualidades organolépticas. Esta modalidad permite que, en el caso de las verduras, las vitaminas queden intactas al no diluirse en agua. Los sabores también se mantienen en todo su esplendor. Incluso hay platos de moda, como los *dim sum* chinos, que se preparan al vapor.

Marinado y escabechado. Esta técnica ya era usada por nuestros antepasados con el fin de conservar los alimentos durante largo tiempo. La base es un líquido ácido que cubre pescados, verduras o carnes durante un determinado periodo. En la fórmula entran en juego aceite, vino, vinagre, especias o hierbas aromáticas. El ácido acético, presente en los vinagres, ayuda a transformar las grasas del cuerpo en energía, por lo que son técnicas hipocalóricas. Por otro lado, el equilibrio en la composición del marinado o del escabeche ayuda a potenciar los sabores de los alimentos. Ejemplos perfectos son unas sardinas marinadas o una perdiz escabechada. ♥

La más dulce



SANDÍA FASHION, el auténtico corazón del verano



www.sandiafashion.com



• 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 al día.

Recetas con sabor a verano

Del mar y de la tierra, pero placenteras en verano. Así son estas dos recetas, unas sardinas marinadas con cítricos del chef Joaquín Felipe de El Pabellón de Florida Retiro (Madrid) y un cordero a baja temperatura que firma Rafael Bergamo del restaurante Kuoco 360 Food (Madrid).



SARDINAS MARINADAS CON CÍTRICOS Y GUACAMOLE

Ingredientes (para dos personas)

Dos sardinas
Una lima
Micromezclum

Para la pipirrana
100 gr de pimiento verde
100 gr de pimiento rojo
100 gr de hinojo
100 gr de tomate
100 gr de cebolleta
50 ml de aceite de oliva virgen extra
20 ml de vinagre de jerez
5 gr de sal

Para el guacamole
Un aguacate
10 cl de zumo de limón
Tabasco
Sal

Para la cebolla
500 gr de cebolla morada
20 gr de zumo de lima

2 gr de sal
2 gr de ají amarillo

Para el gazpacho verde
50 gr de tomatillo verde mejicano
Dos hojas de albahaca
5 gr de cilantro
25 gr de manzana verde
1 dl de aceite de oliva virgen extra
1/2 dl de vinagre blanco
Sal

Preparación

Limpiamos las sardinas, quitándoles las escamas. Desangramos en agua fría con hielo. Preparamos el marinado con un litro de vinagre y 500 gramos de azúcar. Ponemos luego 1 litro de vinagre y dejamos las sardinas en esa solución durante un máximo de tres horas. Reservamos las sardinas en aceite de oliva virgen extra suave.

Por otro lado, **preparamos la pipirrana**, cortando todos los ingredientes en brunoise y mezclando bien junto con el vinagre, el aceite y la sal. Reservamos.

Cortamos la cebolla en juliana y la mezclamos con el zumo de lima, la sal y el ají amarillo. Reservamos.

Hacemos el gazpacho verde triturando todos los ingredientes y colando. Reservamos.

Preparamos el guacamole triturando y batiendo todos los ingredientes. Reservamos.

Para emplatar, ponemos una base del gazpacho verde, colocamos unos puntos de guacamole y, encima, las sardinas. Añadimos la cebolla y la pipirrana.



JARRETE DE CORDERO A BAJA TEMPERATURA

Ingredientes (para dos personas)

Para los jarretes
Dos jarretes de cordero lechal
20 cl de salsa de tamarindo
20 cl de demiglacé
Un dado de mantequilla
Cuatro dientes de ajo pelados
Dos hojas de laurel
20 cl de aceite de oliva (0,4% de acidez)

Para el puré
100 gr de puré de patata
2 gr de pasta de ají amarillo

Para la guarnición vegetal
100 gr de zanahorias baby
100 gr de judías bobby
40 gr de cacahuets tostados
Albahaca

Preparación

Salpimentamos las piezas de cordero en una sartén o marcamos las piezas por separado. Dejamos enfriar. Empaquetamos al vacío al 100% con un dado de mantequilla, ajo y una hoja de laurel. Cocinamos en un roner o en cualquier olla con agua y la temperatura controlada durante 12 horas a 79,5°C. Reservamos.

Unimos el puré de patata con la pasta de ají amarillo a fuego lento hasta lograr una masa homogénea. Reservamos.

Blanqueamos las zanahorias y las judías y salteamos en el wok. Reservamos.

Sacamos los jarretes de las bolsas de vacío y atemperamos en el horno durante unos minutos. Laqueamos cada pieza en la sartén con la salsa de tamarindo. Emplatamos junto con las verduras, los cacahuets y la albahaca. El puré de patata con ají se sirve aparte.

SUSCRÍBETE A

SALUD

& 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/saludcorazon/ed92>

POR SÓLO
7,60€
AL AÑO



tel 91 724 23 70
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 ejercitar 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 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.

TEXTO:
Á.L.SUCASAS

Están escondidas en todos los rincones del planeta. Son cinco regiones donde el número de habitantes que supera los cien años multiplica a cualquier otra zona habitada del mundo. Los secretos de estos paraísos, descubiertos por el aventurero Dan Buetnerr, están ligados a la vida saludable: la dieta, la interacción social y la belleza del paisaje.

LA MAGIA LONGEVA ZONAS AZULES

BELLEZA SANADORA. Hay pocos colores que simbolizan el bienestar como el azul de un cielo sin nubes. Dan Buetnerr pudo ver cientos de cielos así en sus miles de horas sobre su bicicleta, con la que dio la vuelta al mundo para entrar en el libro Guinness de los récords. De ese viaje surgió un concepto, las zonas azules, los lugares del planeta en los que habita la gente más longeva y saludable.

Aliado con National Geographic, Buetnerr detectó cinco lugares con el mayor número de habitantes centenarios. Con ese conocimiento, escribió un *bestseller*, titulado, cómo no, *Las zonas azules*, donde contaba los secretos de los hombres y mujeres más longevos. Te invitamos a descubrir estas cinco regiones mágicas donde la vida se prolonga de manera apacible bajo cielos de un hermoso color azul. ♥

Una playa de aguas turquesas en el archipiélago de Okinawa



OKINAWA

PATATAS DULCES. Un 60% de la dieta en este archipiélago japonés son las patatas dulces. Sus habitantes las suelen acompañar con una especia, la cúrcuma, de vivo color anaranjado. La combinación de ambas es la receta perfecta para corazones saludables y numerosos estudios la señalan como aliada en la lucha contra el cáncer. Una vida serena, en la que las largas caminatas son deporte popular, contribuye a la gran longevidad de sus habitantes. Ayuda también su enorme surtido de paisajes naturales, como los bosques septentrionales de la isla principal, que se conocen como Yambaru. ♥

A wide-angle photograph of a tropical beach. The water is a vibrant turquoise color, transitioning to a lighter shade near the shore. The beach is composed of light-colored sand and dark, smooth rocks. In the background, there are lush green hills and a clear blue sky with some light clouds. The overall scene is peaceful and idyllic.

AZULES

NICOYA

PLAYAS DE ENSUEÑO. Son apenas 128 kilómetros cuadrados de península. Pero esta región del Caribe, con un pie en Costa Rica y otro en Nicaragua, es una de las más sanas del mundo. Sus habitantes gastan 10 veces menos en salud que un norteamericano, pero tienen el doble de posibilidades de llegar a los 90 en excelentes condiciones. Maíz y trigo como dieta base, un agua rica en calcio que fortalece los huesos y combate las afecciones cardíacas y unas bellísimas playas son algunos de sus ingredientes para una vida sana y larga. ♥



LA DIETA GENEROSA EN ALIMENTOS CULTIVADOS O CAPTURADOS DE LA NATURALEZA AL PLATO ES UNO DE LOS PUNTOS COMUNES DE ESTAS REGIONES



Una habitante de la isla helena Ikaria

LOMA LINDA

SÁBADOS MÁGICOS. Hace casi dos siglos, una congregación de creyentes fundó la iglesia adventista del séptimo día. Hoy, 9.000 fieles a esta rama del protestantismo viven, de media, 10 años más que el resto de norteamericanos. No fuman, no beben, son vegetarianos y practican ejercicio con asiduidad. Su otro gran secreto es el sábado. En este día, todo tipo de trabajo se abandona y el tiempo se dedica a la vida en familia y el disfrute de la naturaleza con largos paseos y ejercicio al aire libre. En la dieta, los adventistas apuestan por la fruta, las legumbres y las hortalizas. Su consumo habitual reduce radicalmente la posibilidad de padecer cáncer o afecciones cardíacas. ♥



IKARIA

LUCIDEZ A LOS NOVENTA. Uno de cada tres habitantes de Ikaria son nonagenarios. Lo son, además, sin sufrir enfermedades cognitivas. La buena vejez que germina en esta isla griega no es fruto de la casualidad. Ayuda el paisaje, hermosas lomas que obligan a pasear de una casa a otra para mantener la activa vida social que es norma en Ikaria. Y por supuesto la dieta mediterránea. Aceite de oliva para cocinar y aliñar comidas ricas en legumbres y hortalizas. Esta región comparte con Cerdeña la pasión por la leche de cabra y el vino y por anteponer la familia a todo lo demás. Las largas partidas de dominó son la excusa perfecta para olvidarse del estrés y de la vida con el ojo pegado al segundero. ♥



CERDEÑA

IN VINO SANITAS. La segunda isla en tamaño del Mediterráneo es un refugio para una vida al margen de la explosión urbana del siglo XX. Los sardos viven de lo que cultivan y pescan, sin que el supermercado apenas entre en su alimentación. Consumen la carne con moderación, fundamentalmente durante las fiestas y los fines de semana. Y fomentan una vida social, donde las familias se juntan en grandes mesas a compartir risas y vino, evitando así los peligros de la depresión y el aislamiento. La leche y el queso de cabra son clave en su longevidad y calidad de vida en la vejez, pues protegen de enfermedades como el alzhéimer o los infartos. ♥

Fotos: Getty

pb
probelte**bio**
www.probeltebio.com

SECRET
TO LIVE
WELL

¿Qué es?

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

¿Por qué es único?

1. Secret to Live® contiene 10 veces más hidroxitirosol (polifenol de la oliva) que un aceite de oliva convencional.
2. Los polifenoles de oliva son el único ingrediente, fuera de la categoría de vitaminas y minerales, con una declaración de propiedades saludables de la UE concedida para la función antioxidante:
*Los polifenoles presentes en el aceite de oliva contribuyen a la protección de los lípidos de la sangre, colesterol-LDL, frente al estrés oxidativo
3. Secret to Live® es un producto patentado (EP2170090).



¿Cómo tomarlo?

20 g al día cuidan de tu colesterol*

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

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



Garantías

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

NOTICIAS DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN



V FORO DE SALUD CARDIOVASCULAR PARA PACIENTES Y FAMILIARES

La Casa del Corazón debate sobre la salud cardiaca

Cómo actuar ante una emergencia cardiovascular en el hogar hasta que lleguen los servicios sanitarios fue la conferencia que abrió el quinto Foro de Salud Cardiovascular para Pacientes y Familiares organizado por la Fundación Española del Corazón (FEC) con la colaboración de Novartis. En España, se calcula que tres de cada cuatro emergencias cardiovasculares se producen en el hogar. “Una respuesta rápida y eficaz es primordial en estos casos, lo que pasa por una correcta educación a la población”, explicó el doctor Francisco Javier Noruega, médico adjunto de la Unidad Coronaria del Hospital Clínico San Carlos, miembro de la FEC y encargado de dar la conferencia en la Casa del Corazón que moderó el doctor Carlos Macaya, presidente de la FEC. Por otro lado, el segundo encuentro versó sobre *Lo que conviene saber cuando el corazón entra en insuficiencia*. Los especialistas hicieron hincapié en la importancia del reconocimiento de los síntomas de la insuficiencia cardiaca y un diagnóstico

precoz. “Uno de los principales problemas en el tratamiento de esta patología es que, en las primeras fases, puede pasar desapercibida, lo que puede derivar en un pronóstico más grave”, apuntó el doctor Domingo Marzal, miembro de la FEC y ponente de esta sesión moderada por el doctor José Luis Palma, vicepresidente de la FEC. El foro se clausuró con la sesión *Por qué, con qué y de qué manera enferma el corazón de la mujer*. Según la doctora Paola Beltrán, vocal de la Sección de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardiaca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y ponente de esta conferencia moderada por la doctora Almudena Castro, “es fundamental sensibilizar a la mujer del riesgo cardiovascular, ya que tanto la prevalencia como el diagnóstico y el tratamiento tienen carácter diferencial por género, especialmente en el caso de la cardiopatía isquémica”. Tres charlas distendidas que también contaron con la participación de Pacientes Expertos que compartieron su experiencia.

Escuela abierta Paciente Experto

VALLADOLID DESCUBRE LA INSUFICIENCIA CARDIACA EN BOCA DE SUS PACIENTES

Coincidiendo con la Reunión Anual de la Sección de Insuficiencia Cardiaca de la SEC, que tuvo lugar en Valladolid, la FEC en colaboración con Vifor Pharma y Novartis, organizó un evento dirigido a pacientes con insuficiencia cardiaca y población general.

La Plaza Mayor de la capital vallisoletana contó con tres espacios en los que Pacientes Expertos del programa Mimocardio de la FEC contaban en primera persona qué se siente al ser diagnosticado de insuficiencia cardiaca y qué supone convivir con la

enfermedad cada día. El cuarto espacio se dedicó a la proyección de una serie de vídeos educativos relacionados con esta patología.

El público que acudió a la cita pudo recoger un certificado de asistencia al finalizar el recorrido que reconocía su participación en el mismo.

El evento tuvo como invitados de honor al alcalde de Valladolid, Óscar Puente, y los doctores Manuel Anguita, presidente electo de la SEC, y José Manuel García Pinilla, presidente electo de la Sección de Insuficiencia Cardiaca de la SEC. ♥





VIII CARRERA POPULAR DEL CORAZÓN

Sábado **30**
Septiembre
2017

Este verano,
entrénate con la familia y...
¡Participa!

HORA | RECORRIDO
9:00 | Madrid Río / Casa de Campo

DISTANCIAS | INSCRIPCIÓN
10 Km, Marcha 4,5 Km y 800 m (infantil) | 10 € / 4 € / 2 €

Carrera HOMOLOGADA (Real Federación Española de Atletismo)

www.carrerapopulardelcorazon.com

Premio especial al colegio, a la familia y a la empresa con más inscritos.



SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN



www.fundaciondelcorazon.com

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

EL CNPT, LA FEC Y LA AECC EXIGEN CONSIDERAR EL TABAQUISMO COMO ENFERMEDAD CRÓNICA Y FINANCIAR SU TRATAMIENTO



Con motivo del Día Mundial Sin Tabaco, el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT), la FEC y la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) se unieron en la Casa del Corazón para reclamar con urgencia la adopción de medidas para la prevención y el control del tabaquismo en España. El tabaco mata cada año a 52.000 personas en nuestro país, es la principal causa de enfermedad

cardiovascular prematura y se relaciona con un 30% de fallecimientos por cáncer. Por ello, las tres instituciones representadas por la doctora Regina Dalmau, presidenta del CNPT, el doctor Carlos Macaya, presidente de la FEC y Ana Fernández, directora de Relaciones Institucionales y Alianzas de la AECC, exigieron que se destinen recursos a campañas públicas de prevención ya que, desde hace una década, el Ministerio de Sanidad no ha puesto en marcha ninguna campaña antitabaco. Los doctores denunciaron que, a diferencia de otros países, España no ha aprobado todavía el empaquetado neutro, así como la inequidad en la creación de programas para el abordaje del tabaquismo entre las diversas comunidades autónomas. ♥

Encuesta

Pacientes anticoagulados a encuesta

Actualmente, más de 800.000 personas viven anticoaguladas en España. Por ello, con el objetivo de conocer más en profundidad la realidad y el día a día de estos pacientes, la **FEC** ha puesto en marcha, con la colaboración de Bayer, un proyecto para medir el conocimiento que los pacientes anticoagulados tienen sobre su afección a través de una encuesta. De esta manera, la **FEC** pretende poner a disposición de toda la sociedad datos actualizados y concretos sobre la situación real de la anticoagulación en España, y así contribuir a la mejora e incremento de la calidad de vida de los pacientes anticoagulados. La colaboración de los pacientes será clave para extraer unos resultados que ayudarán a emprender acciones más efectivas para el buen control en el tratamiento de la anticoagulación.

SEGUNDA EDICIÓN

EL COLEGIO ARENAS INTERNACIONAL GANA EL PREMIO 'MIMOKIDS'

La obra de teatro *Mimokids, aventura en un corazón*, un proyecto incluido dentro del programa Mimocardio de la FEC, ya tiene ganador al mejor guión adaptado y a la mejor interpretación escénica 2017: el Colegio Arenas Internacional de Lanzarote ha sido premiado con un desfibrilador cedido por la empresa B+Safe y una dotación económica de 500 euros. Este proyecto, que busca promover los hábitos saludables entre los niños a través

de la representación de una obra de teatro divertida, contó con la participación de varios centros educativos españoles. "La originalidad de *Mimokids* reside en que los niños no solo pueden ver esta obra de teatro, sino que se les hace partícipes siendo los actores. Todo ello hace que los mensajes calen mucho más y también que los compartan en casa con padres y familiares", opina el doctor José Luis Palma, vicepresidente de la FEC. ♥



Workshop Anual (EHN)

LA PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN LA MUJER ESPAÑOLA TRASPASA FRONTERAS

El Workshop Anual de la *European Heart Network* (EHN) celebrado en Noordwijk (Holanda), contó con la representación del doctor José Luis Palma, vicepresidente de la FEC, que abordó la situación actual de la enfermedad cardiovascular en las españolas y presentó las iniciativas de la FEC, en concreto, la campaña *Mujeres por el Corazón*, impulsada por la Fundación MAPFRE, ProCNIC, la FEC y la Comunidad de Madrid, y dirigida a más de 100.000 mujeres para subrayar que se deben conocer y prevenir los síntomas y factores de riesgo.

España sigue moviéndose por la Salud

“España se Mueve” continúa su desarrollo con el objetivo de contribuir a la mejora de la salud de los ciudadanos. Junto a la Comunidad de Madrid, está organizando diversas jornadas deportivas en las que se ofrecen divertidas actividades para todas las edades. Patrocina Ibercaja.



Los eventos se realizan en colaboración con el ayuntamiento de cada localidad, que promociona la actividad entre sus ciudadanos. Participa el Instituto de Crecimiento Integral.

■ “Tres Cantos se Mueve”

Se celebró el pasado 21 de marzo. La actividad se inició con una charla sobre la importancia de adquirir hábitos de vida saludables para mejorar la salud. Fue impartida por **David Martín**, del Club Zhang San Feng de Guadalajara. Después se llevó a cabo una sesión de calentamiento, previa a la marcha senderista, que tuvo lugar en el Parque Central de Tres Cantos. Una vez finalizada la marcha, se impartió una sesión de Qigong.

A este evento asistieron **Ricardo Echeita** (subdirector general de Programas Deportivos de la Comunidad de Madrid), **Jesús Moreno** y **Javier Juárez** (alcalde y concejal de Deportes de Tres Cantos, respectivamente), **Fernando Soria Dorado** y **Fernando Soria Hernández** (director y responsable de Proyectos de “EsM”, respectivamente).

■ “Sanse se Mueve”

Cerca de 500 personas disfrutaron el

pasado martes, 2 de mayo, de esta actividad. Se ofrecieron dos masterclass de Zumba, enmarcadas en la Fiesta de la Caldereta del municipio. El objetivo era que los ciudadanos practicasen deporte de una forma divertida. Entre los asistentes, estuvieron **Narciso Romero** (alcalde), **Javier Heras** (concejal de Deportes), **Tatiana Jiménez** (concejal de Festejos), **Rafael Méndez** y **Ramón Linares** (Dirección General de Deportes de la Comunidad), Fernando Soria Dorado, Fernando Soria Hernández e **Inés Ledo** (directora de GymFactory).

■ “Leganés se Mueve”

Tuvo lugar el pasado 20 de mayo. Los monitores del Club Zhang San Feng de Guadalajara (**David Mollejo** y **Anna Lenhardt**) fueron los encargados de dirigir la sesión de calentamiento (de unos 20 minutos) y la masterclass de Qigong (con una duración aproximada de 40 minutos). La actividad tuvo una gran aceptación en-

tre los vecinos del municipio. Asistieron **Miguel Ángel Gutiérrez** (director general de Deportes de Leganés) y Fernando Soria, director de España se Mueve.

■ “Móstoles se Mueve”

Esta jornada se desarrolló el pasado 4 de junio, con motivo del Día del Deporte de Móstoles. El Parque Finca Liana fue el escenario elegido para impartir una masterclass de Tai Chi y Qigong para toda la familia. Participaron alrededor de 500 personas.

■ “Alcobendas se Mueve”

Se celebrará el próximo 22 de junio, de 20:00 a 21:30 horas, en la explanada de la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes. Se ofrecerá una masterclass de Zumba en la que podrán participar todos los vecinos del municipio de cualquier edad. El objetivo es disfrutar de una jornada divertida en la que la actividad física sea la protagonista.

JOSÉ LUIS ZAMORANO
Hospital Universitario Ramón y Cajal
(Madrid)

“LA MEDICINA PREDICTIVA ES YA UNA REALIDAD GRACIAS A LA TECNOLOGÍA”

POR: ÁNGEL LUIS SUCASAS

VIVIR EL FUTURO EN EL PRESENTE. Hoy es en realidad mañana. Es un mantra que José Luis Zamorano (Madrid, 1963) cumple a rajatabla en sus múltiples facetas: como cardiólogo clínico, como investigador y como docente. El jefe del Servicio de Cardiología del hospital madrileño Ramón y Cajal habla de bisturís holográficos, medicina predictiva y la muerte del fonendoscopio. Habla de retos que no atañen solo a los médicos, sino al conjunto de la sociedad. Habla, desde el presente, de un futuro sin límites.

¿Cuáles son los ejes del equipo de su hospital?

Tenemos un compromiso no solamente en la asistencia al paciente, el pilar maestro de la medicina, sino también en lograr una excelente docencia e investigación. Durante el último año hemos impartido 11 cursos de formación continuada más las sesiones clínicas a diario. Durante el año pasado alcanzamos las 110 publicaciones, 75 de las cuales en inglés. Nuestro secreto es que, como equipo, somos interdependientes, no departamentos aislados los unos de los otros.

¿Qué proyectos de investigación actuales destacaría de su centro sanitario?

Cito dos en dos puntos opuestos del espectro de pacientes. Uno es la investigación desde el punto de vista genético que estamos realizando para descubrir los motivos tras el aumento de los infartos en personas jóvenes. El otro es el estudio de la fragilidad del organismo tras sufrir un infarto en aquellos pacientes más ancianos. Me gustaría destacar también el programa de rehabilitación cardiaca a través de las nuevas tecnologías que hemos desarrollado y que permite al paciente recuperarse en su casa.

¿Qué cambio supone el ecógrafo inteligente?

Para el cirujano, supone la democratización total de la ecografía. Hay que recordar que el fonendoscopio se inventó

para no tener que adosar la oreja al pecho del paciente. Con este nuevo ecógrafo, que es una sonda añadida a un *smartphone* o tableta, podríamos encontrarnos ante la próxima sustitución del fonendoscopio como la herramienta básica por la que se identifica a un médico.

¿Qué nuevos paradigmas tecnológicos creen que revolucionarán su campo de investigación y ejercicio profesional?

Hace unos años, preparé un proyecto para los Horizontes 2020 (proyectos europeos para esa fecha que revolucionen la sociedad del continente) sobre impresión de corazones en 3D. Al mismo tiempo que lo presentaba, contemplé cómo un equipo de cirujanos israelíes recreaban holográficamente un corazón en 3D. El cirujano operaba, con un bisturí holográfico, el mismo corazón al que luego se enfrentaría realmente en quirófano.

¿Esto quiere decir que la cirugía holográfica será el futuro? No. Quiere decir que ya es una realidad. Y quiere decir también que resulta cada vez más difícil predecir qué tecnología se va a implantar a largo plazo porque lo que hoy parece nuevo, mañana se puede quedar anticuado.

¿Qué beneficios redundarán en el paciente de esta carrera tecnológica y científica imparable?

Múltiples. Por ejemplo, en breve todas las válvulas, no solo la aórtica, van a cambiarse percutáneamente. No hay que abrir el tórax, ni parar el corazón. Y gracias a la tecnología, la medicina predictiva es ya una realidad. ♥



José Luis Zamorano es **jefe del Servicio de Cardiología** del Hospital Ramón y Cajal y profesor de la Universidad de Alcalá de Henares.



Cuida-t⁺

¿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.



EL COLESTEROL A +200 ES UN TEMA SERIO

BAJARLO ES POSIBLE CON DANACOL



REDÚCELO HASTA
UN **10%**
EN 2-3 SEMANAS



 **ALIMENTO RECONOCIDO
POR LA FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL CORAZÓN**
A través de su Programa de
Alimentación y Salud (PASFEC)



Se ha demostrado que los fitoesteroles y los ésteres de fitoestanol disminuyen/reducen el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias.

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