

SALUD

& CORAZÓN

Nº 127
INVIERNO 2017
PVP 1,90 EUROS

CÓMO
ELEGIR
LA MEJOR
CREMA
ANTIEDAD

ÉXITOS DE LA
CARDIOLOGÍA
INFANTIL

~~~~~  
*Por qué es  
necesario  
aprender a  
ser empáticos*

ADEMÁS

4

Nanodispositivos  
para controlar  
la enfermedad

*Chef  
multisensorial*

“Llevar una vida sana supuso para mí un antes y un después”

# Paco Roncero



FIBROMIALGIA

DEJAR DE FUMAR

ALGAS Y PLANCTON

ESQUÍ DE FONDO



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

## ¿TE GUSTA CUIDARTE SIN RENUNCIAR AL SABOR?



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

Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud. Las autoridades sanitarias aconsejan consumir un máximo de 5 g de sal al día.



**CONTENIDO REDUCIDO EN SAL**

Un menor consumo de sodio contribuye a mantener la tensión arterial normal.

Reducción mínima del 25% de sal respecto a productos de la misma categoría.



Getty

## QUERIDOS LECTORES:

a práctica de ejercicio físico es clave para la salud, y por ello desde la Fundación Española del Corazón luchamos para que vivir de forma saludable sea una de las prioridades de la población. En el mundo, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel aceptable de actividad física y las personas que no hacen el ejercicio físico necesario presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Por su parte, las enfermedades cardiovasculares continúan siendo la primera causa de muerte en nuestro país y el 80% de ellas serían evitables siguiendo hábitos de vida saludables. Esto es, una dieta equi-

librada y la práctica de ejercicio físico de forma regular.

Los beneficios cardiovasculares de la actividad física son, en la práctica, innegables: potencia la estructura y la función tanto del corazón como de los vasos sanguíneos contribuyendo a reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca, y mejora los niveles de colesterol disminuyendo el peso graso y facilitando el control de los niveles de glucosa.

De ahí la importancia de la actividad física, no solo como medida de prevención de la enfermedad cardiovascular, sino también como mejora de la calidad de vida para aquellas

personas que ya tienen alguna patología relacionada con el sistema cardiovascular pues la actividad física alargará la vida de los pacientes cardíacos. ♥



*Carlos Macaya*  
Presidente de la  
Fundación Española  
del Corazón



## 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](mailto:pecs@fundaciondelcorazon.com)



FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA  
DEL CORAZÓN

**917 242 370**

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

Calle de Nuestra Señora de Guadalupe, Nº 5 y 7  
28028, Madrid (España)

## EN ESTE NÚMERO

08

Consulta

**TUS DUDAS TIENEN RESPUESTA**

Los expertos responden a todas tus dudas de salud en este consultorio.

12

Medicina natural

**LA ESPECIA MILAGROSA**

Es amarilla como el azafrán y un dechado de virtudes saludables. Descubre la cúrcuma.

14

Psicología

**PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO**

Ser empáticos logra que nuestra convivencia con los demás sea un placer.

16

Adicciones

**CÓMO DEJAR DE FUMAR**

Fabulamos con que es imposible, pero dejar este hábito puede lograrse.

18

Entrevista

**PACO RONCERO**

El popular cocinero explica cómo compaginar con éxito una gran carrera culinaria y la pasión por el atletismo.

22

A fondo

**LOS CORAZONES MÁS DELICADOS**

La cardiología pediátrica está consiguiendo resultados extraordinarios.

28

Se habla de

**LA FIBROMIALGIA**

¿Cómo pueden mejorar su calidad de vida quienes padecen la llamada enfermedad invisible?

32

Debate

**CONSUMO DE LECHE CRUDA**

La leche cruda se está poniendo de moda. Pero, ¿es peligrosa?

40

Niños

**LA OBESIDAD INFANTIL**

Los padres tienen que implicarse para luchar contra esta lacra.

42

Sexo

**MENSTRUACIÓN MASCULINA**

El síndrome del hombre irritable por motivos hormonales ¿mito o realidad?

44

En forma

**MARATONES CON ESQUIES**

El esquí de fondo es una actividad deportiva muy completa que permite recrearse en el paisaje.

54

Belleza

**EL LABORATORIO ANTIEDAD**

Cada año la industria cosmética saca al mercado nuevos productos pero no todos son igual de efectivos.



34

TECNOLOGÍA

**La era de las micromáquinas**

La nanobiotecnología promete una nueva manera de prevenir enfermedades y administrar fármacos con ultraprecisión usando robots microscópicos que navegan por el interior del cuerpo.

# 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, escribiendo a la siguiente dirección: [fec@fundaciondelcorazon.com](mailto:fec@fundaciondelcorazon.com)

## ¿CÓMO CONTROLAR UNA MIOCARDIOPATÍA SEVERA?

**Gema (Santander)**

A mi hija de 29 años acaban de diagnosticarle una miocardiopatía severa (FEVI 35%). Esta cardiopatía es sobrevenida por el tratamiento de quimioterapia que recibió durante año y medio cuando tenía 10 meses de edad. ¿Qué recomendaciones debe seguir para controlarla?



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

La asociación entre cáncer, quimioterapia y enfermedad cardiovascular es tan directa que hoy en día se han creado en muchos hospitales unidades de cardio-oncología. La quimioterapia que su hija recibió, lesionó su miocardio hasta el punto de volverlo insuficiente, con lo que su poder contráctil se ha reducido a un 35% cuando debería de tener al menos un 60 o 65%. Reposo relativo, dieta adecuada y controles médicos periódicos ayudarán a controlar el problema. En caso de que la situación empeore la opción recomendada será el trasplante cardíaco, que en un elevadísimo porcentaje de casos se muestra muy eficaz mejorando las expectativas de vida y su calidad.

## ¿POR QUÉ SE DESCARTA LA IMPLANTACIÓN DE UN DAI TRAS UN DIAGNÓSTICO DE SÍNDROME DE BRUGADA?

**Martín (Jerez)**

Estoy diagnosticado de Síndrome de Brugada tipo I, soy asintomático sin síncope y no tengo antecedentes familiares de muerte súbita. Me han realizado la prueba de esfuerzo, un ecocardiograma y exámenes de laboratorio que han descartado la implantación de un desfibrilador automático implantable (DAI). ¿En qué caso estaría indicado?



Prof. Josep Brugada / **catedrático de Cardiología y director del Instituto Clínico del Tórax (Hospital Clínic de Barcelona).**

El hecho de que usted tenga un electrocardiograma tipo I de Síndrome de Brugada obliga a hacer una serie de pruebas para saber si usted tiene riesgo de presentar arritmias ventriculares malignas durante el seguimiento. Por lo que indica todas las pruebas han sido negativas y, por tanto, su médico ha entendido que su riesgo de padecer arritmias es muy bajo, lo que justifica que no sea necesario el implante de un DAI. Las guías clínicas recomiendan que en caso de bajo riesgo, no está indicado el implante de DAI. Lo que sí se indica es que hay que evitar los fármacos que pueden potenciar la enfermedad e igualmente debe tratar de forma agresiva la fiebre de cualquier causa ya que es un potenciador de la enfermedad. El resto de su estilo de vida puede ser normal.

## ¿ES RECOMENDABLE REPETIR LA PRUEBA DEL HOLTER TRAS UN DIAGNÓSTICO DE ARRITMIA PAROXÍSTICA?

**Ricardo (Ávila)**

Estoy diagnosticado de una arritmia paroxística que se manifiesta de manera ocasional. En los últimos meses he perdido peso, tengo digestiones pesadas y me cuesta conciliar el sueño. Antes del diagnóstico médico me hicieron la prueba con el Holter. ¿Debo repetir dicha prueba?



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

Si las arritmias las tiene muy ocasionalmente, probablemente la repetición del Holter no va a ayudar al diagnóstico, por lo tanto no es necesario volver a realizarlo. Lo más recomendable para llegar a un diagnóstico certero es que acuda a urgencias cuando se note palpitations. De esta forma le van a realizar un electrocardiograma durante los síntomas. Tras el diagnóstico concreto, si se considera, se pautará la medicación conveniente para prevenir nuevos episodios. Consulte con su médico sus problemas con las digestiones aunque es muy probable que su problema alimenticio no tenga ninguna relación con la arritmia.

## LOS AYUNTAMIENTOS Y LAS FEDERACIONES SE INCORPORAN A 'MADRID SE MUEVE'

España se Mueve ha firmado un convenio específico con la Federación de Municipios de Madrid y la Unión de Federaciones para difundir en 'Madrid se Mueve' las actividades que estas desarrollan. El programa se emite los fines de semana en Telemadrid y Onda Madrid.

### LAS TRES ENTIDADES

se comprometen a colaborar en el desarrollo de la campaña *Madrid se Mueve*, con el objetivo de mejorar la salud de los madrileños a través de la actividad física y el deporte. El programa, que se emite los sábados y domingos en Telemadrid, difundirá las actividades de los municipios y las federaciones madrileñas. Dicha difusión se realizará también en el resto de soportes de comunicación de *España se Mueve* (programas *Al Límite* de Radio Marca, revista *Deportistas*, *Munideporte.com*, la página web del movimiento, *Marca.com*, *Onda Madrid* y en las respectivas redes sociales).

### EL DOCUMENTO FUE RUBRICADO

por **Guillermo Hita** (presidente de la FMM), **Vicente Martínez Orga** (presidente de UFEDEMA) y **Fernando Soria** (director de *España se Mueve*). Al acto asistió también **Juan Carlos Muñoz Becerril**, secretario general de la FMM.

**HITA ASEGURÓ** que se trata de un "interesante acuerdo a tres bandas, que



En la foto, de izquierda a derecha: Vicente Martínez Orga, Guillermo Hita, Fernando Soria y Juan Carlos Muñoz Becerril.

intenta involucrar a todos los municipios con el ámbito deportivo y el de las federaciones, que en muchas ocasiones encuentran dificultades para desarrollar sus actividades en el ámbito natural de las comunidades. Estamos seguros de que *Madrid se Mueve* dará repercusión a todas las pruebas que se desarrollen en la región".

### POR SU PARTE, MARTÍNEZ ORGA

recalcó: "Esperamos que sirva de punto de inflexión para establecer algún mecanismo que permita a las federaciones el desarrollo de su práctica en ambientes naturales, respetando, por supuesto, el medio ambiente y la voluntad de los alcaldes que quieran

promocionar sus municipios. Es importante que estas actividades sean conocidas por los ciudadanos y les sirvan de motivación y llamamiento para los practicantes. *Madrid se Mueve* es un espacio estupendo para reflejar estas iniciativas". Aprovechó la ocasión para solicitar a Telemadrid y al Gobierno regional los medios necesarios para potenciar los programas de la televisión y la radio públicas.

### SORIA INCIDIÓ EN LA IMPORTANCIA

de los ayuntamientos y las federaciones en la organización de eventos deportivos: "Son los que más actividades preparan para los ciudadanos. Yo diría que aproximadamente el 80% de la totalidad, sobre todo en la Comunidad de Madrid, donde UFEDEMA aglutina a cerca de 400.000 deportistas. Además, en las instalaciones de los ayuntamientos, al menos un millón y medio de madrileños practican deporte con regularidad. Por eso, *Madrid se Mueve* se tiene que volcar con estas actividades. Esperemos que este acuerdo sirva para dinamizar más si cabe el deporte en nuestra región".

## ¿PUEDEN AFECTAR LAS CÉLULAS TUMORALES AL FETO?

**Raquel (Lugo)**

Estoy embarazada de 12 semanas y me acaban de diagnosticar cáncer de mama. Mi médico me ha aconsejado la cirugía pero me gustaría saber si es el tratamiento más recomendable en mi estado. ¿Será necesario interrumpir mi embarazo?



Dr. Álvaro Rodríguez-Lescure / **vicepresidente de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM).**

En principio, como concepto general, si el cáncer de mama es operable, la cirugía es una opción más que razonable y segura de entrada. En algunos tumores, con estadios más avanzados, si es necesario, se puede iniciar el tratamiento médico con quimioterapia antes de la cirugía y esto es posible a partir de las 12 semanas. Por otro lado, las células tumorales no pueden afectar al feto y no existe indicación para considerar la interrupción del embarazo, ya que el tratamiento, sea quirúrgico o médico, se puede hacer en cualquier centro con equipos familiarizados y con experiencia en el tratamiento del cáncer de mama durante la gestación.

## LAS FÍSTULAS EN LA PARTE DEL SACRO, ¿SE DEBEN OPERAR VÍA LÁSER O POR LA VÍA TRADICIONAL?

**Paula (Murcia)**

Me ha salido una fístula en la parte del sacro. Según mi médico, la operación es sencilla pero mi cicatrización es bastante larga. ¿Qué tipo de operación es más recomendable?



Dr. José Mellado Martos / **miembro del Grupo de Trabajo de Cirugía de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFyC).**

El tratamiento es quirúrgico y la intervención se realiza habitualmente con anestesia raquídea, es decir, solo en casos seleccionados es necesaria la anestesia general. Se trata de una operación de día sin necesidad de ingreso. Cuando no podemos cerrar la herida de manera primaria (durante la intervención), existen tratamientos que aceleran la cicatrización y la curación. La intervención con láser Nd-YAG es una alternativa a quistes pequeños. La cicatrización es más rápida, tiene pocos efectos secundarios y se previenen las complicaciones del postoperatorio. Tras el alta, son necesarios controles. Así pues, la decisión de una opción u otra dependerá sobre todo del tamaño del quiste y comportamiento clínico previo.

## ¿CUÁNTO TIEMPO DEBE DURAR UN TRATAMIENTO PARA LA ALERGIA A LOS ÁCAROS?

**Lara (Alicante)**

Soy alérgica a los ácaros y el alergólogo me ha recetado una pastilla que debo tomar durante cuatro semanas. ¿A qué se debe un tratamiento tan corto?



Dr. Pedro Ojeda / **director de Comunicación de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIIC).**

La alergia a los ácaros suele ser persistente. Aunque varía en función de la localización geográfica, puede haber una estacionalidad en la presentación de los síntomas. Lo más adecuado es que pregunte a su alergólogo los motivos de pautarle el antihistamínico de esa forma.

### STAFF



Presidente: **Dr. Carlos Macaya Miguel**  
Vicepresidente: **Dr. José Luis Palma Gámiz**  
Secretaría general: **Dra. Beatriz Díaz Molina**  
www.fundaciondelcorazon.com



Presidente: **Dr. Manuel Anguita Sánchez**  
Presidente electo: **Dr. Ángel Cequier Fillat**  
Presidente anterior: **Dr. Andrés Iñiguez Romo**  
Vicepresidente: **Dr. Arturo Evangelista Masip**  
Vicepresidente electo: **Dr. Héctor Bueno Zamora**  
Secretario general: **Dr. Lorenzo Silva Melchor**  
Vicesecretaria: **Dra. Beatriz Díaz Molina**  
Tesorero: **Dr. Iñaki Lekuona Goya**  
Editor jefe Revista Española de Cardiología:  
**Dr. Ignacio Ferreira González**  
Vocal representante de las Sociedades Filiales:  
**Dr. Juan José Gómez Doblás**  
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**  
Diseño: **Ángel Sirvent**  
Edición gráfica: **Paola Pérez (jefa)**  
y **Rosa García Villarrubia**

Directora de Cuentas: **Mar Calatrava**

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

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

# En nuestro Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC

contamos con profesionales de referencia y la tecnología más vanguardista para el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades del corazón.

**Esto es lo importante.**

Pero además, formamos parte de la amplia red de HM Hospitales, lo que nos permite ofrecerte una respuesta completa e integral orientada 100% a tu recuperación.

**Y esto, es lo que Somos.**

**902 08 98 80**  
[www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)

OTROS CENTROS ESPECIALIZADOS:



**HM**  
CENTRO INTEGRAL  
ONCOLOGICO  
hm CIOCC



**HM**  
CENTRO INTEGRAL  
DE NEUROLOGICOS  
hm CINAC

*Coraje*



CENTRO INTEGRAL DE ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES  
**hm CIEC**

Somos tu Salud

1

BIENESTAR

**NATURALEZA**

Dar un paseo bajo los árboles no solo es solaz para poetas. La Universidad de Exeter ha concluido que disfrutar de la naturaleza tiene un impacto directo y positivo sobre la salud y la calidad de vida, según han confirmado en el programa radiofónico *BioScience Talks*.

**LA DEPRESIÓN PUEDE SER LETAL**

Una nueva investigación apunta a que el riesgo de muerte se duplica en aquellas personas depresivas con enfermedades cardíacas.

2

3

ALIMENTACIÓN

**NO LAS DEJES, CÓMELAS**

Hay que comer legumbres, y sobre todo, lentejas. Al menos, tres veces a la semana. Así se puede luchar para prevenir la diabetes tipo 2, según detalla el estudio PREDIMED.

GENÉTICA

**DETECTAR EL 'DOWN'**

Un estudio publicado por *Genetics in Medicine* muestra un método que detecta el síndrome de Down por ADN con una fiabilidad muy superior a las técnicas actuales.

4

Comer despacio nos ayuda a tener sensación de saciedad



5

OBESIDAD

**COMER RÁPIDO TE AGRANDA LA CINTURA**

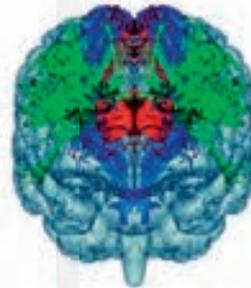
Había la sospecha, pero ahora ya es certeza. Un estudio de la Universidad de Hiroshima asevera haber comprobado que el riesgo de padecer obesidad aumenta un 11,6% en aquellas personas que comen demasiado rápido. El estudio fue realizado a 642 hombres y 441 mujeres con una media de edad de 51,2 años.

6

PSICOLOGÍA

**EL BULLING ENFERMA**

Sufrir el acoso escolar no solo se siente en el 'durante'. También en el 'después'. Un estudio publicado en el *Harvard Review of Psychiatry* ha concluido que los niños que padecen esta lacra social luego se convierten en adultos más propensos a desarrollar enfermedades crónicas. La diabetes y las enfermedades cardiovasculares son dos de las posibles dolencias a las que se enfrentan.



7

**UN NUEVO PASO EN LA COMPRESIÓN DE LA MENTE AUTISTA**

La dificultad que padece un autista para comprender las diferencias entre el yo y el tú tiene una nueva explicación. Investigadores de la Universidad Carnegie Mellon (Pensilvania) han concluido que son las alteraciones de la estructura mental del autista las culpables.

PEDIATRÍA

**MAMAR CURA ECZEMAS**

Un nuevo estudio del King's College de Londres ha concluido otro efecto beneficioso para los lactantes del pecho materno. Mamar de manera natural reduce hasta en un 54% el riesgo de padecer eczemas en la adolescencia.



8

El zumo de naranja reduce el riesgo de tener enfermedades cardiacas



ZUMO DE NARANJA

## Un escudo exprimido

El zumo de naranja es, aparte de un compañero perfecto del café, un blindaje para la salud cardiaca. Eso concluye un nuevo estudio del Instituto de Investigación y Formación Agraria y Pesquera (IFAPA) de la Junta de Andalucía. Según sus investigadores, amén de los beneficios contrastados sobre las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, puede frenar el estrés oxidativo y los procesos inflamatorios o mejorar la presión arterial.

## 10 REPOSO VITALES PERO SIN SUEÑO

Los españoles tenemos las pilas bien puestas aunque nos faltan horas con la almohada. Son las conclusiones del primer Estudio sobre Vitalidad

en España, elaborado por Zespci. La nota media de nuestro país, 7,4, en el óptimo de vitalidad a pesar de la carencia de sueño.

## 11

FUTURO

### MEMORIA VIRTUAL PARA EL OLVIDO

Recobrar la memoria con realidad virtual. Esta es la bella meta del proyecto *Wayback*, un intento de despertar la memoria de los enfermos con demencia senil. Combinando técnicas digitales con actores reales, esta iniciativa ha recreado en Reino Unido el día de la coronación de Isabel II en 1953 para desatar una respuesta en estos pacientes. Los resultados son esperanzadores.

## 12

DEPORTE

### Salta, nada pelotea

Tenis, natación y aeróbic son los mejores aliados de tu corazón. Así lo ha concluido un informe firmado por investigadores europeos y australianos publicado en el *British Journal of Sports Medicine*. El estudio se focalizó en el seguimiento de 82.000 británicos, con una media de edad de 52 años, durante nueve años. Los resultados concluyeron que eran los deportistas de una de estas tres disciplinas los que mejor salud cardiaca poseían. Sudar la camiseta tiene recompensa.





Getty

# LA MAGIA SANADORA DE LA CÚRCUMA

Esta especia está de moda por sus beneficios como antiinflamatorio y escudo contra el colesterol malo.

**TEXTO: ÓSCAR GRANADOS**

**MUCHOS SE HAN DEJADO** cautivar por su color. Ese amarillo intenso que caracteriza una de las combinaciones de especias más famosas del mundo: el curri en polvo. Otros, en cambio, se han embelesado por sus beneficios para la salud y sus propiedades alimenticias. En todo caso, la cúrcuma, consumida desde hace miles de años en la India, ha conquistado el mundo occidental, convirtiéndose en uno de los *superalimentos* de moda.

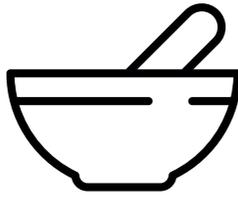
Pero su uso es antiguo. Desde hace más de 4.000 años se utilizaba esta planta, en el sudeste asiático, para tratar problemas de hígado. Incluso se usa para cicatrizar heridas o curar enfermedades de la piel, gracias a su efecto antiséptico, comprobado científicamente. Además, de su aporte en vitamina E “quizás su propiedad más popular es la antiinflamatoria, que ha sido comparada con la de algunos fármacos más consumidos en el mercado”, comenta Paula Sáiz, bióloga vegetal.

En un estudio publicado por la prestigiosa revista médica británica *The Lancet*, se afirma que los extractos de cúrcuma son seguros y eficaces de manera similar a la del ibuprofeno. La publicación llegó a esta conclusión después de haber analizado a 109 pacientes con artrosis de rodilla. Durante seis semanas, se recetó a 55 de ellos un ibuprofeno de 800 miligramos al día y a otros 52 les suministró 2.000 miligramos de cúrcuma. En ambos grupos se observaron mejoras e incluso aquellos que habían ingerido la especia estaban mucho más satisfechos con el tratamiento, según el análisis.

La *magia* de esta planta está en su pigmento amarillo que se compone principalmente de curcuminoides, cuyo ingrediente principal es la curcumina. Y sus efectos beneficiosos no solo se limitan a la osteoartritis, sino que también pueden reducir los niveles de azúcar en aquellas persona con diabetes tipo 2, según subraya un estudio publicado el año pasado por el *Journal of Medicinal Food* en Estados Unidos.

**ARTERIAS SEGURAS.** La especia también es capaz de prevenir la aterosclerosis, al impedir la formación de la placa de ateroma que podría bloquear las arterias, lo cual podría ser causa de un severo ataque al corazón o un derrame cerebral, según revela un análisis publicado en 2016 por el centro médico de la Universidad de Maryland. En pruebas con animales, un extracto de cúrcuma redujo los niveles de colesterol y evitó que se acumulara en los vasos sanguíneos. Pero todavía se está estudiando en profundidad su verdadero potencial.

**DE LA COCINA AL ESTÓMAGO.** Algunos análisis indican que la planta contribuye a aliviar problemas digestivos como la hinchazón y los gases en personas que sufren de indigestión. También es un gran aliado de aquellos que sufren colitis ulcerativa y úlceras estomacales. “En la cocina el uso de especias, en general, tiene sentido positivo, pues se desplaza o disminuye la adición de sal en las comidas”, explica Eva Gosenje, dietista-nutricionista del Comité Científico de la Academia Española de Nutrición y Dietética.



La cúrcuma, entre otros beneficios, tiene la capacidad de mejorar la digestión.

## LOS EFECTOS BENEFICIOSOS DE LA CÚRCUMA EN PACIENTES CON CÁNCER ESTÁN SIENDO INVESTIGADOS

La experta recuerda que reducir la ingesta de sal es fundamental, ya que los españoles tomamos el doble de la cantidad de sal recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), 9,8 gramos diarios, frente a los cinco recomendados. “En el caso de la cúrcuma, en pequeñas cantidades casi no aporta sabor, pero da un color muy vivo a nuestras preparaciones, y esto es importante ya que en gran medida comemos por los ojos. En mayor cantidad, la cúrcuma es ligeramente picante”, explica Gosenje.

**¿PODER ANTICANCERÍGENO?** Ha habido una gran cantidad de investigaciones sobre las propiedades anticancerígenas de la cúrcuma, pero los resultados no son concluyentes. Las pruebas de laboratorio en animales sugieren que la curcumina puede ayudar a prevenir o tratar varios tipos de cáncer, como el de próstata, de mama, de piel y de colon. Los efectos preventivos de los tumores pueden relacionarse con sus propiedades antioxidantes. Sin embargo, los expertos insisten en que es necesario seguir haciendo pruebas. ♥

### UNA ESPECIA DE VIVO COLOR QUE FASCINÓ A MARCO POLO

La cúrcuma se le conoce como el *azafrán de las Indias*. Fue en 1280, cuando Marco Polo creyó ver cultivos de esta planta en China y escribió: “También hay un vegetal que tiene todas las propiedades del auténtico azafrán, tanto el olor como el color amarillo”, detalla John O’Connell en *El libro de las especias. Del anís al zumaque*. Su color intenso ha sido apro-

vechado para teñir la ropa. El traje de los monjes hinduistas se tiñe con esta especia. Sin embargo, la coloración se desvanece rápidamente con la luz del sol.

Una de las referencias más antiguas que se tiene de la planta data del año 600 a.C. y procede de un herbario asirio en el que se mencionan sus cualidades como colorante.

# EL PODER DE LA EMPATÍA

Despiertan el compañerismo en el trabajo, están siempre abiertos y curiosos a las novedades y no se fían de las primeras impresiones. Así son quienes ejercitan esta capacidad emocional.

TEXTO: ADA DEL MORAL

**LA EMPATÍA**, clave de la inteligencia emocional, caracteriza a las relaciones y, al tiempo, es dual. Entronca con los sentimientos y los procesos cognitivos. Supone *leer* al otro emocionalmente e interpretar adecuadamente su estado de ánimo, reconocer y comprender sus acciones y sentimientos sin identificarse necesariamente con ellos, ni confundir posturas.

En principio todos somos empáticos aunque existen grados. Las personas empáticas son inquietas, siempre a la busca de soluciones y respuestas. No dan mucha importancia a las primeras impresiones, suelen tener buenas intenciones, tampoco creen en el “blanco o negro”, saben escuchar y cuidan su manera de dirigirse a los demás y atender sus demandas.

**LO PROPIO Y LO AJENO.** Sin embargo, en ocasiones, hay quienes desarrollan una sobreidentificación con los sentimientos ajenos que puede llegar a ser frustrante si no se sienten correspondidos en sus demandas. Para explicar estos procesos el psicólogo y neurocientífico Luis Moya Albiol explica en su libro *Empatía, entenderla para entender a los demás* cómo no hay que confundir “empatía” y “simpatía”. La segunda puede conllevar a asumir como propios los sentimientos de los demás, en tanto que la empatía permite comprender al otro sin dejarse llevar por su problema.

**CLAVE DE LA NIÑEZ.** Por el contrario, la ausencia de empatía puede indicar psicopatía. Ante situaciones angustiosas, los psicópatas solo muestran indiferencia. La psicóloga clínica Teresa Bolado insiste en que es “una capacidad que se puede favorecer en la infancia. Todos sabemos de niños que queman hormigas o

## Aprendizaje

# 3 CONSEJOS PARA MEJORAR

1. La empatía puede ser innata pero también **se puede aprender.**
2. Las personas empáticas suelen provocar **sentimientos positivos** en los demás, lo que facilita sus relaciones personales y laborales.
3. El fomento de valores, basados en el respeto, **en la tolerancia y en la solidaridad** favorece el comportamiento empático, según el psicólogo Luis Moya.

arrancan alas a las moscas. Es importante llamar la atención sobre estas acciones pues así pueden corregirse comportamientos futuros indebidos”. Al fin y al cabo somos una mezcla de aprendizaje y genética.

La empatía desde niños es vital, puede ser útil incluso para evitar el acoso escolar. Así, en Orense la Asociación para la Salud Emocional en la Infancia y Adolescencia (ASEIA) y la diputación de la región han puesto recientemente en marcha el proyecto piloto *La mirada del otro*, para que los alumnos aprendan a percibir cómo se sienten sus compañeros.

**COMPRENDER A LOS DEMÁS.** “Escuchar sin prejuizar, intentar comprender y manifestar una actitud tolerante son cualidades muy importantes para llegar a ser más empáticos”, según señala el autor Luis Moya Albiol. El experto también destaca como esenciales “la confianza en los demás, la cooperación, el control de los impulsos violentos y la asertividad”. ♥

## Emociones

### LAS NEURONAS ESPEJO

Las neuronas espejo se activan cuando ejecutamos una acción y observamos esa misma acción en otro ser similar. Están estrechamente ligadas con la empatía y gracias a ellas

**nos emocionamos ante el beso** de una película, una madre con su hijo o una catástrofe. Fueron descubiertas por el equipo de neurobiólogos de Giacomo Rizzolatti durante

una investigación sobre **las neuronas premotoras de los macacos**. Lo que demuestra que la empatía y sus procesos afectan a otros seres inteligentes, además de los humanos.



*La percepción social del fumar ha pasado de una actividad glamurosa a estar mal vista*



# HOY NO FUMO

La dependencia al tabaco es una de las más difíciles de romper. Sin embargo, recurrir a un especialista puede allanarnos el camino y acercarnos al éxito final.

TEXTO: EVA CARNERO

**APAGAR DE UNA VEZ** por todas y para siempre el cigarrillo es una decisión tan saludable como difícil de tomar. Hasta ahí, nada nuevo. Sin embargo, según el doctor Francesc Abella Pons, psicólogo clínico y coordinador de la Unidad de Tabaquismo del Hospital Universitario de Santa María (Lérida), abandonar este pernicioso hábito no tiene por qué convertirse en una pesadilla.

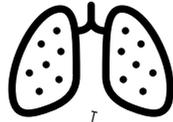
“Es cierto que dejar cualquier dependencia es difícil, pero una actitud positiva con aquellos que quieren dejar de fumar hace que se tengan mejores resultados”, asegura el experto y autor del libro *Dejar de fumar puede ser divertido*.

**HACE FALTA PLANIFICACIÓN.** Desde hace algunos años las cajetillas de tabaco vienen acompañadas de frases tan inequívocas como “Fumar mata” o de imágenes que muestran los terribles efectos de la nicotina en el organismo. Sin embargo, estas advertencias no parecen ser tan disuasorias como cabría esperar. “Creo que la persona que compra un paquete de tabaco ‘no ve’ esas alertas, ya que su necesidad de fumar es muy superior a los riesgos que ya sabe que existen”, explica Abella.

Desde que encendemos los primeros cigarrillos de la adolescencia hasta que decidimos apagar el último suelen pasar varios años. “No es como en otras adicciones en las que la persona no tarda en ‘tocar fondo’, distingue el experto. Precisamente, ese consumo prolongado hace que el proceso de deshabituación sea más complicado. Aunque, por otro lado, los fumadores pueden llegar a estar “más hartos del tabaco, lo que contribuye a fortalecer su motivación”, apunta.

Tener una razón (o varias) para dejar de fumar es importante. Pero acabar con la adicción a la nicotina requiere, ante todo, planificación, y para los que no son capaces de abandonar el hábito por sí mismos, acudir a un terapeuta puede ser de gran ayuda. Así lo explica el experto: “Dejar de fumar es un aprendizaje en el que un tratamiento farmacológico adecuado puede evitar la sintomatología de abstinencia (unos

## LA AYUDA TERAPÉUTICA PUEDE SER UN IMPULSO PARA ABANDONAR ESTA ADICCIÓN



*Todavía hay siete millones de personas en el mundo que fuman*

15 días) y en el que también hace falta tiempo para lograr el objetivo”.

**HAY QUE PLANTEARSE METAS CORTAS.** Una vez tomada la decisión, ¿cómo prepararse para lo que está por venir? Y, sobre todo, ¿qué hacer el primer día sin tabaco? En primer lugar, no hay que obsesionarse ni pensar que se va a pasar un mal día. Abella aconseja sobre todo, plantearse metas cortas: “No pensar más allá del día de hoy, pequeños pasos y motivaciones breves”. En cuanto a ese *día D* sin humo, recomienda “levantarse pronto, darse una ducha templada, pasear, beber agua en cantidad, comer fruta y prepararse comidas ligeras”. Puede parecer paradójico, pero según el doctor, los primeros días no suele haber muchos problemas, ya

que “cuando uno es novato suele cumplir las normas. Es con el tiempo cuando aparecen las dificultades, debido sobre todo al exceso de confianza”, advierte.

**SUPERAR LAS RECAÍDAS.** Dos de los problemas más habituales son el miedo al fracaso y a sufrir. “El que quiera dejar de fumar tiene que saber que las recaídas son parte del proceso, que están previstas y que de ellas se puede salir fortalecido”, asevera Abella. “Una recaída puede tener fácil solución y no tiene que conducir al abandono si sucede en contacto con el terapeuta”. Por otro lado, con respecto al temor al *mono* hay que saber que, aunque existe, puede desaparecer pronto: “Con un buen tratamiento el fumador comprueba que se elimina o minimiza el síndrome de abstinencia”, afirma tranquilizador.

**GANAR EN LIBERTAD.** Asimismo, a medida que se avanza, afloran otros sentimientos como la sensación de haber ganado libertad. “Poder mantener una conversación en la mesa de un restaurante sin necesidad de salir a la calle para fumar o no tener que comprar los viernes el tabaco suficiente para subsistir por si se acaba el mundo, son dos de las situaciones que los exfumadores suelen mencionarnos como ejemplo de lo bien que se sienten sin la dependencia al tabaco”, resume el experto.

Llegar al final del camino no nos convierte en no fumadores. Estamos ante un problema de carácter crónico en el que la posibilidad de recaer en el poder adictivo de la nicotina está siempre presente. “Encender un simple cigarrillo puede reactivar todo el circuito de recompensa ubicado en el cerebro. No depende de la voluntad de la persona, ni de su personalidad o madurez psicológica. Es pura fisiología humana”, alerta el experto. ♥



### ALGUNOS DATOS

Según la Encuesta Nacional de Salud, el 29% de la población española es fumadora.

El valor más dramático se recogió en 2012: hubo 60.456 fallecimientos por su causa (el 15,2% del total de muertes en aquel año).

La buena noticia es que cada año cerca de medio millón de españoles dejan de fumar, haciéndolo la mayoría de ellos en el marco asistencial de atención primaria.

**DIFERENTES MOTIVACIONES ENTRE LOS SEXOS.** “Aunque la adicción al tabaco afecta por igual a hombres y mujeres, sí hemos detectado algunas peculiaridades entre ambos sexos. Así, cuando les preguntamos cuál creen que será el cigarrillo que más echarán de menos, los hombres contestan que el primero de la mañana, el cual está relacionado con una fuerte dependencia física. Por su parte, las mujeres responden que el último, el cual está vinculado al placer, el premio al final del día”, explica el doctor Francesc Abella Pons.

# Paco Roncero

“Mientras corro se me ocurren ideas que acabo convirtiendo en platos”

## El cocinero ‘runner’

Corre maratones, vigila su dieta y a la vez ingenia menús de 25 platos o eventos gastronómicos que van más allá de la comida. Paco Roncero, dos estrellas Michelin, tres soles Repsol y Premio Nacional de Gastronomía, tiene la meta bien clara, estar sano y fuerte para mantener el increíble ritmo de proyectos que desbordan su repleta agenda. También, darse un capricho de tanto en tanto con la extraordinaria materia prima de la cocina mediterránea.

TEXTO: JAVIER SÁNCHEZ FOTOS: LUIS RUBIO



“Por la noche,  
reduzco la  
cantidad de  
hidratos y tomo  
más proteína”



**PACO RONCERO** (Madrid, 1969) llega a la entrevista en su restaurante madrileño de La Terraza del Casino con “pequeñas molestias” que le impiden caminar con soltura. Este año ha disputado el Maratón de Nueva York, un evento que para el chef significa mucho –“sé que correr maratones no es lo que más le conviene a mi cuerpo, pero me aporta una gran limpieza mental”. Desde que cambió su estilo de vida por otro más saludable, pesaba 112 kilos y consiguió adelgazar 30, compagina el deporte y la vida sana con una carrera única. Además del restaurante La Terraza del Casino, con dos estrellas Michelin, está al frente de un proyecto único como Sublimotion, hace tapas creativas en Estado Puro y difunde la cocina española en locales de Colombia o México. Y también es autor de libros como *Correr, cocinar y ser feliz*, con recetas para deportistas y para llevar un dieta equilibrada.

### Con tanto trabajo, ¿cómo se compagina ser cocinero y deportista?

Aunque la gente no se lo crea, es lo más compatible del mundo. Lo que te aporta hacer deporte es impresionante: es ese momento del día en que te dedicas a ti únicamente y te permite liberar adrenalina y cargar energía para luego entregarte a la cocina, a los clientes, a tu trabajo, en definitiva.

### ¿Apostar por un modo de vida saludable supuso un cambio en su manera de trabajar?

Totalmente. Para empezar, te encuentras mejor, con más energía para afrontar las jornadas maratónicas que tenemos los cocineros. Por otro lado, estar contigo mismo solo, te da la opción de pensar y acabar teniendo ideas que luego puedes madurar y plasmar en la cocina. Para mí, supuso un antes y un después a todos los niveles.

### La apuesta por la cocina saludable, ¿es la segunda ola de la *boom* de la gastronomía española tras la explosión de la cocina molecular de Ferran Adrià y su generación?

Quizá hayamos contribuido, pero considero que esta es una tendencia que viene del resto del mundo. La gente se interesa por la cocina y, como quiere sentirse bien, empieza a preocuparse por una alimentación saludable. Es una cuestión de coherencia.

### ¿Es compatible promocionar la cocina saludable y servir 25 platos en un menú de dos estrellas Michelin?

A esto me refiero con la coherencia. Si mañana te invitan a un restaurante en el que sabes que vas a comer más de lo habitual, mi consejo es que disfrutes. Si al día siguiente tienes que correr cuatro o cinco kilómetros o compensar y tomar menos calorías, lo haces y ya está.

### Hay que escuchar al propio cuerpo, imagino...

Totalmente. Cuando yo empecé a hacer deporte, controlaba en una *app*

de móvil lo que comía al cabo del día. Lo apuntaba absolutamente todo y al final te das cuenta de que tomas muchas más calorías de las que imaginas. Hay que tener cabeza: aunque tú sepas que los frutos secos son buenos, ¡no te comas medio kilo! Lo mismo pasa con el aceite de oliva, que es un producto que yo adoro. Es una grasa saludable pero hay que tomarla con moderación. ¡No puede ser que haya gente que se eche un decilitro de aceite en una ensalada!

### ¿Nos cuesta más comer sano en España?

En este país tenemos un problema. Ojo, ¡bendito problema! Disponemos de una materia prima espectacular. Es un pecado quitarse los buenísimos embutidos y quesos que hay en España. Por eso vuelvo a repetir que todo es una cuestión de medida y coherencia.

### ¿Pero piensa que hay que renunciar a según que alimentos para llevar una vida sana?

Creo que no es necesario. En mi caso, por ejemplo, yo como a mediodía aquí en el Casino y tenemos unos menús variados en los que no faltan paella, cocido, pasta... La clave es que intento compensar por las noches, reduciendo la cantidad de hidratos de carbono que tomo y añadiendo más proteína. Se trata, de nuevo, de una cuestión de sentido común y de equilibrar las distintas comidas que se hacen a lo largo del día.

### ¿Qué retos le quedan a Paco Roncero?

Mantener tal cantidad de proyectos, compatibilizarlos con salir en la tele, con hacer deporte... eso ya es un reto impresionante por sí mismo. Conseguir la tercera estrella Michelin es un sueño, claro está...

### Su espectáculo gastronómico Sublimotion —que se celebra en el Hotel Hard Rock de Ibiza— cuesta 1.650 euros por comensal. Es decir, se trata del evento gastronómico más caro del mundo. ¿La gente lo entiende más allá de la anécdota de su precio?

Absolutamente. El proyecto va calando porque los asistentes entienden que vienen a presenciar un evento que va mucho más allá de la comida. Por ejemplo, este año han participado, amén de otros cocineros, estrellas como Jorge Blass o David Bisbal. En el futuro me gustaría democratizarlo para que llegue a más personas porque es algo único.

### ¿Cómo ve a la gastronomía española?

Creo que sigue estando en su mejor momento. Es verdad que hemos tenido un crecimiento muy rápido, pero hay talento de sobra para mantenerse. Es bueno relacionarse con personas de otras disciplinas para crear espectáculos novedosos, ideas rompedoras... Pero, al final, nuestra profesión es la de ser cocinero y eso es algo que no podemos olvidar. Si tenemos eso claro, el futuro está asegurado.





# LA PAZ, UN HOSPITAL PUNTERO

# CORAZÓN

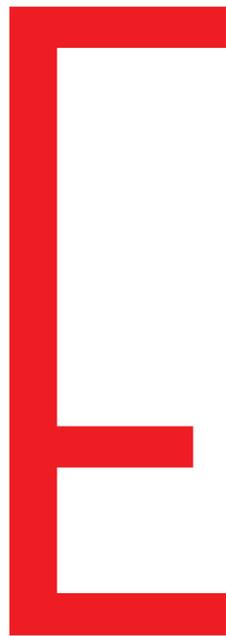
La cardiología pediátrica es una disciplina en plena evolución. Más de 50.000 pacientes en España precisan este tipo de cirugías que han mejorado exponencialmente sus tasas de supervivencia, a pesar de haber aumentado la complejidad de las intervenciones.

TEXTO: MARÍA JOSÉ DÍAZ DE TUESTA



## RESULTADOS EN PLENO ASCENSO

Un informe de la Sociedad Española de Cardiología Pediátrica y Cardiopatías Congénitas muestra cómo entre un 80-85% de los niños que sufren cardiopatías llegan ya a la edad adulta.



## EL QUIRÓFANO

de cualquier hospital donde se opera a bebés no es muy diferente de uno para adultos, no hay ningún detalle que delate que ese es territorio infantil. Los mismos grandes aparatos y una atmósfera general que indica que ahí pasan cosas importantes. Solo cambia el tamaño de los materiales, los catéteres, las sondas..., obviamente, más pequeños. Y el personal sanitario, que también es especial. Ángel Aroca, jefe de Servicio de Cirugía Cardíaca Infantil y

Cardiopatías Congénitas del Hospital La Paz (Madrid), está al frente de un equipo puntero en España que ha sido escuela de formación de cirujanos de otros hospitales españoles. Si el triunfo se midiera solo en cifras, también es imbatible: un 97% de éxitos. ¿Qué tiene de diferente el personal? “Está muy experimentado en niños, que es lo más importante”.

Por sus manos pasan al año unos 300 pacientes que llegan de todos los rincones del país. En 2016 realizaron 234 cirugías mayores (el 63,5% en menores de 18 años), la mayoría con circulación extracorpórea (dicho en román paladino, abriendo el tórax y conectando al enfermo a una máquina que hará durante un rato de su corazón y pulmones). El cálculo para este año y en lo sucesivo es que aumentarán porque, desde 2016 este servicio de La Paz se ha fusionado con su hermano del Hospital Ramón y Cajal, también pionero en el tratamiento quirúrgico de las cardiopatías congénitas, constituyendo una Unidad Asistencial para ambos hospitales.

Así que sumando ambos, prevén para este año más de 260 cirugías mayores (60% en menores). De esta unión de fuerzas, Aroca está especialmente orgulloso: “Operamos conjuntamente cirujanos de los dos centros, pero muy especializados no en cualquier cardio-

LA TASA DE SUPERVIVENCIA EN EL SERVICIO DE CIRUGÍA CARDÍACA INFANTIL Y CARDIOPATÍAS CONGÉNITAS ES DEL 97%

# INFANTIL



patía, sino en operaciones congénitas. Los países europeos más avanzados tienen implantado por norma este servicio así, y se sabe que mejora los resultados”.

**PATOLOGÍAS.** Los problemas más frecuentes del corazón de los niños que entran en quirófano son las comunicaciones interventricular (CIV) e interauricular (CIA): los defectos son una abertura en el tabique que divide los ventrículos derecho e izquierdo del corazón (en las primeras) o las aurículas derecha e izquierda (en las segundas). “La consecuencia es que pasa mucha más sangre a los pulmones de lo que debería”, explica Aroca; “pero son intervenciones de baja complejidad, se cura cerrando ese agujero mediante cateterismo o cirugía y, son curativas, una vez solucionado no se vuelve a intervenir”. Las CIV –se notan porque el bebé presenta hiper-sudoración, y los latidos y respiración van muy deprisa– se llevan a cabo durante el primer año de vida y la supervivencia es muy alta, el 99%; las CIA –el niño tiene más catarros y menos peso– son más benignas y más fáciles de intervenir.

Siguiendo con las afecciones congénitas menos frecuentes, pero ya de mayor gravedad –y más complicadas a la hora de operar–, está el complejo de hipoplasia del corazón izquierdo: cuando las estructuras del lado izquierdo del corazón son más pequeñas de lo que deberían provocando insuficiencia cardíaca y shock. “En estos casos hay que operar inmediatamente, son procesos que tienen preferencia y se realizan a los pocos días de nacer”, apunta el cirujano. Y en bastantes ocasiones requieren reintervenir a lo largo de su vida.

**ALTA SUPERVIVENCIA.** Lo mismo ocurre con la trasposición de grandes arterias (TGA), otro grupo de cardiopatías congénitas que se manifiestan al nacer por el tono azulado de la piel del bebé y mareos (no tienen suficiente oxígeno) y afectan casi al doble de niños que de niñas.

¿Su causa? Los grandes vasos que salen del corazón, las arterias aorta y pulmonar se conectan de forma invertida a los ventrículos (la aorta va al ventrículo derecho y la arteria pulmonar al izquierdo, lo contrario de un corazón normal), provocando que la sangre oxigenada no circule por el cuerpo como debiera, sino que retorna otra vez a los pulmones formando un circuito paralelo. “Son niños que están en la UVI, pero la supervivencia también es muy alta,

*Un quirófano del Hospital La Paz con su equipo de cirujanos en plena intervención*



**LAS PATOLOGÍAS DE COMUNICACIÓN INTERVENTRICULAR TIENEN UNA SUPERVIVENCIA MUY ALTA. EL 99% DE LOS PACIENTES OPERADOS SUPERAN LA CIRUGÍA**



#### **APRENDER A VENCER EL MIEDO**

El manual ideado para ayudar a los padres con niños con cardiopatías, elaborado por la Sociedad Española de Cardiología Pediátrica, marca como **aspecto fundamental** superar el miedo al futuro del hijo enfermo.

La guía insiste en que el padre debe asumir que es su hijo y no él quien tiene que **vencer la dolencia** para poder ayudarlo en la batalla por su salud.

## LA MEDIA DE TRASPLANTES CARDIACOS INFANTILES EN ESPAÑA ES MUY BAJA. APENAS SE REALIZAN 15 DE ESTAS INTERVENCIONES AL AÑO

del 96% en las formas más frecuentes de TGA. Además ya se sabe que van a nacer con ello, ya que casi siempre el diagnóstico es prenatal”. En este punto, el doctor Aroca reivindica que en todos los hospitales el ginecólogo, el cardiólogo pediátrico y el cirujano de cardiopatías congénitas vayan de la mano, “de tal manera que la información del diagnóstico sea colegiada con el fin de que sea lo más fidedigna sobre la evolución del feto, y los padres puedan tomar una decisión con todos los datos en la mano”.

En cuanto a los trasplantes cardiacos infantiles, apenas se realizan unos 15 de media anual en España. “Las donaciones >



*Un ambiente infantil transmite alegría en un mostrador del Hospital La Paz*



**Cuélara**

**AvenaCol**

Ayuda a **Reducir el Colesterol** de forma 100% natural

**GALLETAS RÚSTICAS**

de la Avena

**Disfruta de tu desayuno de siempre, pero ahora ayudando a reducir el colesterol de forma 100% natural**

RECONOCIDO POR LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

EL ÚNICO BETAGLUCANO DE AVENA

Sus beneficios terapéuticos se fundamentan en su alto contenido en fibra y betaglucano, que ayudan a reducir el colesterol de forma 100% natural.

*del corazón de la Avena a tu corazón*

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

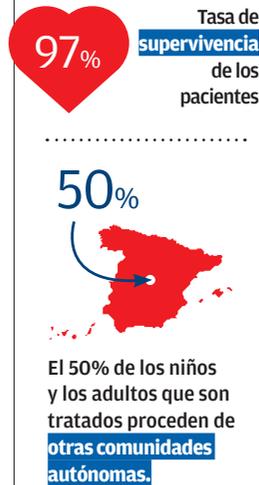
La alteración de uno de los factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso. Avenacol es un salvado de avena alto en betaglucano. El consumo regular de 3g de betaglucano de avena al día reduce los niveles de colesterol sanguíneo. Una ración de galletas con Avenacol (6 galletas) aportan 1g de betaglucano.

En el marco de una alimentación variada y equilibrada, completar la dieta con avena rica en betaglucano es una ayuda para reducir el colesterol. No hay que olvidar la importancia de limitar la ingesta de grasa saturada y de colesterol dietético, potenciar el consumo de fibra y practicar actividad física para mantener un peso saludable. Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud.

› son muy escasas porque, afortunadamente, se mueren muy pocos niños de accidente cerebral o de tráfico. En la última década realizamos unos cinco al año, y el resultado es bueno, un 90% de éxito”.

¿Y cómo se siente el pequeño paciente en el quirófano? “Ni se entera, es poco consciente. Se extreman los cuidados para que esté tranquilo y no le duela nada”, responde. “Los padres son los que más sufren. De media, los niños suelen estar hospitalizados tres semanas en las cardiopatías complejas y una semana en las sencillas, y procuramos que estén el mayor tiempo posible con ellos”. Esto es algo que ha ido cambiando. Lo mismo que el panorama de la cirugía cardiaca congénita. “En los últimos 20 años ha sido espectacular; se ha pasado de una mortalidad del 12%-15% al 3%, operando patologías bastante más complejas que antes”. ♥

## SERVICIO DE CIRUGÍA CARDIACA INFANTIL Y CARDIOPATÍAS CONGÉNITAS DEL HOSPITAL LA PAZ



El equipo se compone de:



**20**  
cardiólogos



**18**  
anestelistas



**5**  
cirujanos



**80**  
enfermeros

junto con otros servicios imprescindibles como neonatología o cuidados intensivos pediátricos.

Datos de 2016

EL NIÑO QUE SE SOMETE A UNA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA CARDIACA NI SUFRE NI SE ENTERA DE LA MISMA. SE EXTREMAN LOS CUIDADOS POR PARTE DE TODO EL EQUIPO DE CIRUJANOS PARA QUE ESTÉ TRANQUILLO Y SIN DOLOR



### UN EQUIPO EJEMPLAR

Oyendo al cirujano **Ángel Aroca** se entiende por qué los grandes éxitos que le preceden no son solo son una

cuestión médica; el **factor humano** es fundamental. “Tenemos un buen ambiente de trabajo, estamos

unidos por los mismos intereses y cada uno sabe lo que tiene que hacer y lo hace perfectamente;

cardiólogos, pediatras, cirujanos... **Todos participan** y toman las decisiones de manera consensuada. Si falla algo en el eslabón, los resultados caen en picado”. Pero aquí, la cadena funciona como la seda. “**Todos operamos cirugías muy complejas,** no hay nadie imprescindible. Cualquier otro compañero igual de bien formado que yo operaría, por

eso somos **escuela de cirujanos**”. En este equipo nadie es más que nadie, y lo dice el jefe. “Entendemos el liderazgo como algo transversal, todo el mundo tiene su protagonismo y todos tienen que sentirse integrados y contentos profesionalmente”. A los cirujanos lo que les gusta es operar: “Y aquí todos operamos casos interesantes desde el punto de vista de la complejidad”.

Fotos: Luis Rubio.

# LA DIPUTACIÓN DE MÁLAGA, PREMIO NACIONAL POR SU ESFUERZO A FAVOR DE LA SEGURIDAD Y SALUD

La institución ha sido galardonada por sus constantes campañas de múltiples ámbitos en favor del bienestar

**LA DIPUTACIÓN DE MÁLAGA** es una institución que, como entidad administrativa y local, garantiza la prestación de los servicios de asesoramiento y cooperación a toda la ciudadanía de su territorio y fomenta los intereses generales de la provincia.

**LA POLÍTICA DE PREVENCIÓN** de Riesgos Laborales de la Diputación Provincial de Málaga se plasma en su manual de gestión, en el que asume la responsabilidad de implantar, liderar y desarrollar un sistema de PRL que se integre en el conjunto de actividades y decisiones de cada uno de sus centros de trabajo, tanto en la organización y condiciones en que este se presta como en los procesos técnicos a desarrollar, incluyendo todos los niveles de la línea jerárquica.

**EN BASE A ELLO**, fue el primer organismo público local en ser premiado por la Asociación Nacional para la Prevención de Accidentes en sus 36 años de existencia, a través del jurado calificador de la XXXVI edición de los Premios Nacionales de Seguridad en el Trabajo 'Diploos 2004', premio que le fue concedido por "el esfuerzo, dedicación y la excelencia de la labor realizada por el organismo en favor de la seguridad y salud laboral".

**EN EL ÁMBITO DE LA SALUD** de su personal, la Unidad de Salud Laboral de la Diputación de Málaga siempre ha priorizado las acciones encaminadas a reducir los distintos factores de riesgo de la salud mediante campañas de prevención.

**EN ESTE SENTIDO**, se han desarrollado diversas campañas de prevención del cáncer de mama, útero, colon y próstata. Así como campañas contra el hábito tabáquico, el melanoma, el glaucoma y escuelas de espalda. Otras campañas que se han realizado han sido de prevención de la osteoporosis y de factores de riesgo cardiovasculares. La Diputación está actualmente implicada en un estudio de detección precoz del cáncer de pulmón en colaboración con el MD Anderson Cancer Center.

**EN LÍNEA CON LA ESTRATEGIA** Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020 del Ministerio de Empleo y Seguridad Social, la Diputación Provincial de Málaga se adhirió al Programa de Empresas Cardiosaludables de la Fundación Española del Corazón (PECS), de modo que todo el personal de la institución dispone de acceso personalizado a los servicios que ofrece dicha Fundación, con el objetivo de potenciar su salud y fomentar un ambiente de trabajo cardiosaludable mediante la potenciación de hábitos sencillos que les ayuden a mejorar la salud y a tener una mayor calidad de vida, hábitos como por ejemplo el incremento de la actividad física, la disminución del estrés, la elección de



una comida saludable basada en la dieta mediterránea, etc.

**DE ESTA FORMA SE PRETENDE** reducir la incidencia de la enfermedad cardiovascular, primera causa de muerte y primer factor de incapacidad y baja laboral porque, contrariamente a lo que percibe la población general, la enfermedad del sistema cardiovascular no solo se da entre la población envejecida sino que sigue siendo principal causa de muerte en la población activa, llegando a provocar más de 20.000 bajas laborales cada año en nuestro país, y ello es debido a que —como evidencia la última Encuesta Nacional de Salud— hasta el 35,3 % de los trabajadores españoles tiene un riesgo alto, con tres o más factores de riesgo (sedentarismo, obesidad, sobrepeso, tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, diabetes, hipertensión y/o colesterol elevado).

Arriba, la Diputación de Málaga, situada en la calle del Pacífico, 54. El horario de apertura durante la semana es de 8.00 a 14.00.

*La diva  
del pop  
Lady Gaga  
amuló una  
gira por la  
fibromialgia*



# FIBROMIALGIA

## CÓMO MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA SI SE PADECE LA LLAMADA ENFERMEDAD INVISIBLE

Afecta sobre todo a mujeres y causa un constante dolor. Pero, aunque es crónica, se puede aprender a compatibilizar con una vida normal, que permita disfrutar de los placeres cotidianos.

**TEXTO: BÁRBARA TAVARES**

**EL PASADO SEPTIEMBRE**, la mediática cantante Lady Gaga sorprendía al anunciar la suspensión de su gira europea por motivos de salud. Pero, ¿cuál era la causa? Los dolores intensos afectaban su capacidad de actuar, según se explicó en un comunicado. Lady Gaga hacía público que padecía fibromialgia. En el mismo mes, la diva hablaba de su enfermedad en el documental *Gaga Five Foot Two*, que se presentó en el Festival de Cine de Toronto. Allí, también expuso sin tapujos lo que le sucedía.

Lady Gaga al compartir con el mundo que sufre fibromialgia ha dado visibilidad a esta enfermedad que afecta de forma mayoritaria a las mujeres, y en España la padece el 2,4 % de la población, según el estudio Episer, de la Sociedad Española de Reumatología. Pero, ¿qué es esta dolencia a veces llamada la *enfermedad invisible*?

La fibromialgia es un conjunto de problemas o síntomas, el más conocido es el dolor generalizado, continuo y crónico. Junto al dolor, aparecen otros síntomas como el cansancio, la rigidez matutina y los problemas de sueño. La fibromialgia va a veces acompañada de problemas psicológicos como la ansiedad y la depresión.

**NO SE CONOCE LA CAUSA** de esta enfermedad. Miguel Ángel Díaz-Sibaja, Maribel Comeche y Alejandra Martín, autores del libro *Vivir mejor a pesar de la fibromialgia*, explican que la dolencia origina un problema de sensibilidad de las células receptoras del dolor. Esto es, se activan sin un motivo aparente, emitiendo un mensaje doloroso sin que exista un daño que lo justifique.

Esto no significa que el dolor sea irreal. El dolor está presente, no es una entelequia mental. El libro detalla que en la médula espinal existe una zona que funciona como una "puerta" que regula la cantidad de mensajes de dolor que circulan hacia el cerebro, es lo que se conoce con el nombre de *Teoría de la Puerta* y es importante conocer que



Lady Gaga habla de su enfermedad en el documental 'Five Foot Two'

existen factores que abren o cierran esta puerta, de tal forma que, además de los factores biológicos, lo que se hace, lo que se piensa y lo que se siente va a influir en la vivencia del dolor.

Esta sensibilización del sistema de dolor, según se detalla en el informe del Ministerio de Sanidad sobre Fibromialgia, puede explicar los cambios en el sistema neuroendocrino, la activación del estado de alerta, y la hiperactividad del sistema neurovegetativo. Este último regula la frecuencia cardíaca y respiratoria, la contracción y dilatación de vasos sanguíneos, la digestión, salivación o el sudor, lo que puede dar lugar a diferentes síntomas.

**DOLOR CRÓNICO.** El ser un problema sin causa conocida y mayoritariamente femenino agrava el sufrimiento. "Lo peor ha sido el calvario recorrido hasta el diagnóstico. Tener que escuchar que era un problema psicológico (cuando no es así), como si tener un problema psicológico implicara una cierta debilidad, un dolor inventado o una falta de equilibrio mental", explica Marisa Buitrago, diagnosticada de fibromialgia hace 15 años. "Si el dolor es malo la incompreensión de los que tienes cerca a veces es aún peor, por el sentimiento de soledad que produce". Cuando llega el diagnóstico los pro-



## QUÉ HACER

La persona que sufre fibromialgia, debe, en primer lugar, no quedarse con dudas, y **preguntar** a los especialistas.

También ha de organizar bien su tiempo, conocer sus posibilidades y **mantenerse activa**.

No centrar su atención en el dolor, otras muchas **cosas interesantes** están ocurriendo a su alrededor.

Mantenerse atenta a sus **logros**, eso le hará sentirse orgullosa.

Practicar alguna técnica de **relajación o meditación**.

**Reírse**, no dejar pasar los momentos de felicidad.

**LOS PACIENTES DE ESTA ENFERMEDAD SUFREN MÁS SI LAS PERSONAS DE SU CÍRCULO CERCANO NO SE TOMAN EN SERIO SU EXISTENCIA Y CREEN QUE EL DOLOR ES INVENTADO**

## AUNQUE NO ES UNA ENFERMEDAD MENTAL, LA AYUDA PSICOLÓGICA ES MUY POSITIVA PARA QUIENES LA PADECEN

blemas son diferentes ya que en adelante las personas con fibromialgia van a tener que enfrentarse a una condición crónica que repercute en su calidad de vida, ya que el dolor y el cansancio pueden estar presentes de una manera continua.

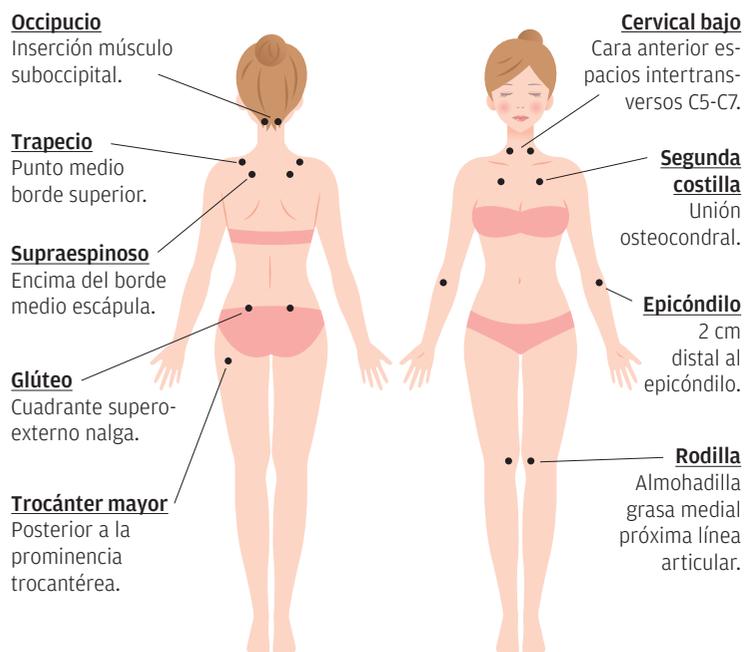
Muchas veces, la mujer con fibromialgia no siempre acepta esos límites e intenta no dejarse vencer por el dolor y continuar como si no le pasara nada, lo que puede desembocar en nuevas crisis de dolor y de frustración al comprobar constantemente que la enfermedad sigue ahí. “El extremo opuesto, sumirse en la inactividad tampoco soluciona el problema. Asimismo, es un error común aprovechar los días que se está mejor para realizar todas aquellas tareas acumuladas, este esfuerzo inequívocamente desencadena un repunte de dolor”, comenta Pepa París, psicóloga de la asociación de fibromialgia Afibrom, quien recomienda conocer los límites personales y realizar la actividad y ejercicio adecuados. No culparse por el descanso ni por el tiempo de ocio, es importante aprender a aparcar los “debería hacer” y comenzar a disfrutar.

**¿CÓMO PLANTARLE CARA?** Pero, ¿qué se puede hacer entonces para aliviar la enfermedad? En la actualidad no hay ningún fármaco específico para el tratamiento de la fibromialgia, aunque ciertas sustancias sí han resultado ser eficaces en algunos síntomas. Tampoco existe una intervención psicológica que sea definitiva para su curación, como cabría esperar si fuera una dolencia psicopatológica. A pesar de ello, la intervención psicológica proporciona una ayuda inestimable. Así, según la guía del Ministerio de Sanidad, la terapia cognitivo conductual posee el grado A o máxima de recomendación por la alta evidencia existente sobre su beneficio en la fibromialgia. “Su eficacia está comprobada en el tratamiento de la ansiedad y la depresión”, explica Maribel Comeche. Esta terapia se dirige precisamente a lograr una adaptación óptima al problema e incide positivamente en la vivencia de los síntomas.

Enseña a no dejarse arrastrar por pensamientos catastrofistas en los que el dolor, la incapacidad y el ánimo decaído se apoderan de la mente, generando un enorme malestar. Con ella también se aprende a manejar los pensamientos que acompañan y recrudecen el dolor (“no puedo aguantarlo”, “es insostenible”, “¿por qué a mí?”, “así ya para siempre”) como manejamos el mando de la televisión: cambiando de canal a voluntad.

**TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN.** Además de sobre los pensamientos, la terapia ayuda a enfrentarse al resto de los síntomas, dormir mejor, disfrutar de la sexualidad, etcétera. Las técnicas de distracción ayudan a la persona que sufre esta dolencia a despegarse de la señal de dolor y malestar y dirigirse hacia las otras cosas interesantes que están ocurriendo a su alrededor. La atención focalizada en el momento presente, si se practica con asiduidad, produce además una sensación de calma y de bienestar. La terapia va acompañada del aprendizaje de la relajación, el entrenamiento autógeno y la relajación pasiva que son fáciles de aprender y agradables de practicar y proporcionan una importante ayuda, como pudo observar la psicóloga Asunción Andrés en un estudio piloto realizado en la delegación de Afibrom en Leganés (Madrid). En esta línea se encuentra también la práctica del yoga y de la meditación, porque las puertas del dolor se pueden cerrar: “He tenido que aprender a llevar la paranoia, el miedo, el dolor corporal y la ansiedad”, aseguró Lady Gaga en Toronto. “Deseo ser de ayuda para concienciar [sobre la fibromialgia] y conectar a la gente que la sufre”. ♡

## LOCALIZACIÓN DE LOS PUNTOS DOLOROSOS



Fuente: Informe sobre Fibromialgia del Ministerio de Sanidad. 2011.

# ¿PUEDO BEBER LECHE CRUDA O ES PELIGROSO PARA LA SALUD?

Los que la defienden, la llaman leche de verdad y aseguran que es mucho mejor. Los contrarios, alertan sobre los riesgos que encierra su consumo para la salud y desaconsejan su ingesta. ¿Quiénes tienen razón? ¿Es peligroso saltarse la pasteurización?

**TEXTO: EVA CARNERO**

## ¿SE VENDE LECHE CRUDA EN EUROPA?

En la mayoría de los países europeos el consumo de leche sin pasteurizar **no está permitido**. No es así en el Reino Unido, donde la Agencia de Normas Alimentarias (FSA, en sus siglas inglesas) **permite comercializar leche cruda** a una lista de unos 300 establecimientos.

## ¿ES LEGAL SU VENTA EN ESPAÑA?

La comercialización de leche cruda en España está prohibida. Sin embargo, **existen ciertas lagunas en la ley** que permiten hacerlo. Aunque la normativa nacional prohíbe su suministro directo, la europea sí lo hace si se cumplen determinadas condiciones.

# POSIBILIDADES

La pasada primavera, la Generalitat de Cataluña anunció que preparaba un decreto para permitir la venta de leche directamente de la granja a los hogares sin ser sometida a tratamiento térmico alguno. La entonces consejera de Agricultura, Meritxell Serrat, explicó que el sector ganadero estaba lo suficientemente profesionalizado y tecnificado como para poder asegurar las condiciones sanitarias exigibles en este proceso de venta a particulares. Al mismo tiempo, su venta sería un espaldarazo para las reivindicaciones de un sector de ganaderos que demanda una vía para poder relanzar sus negocios a través de la venta de leche sin procesar.

Al margen de la entrada en vigor de la norma catalana, lo cierto es que algunos ganaderos ya estaban vendiendo leche en estas condiciones en España. Y es que todo aquel que se lo ha propuesto ha podido hacerlo acogiéndose a la normativa europea, según la cual, si se cumplen ciertos requisitos que contempla el Reglamento (CE) 853/2004, es posible comercializar el alimento en crudo.

## LOS GANADEROS SE ESCUDAN EN LA NORMATIVA EUROPEA Y EN LOS CONTROLES QUE PASAN SUS RESES PARA PEDIR COMERCIALIZARLA

## NUMEROSOS EXPERTOS APUNTAN A LOS MÚLTIPLES RIESGOS DE QUE LA LECHE FRESCA SE CONTAMINE CON ORGANISMOS PATÓGENOS

# DEBILIDADES

“A pesar de que las cualidades organolépticas puedan ser mejores, solo la pasteurización garantiza el control de toda la serie de patógenos capaces de contaminar la leche y proliferar en un medio tan rico en nutrientes”. Así de contundente se muestra Óscar Picazo Ruiz, dietista-nutricionista, químico y profesor del Máster Universitario en Entrenamiento y Nutrición Deportiva de la Escuela Universitaria Real Madrid-Universidad Europea Madrid.

Sin embargo, estos nutrientes a los que hace referencia el experto, tal y como él mismo explica, se ven afectados en el proceso de pasteurización, “ya que como en cualquier tratamiento químico, se producirá una pérdida de sustancias, en este caso,

Una de las voces de este colectivo es la de Gregorio Zuaznabar, ganadero del caserío Sarobe (Anoeta, Guipúzcoa), donde llevan desde 1996 trabajando en la ganadería ecológica convencidos de que “no tratar mediante procesos térmicos la leche hace que tanto su sabor como sus propiedades nutricionales se mantengan intactas”.

La ausencia de pasteurización no significa que sus vacas no estén sometidas a controles por parte de las autoridades sanitarias. De hecho, “nuestros animales pasan todos los controles que nos exigen y tenemos en regla las analíticas establecidas para detectar si el animal está enfermo e identificar cualquier microorganismo patógeno prohibido, como E. Coli, Salmonella o Listeria”, sostiene Zuaznabar. “Además en el etiquetado incluimos la advertencia de que se ha de hervir antes de consumir”. Sin restarle importancia a los aspectos sanitarios de la producción, el ganadero hace especial hincapié en que para que la leche sea buena, “es imprescindible que la vaca se alimente de forraje y sin estrés”.

las vitaminas”. Y continúa: “Pero en la leche UHT, al ser sometida a un ciclo de calor tan corto, la merma de vitaminas es menor”.

**LO QUE NOS PUEDE PASAR.** Según un informe elaborado por expertos del Panel de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, “la leche puede ser contaminada directamente de patógenos que llegan del animal, pero también de microorganismos que provienen del medio ambiente que le rodea, ya sea del equipamiento para ordeñar, de la hierba que come, del agua o hasta del aire”. En esta misma línea se pronuncia el Colegio Oficial de Veterinarios de Oviedo: “En la leche cruda pueden aparecer muchos microorganismos que generan efectos negativos en aquellas personas que la ingieren. Entre ellos, destacan las bacterias *Campylobacter*, *Salmonella*, *Listeria* y *E. Coli*. Normalmente se presentan en forma de proceso gastrointestinal leve, pero hay grupos especialmente vulnerables a la presencia de estas bacterias, como los niños, las embarazadas, las personas mayores o inmunodeprimidas”, aseguran desde la institución. Y las bacterias pueden provocar enfermedades como la brucelosis, o las fiebres tifoideas, tíficas y paratíficas. Los ganaderos pueden minimizar estos riesgos, pero nunca eliminarlos al 100%, además de que hay que garantizar la cadena de frío y hervir la leche antes de tomarla. ♥

# NANODISPOSITIVOS

## SANADORES DESDE EL INTERIOR DEL CUERPO

TEXTO: EVA MOSQUERA



**MÁS ALLA DEL MICROSCOPIO.** Bajo piel, huesos y músculos. Más allá de las corrientes sanguíneas. Ni siquiera en las diminutas células. La nanotecnología quiere llegar a lo más infinitesimal, a poder modificar el mismísimo ADN para revolucionar completamente cómo se administran los fármacos e incluso soñar con operaciones en las que las incisiones no existen.

### LO IMAGINÓ LA CIENCIA FICCIÓN:

dispositivos tecnológicos nanométricos que controlan el equilibrio del cuerpo humano y curan enfermedades. Sería el futuro de la medicina, en la que las enfermedades se encuentran a merced de la tecnología y las personas logran una vida con más calidad y más longeva.

Y, como suele ocurrir, la ciencia real se inspira en la ciencia ficción para lograr objetivos similares: lentillas inteligentes que se regulan solas, nanodispositivos que equilibran el nivel de azúcar en sangre o que liberan fármacos de forma controlada, e incluso biosensores capaces de detectar enfermedades en tiempo récord.

Hablamos de la nanobiotecnología, una ciencia que resulta de la convergencia entre la nanotecnología y la biotecnología. Se trata, además, de la rama de mayor impacto en un futuro próximo debido a sus importantes aplicaciones, especialmente en medicina, en cuanto a detección temprana de enfermedades, diagnósticos, terapias, etcétera.

**DETECCIÓN PRECOZ DE VIH.** Recientemente, un grupo del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) ha patentado un biosensor capaz de detectar el VIH de tipo 1 en solo una semana después de la infección, algo clave para la eficacia de los antirretrovirales y así prevenir la propagación de la enfermedad. Esta tecnología detecta el antígeno p24, característico del VIH tipo 1, hasta en concentraciones 100.000 veces inferiores que los sistemas actuales, con un tiempo de ensayo total de cuatro horas y 45 minutos, por lo que los resultados clínicos se podrían obtener en el mismo día.

Además, este biosensor está siendo aplicado para la detección precoz de al-

## GRACIAS A LA NANOTECNOLOGÍA ES POSIBLE UTILIZAR LENTILLAS INTELIGENTES O BIOSENSORES QUE DETECTAN ENFERMEDADES



*La gran ventaja que poseen las nanomedicinas es que aplican el medicamento solo en la zona que es necesario curar*

gunos tipos de cáncer. Según el investigador del CSIC, Javier Tamayo, que forma parte del equipo que ha desarrollado esta tecnología: “El chip en sí mismo, la parte física, es el mismo para las pruebas de VIH que para la de los biomarcadores de cáncer. Lo que cambia es la parte química, la solución que colocamos para que reaccione según lo que estamos buscando. Por eso, nuestro trabajo fundamental se centra en desarrollar aplicaciones para esta nueva tecnología”.

Tamayo explica que el biosensor “usa estructuras que se fabrican con tecnologías bien establecidas en microelectrónica, lo cual permite su producción a gran escala y a bajo coste. Esto, unido a su simplicidad, lo podrían convertir en un buen candidato para ser usado en países en vías de desarrollo”.

### NANODISPOSITIVOS CONTRA EL CÁNCER DE MAMA.

La Universidad Politécnica de Valencia (UPV), junto con el Instituto de Investigaciones Biomédicas Alberto Sols (CSIC-UAM) y el CIBER de Bioingeniería, Biomateriales y Nanomedicina (CIBER-BBN), ha desarrollado nanodispositivos que permiten la liberación controlada de fármacos como la doxorrubicina, que se utiliza para terapias contra el cáncer de mama.

Los ensayos celulares llevados a cabo en el laboratorio, según el equipo de investigadores, han mostrado resultados “positivos que podrían abrir nuevas vías para mejorar la eficacia de algunos fármacos aplicados en el tratamiento del cáncer de mama”. Estos nanodispositivos tienen como novedad que no solo controlan cuándo se libera el fármaco, sino que también controlan dónde se libera al dirigirlos a células afectadas por el cáncer, acabando con la célula tumoral. “La molécula del nano-

### Futuro

## ASESINOS DEL CÁNCER

**Uno de los últimos premios** Fundación Princesa de Girona a la Investigación Científica, en concreto el de la edición 2015, fue concedido a una investigación en nanotec-

nología. El experto español **Samuel Sánchez fue el vencedor** por su trabajo empleando diminutos nanorrobots que, en un futuro, se espera que puedan **navegar**

**por el cuerpo humano** y atacar de una manera mucho más eficaz y específica a los tumores. “La ventaja es que los podemos controlar externamente para ir a un

punto concreto y no tener que liberar el fármaco por todo el cuerpo”, ha explicado Sánchez. Aunque la investigación avanza, lograr esta meta será una misión difícil.



dispositivo es capaz de generar tres acciones clave: ayuda a dirigir el fármaco hacia el receptor, inhibe la liberación del mismo hasta que no llega al punto deseado y, a través de la interacción con el receptor, activa un proceso de muerte celular”, explica Amelia Ultimo, de la UPV. Según esta investigadora, esta interacción entre la molécula y el receptor resulta fundamental para la liberación del fármaco dentro de las células tumorales para después intercalarse entre las hebras de ADN y bloquear la replicación de las células afectadas. Esto podría convertirse en un gran inicio para las terapias alternativas a la quimioterapia, la cual es muy dañina para el cuerpo humano.

**LENTILLAS CONTRA LA DIABETES Y EL GLAUCOMA.** La nanotecnología no solo es útil a la hora de detectar o tratar enfermedades por medio de nanodispositivos inyectados en el cuerpo, sino que también puede ser utilizada en elementos que ya empleamos, como las lentes de contacto.

Así, por ejemplo, han surgido proyectos en materia de salud como el desarrollado por Google, que pretende detectar enfermedades antes de que aparezcan gracias a la medida, una vez por segundo, de glucosa en la sangre y la composición de líquido en el lagrimal.

La diabetes será la enfermedad que más se vería beneficiada por esta técnica, ya que sus pacientes necesitan monitorizar constantemente sus niveles de glucosa por medio de pinchazos, una técnica invasiva y molesta que todavía sigue siendo la forma más eficiente, aunque hoy en día ya existen biosen-

sores de glucosa a través de dispositivos transdérmicos no invasivos.

El proyecto de Google consistirá en una lente de contacto inteligente equipada con un sensor que medirá la glucosa y liberará pequeñas dosis de medicamento en caso de necesitarlo, de forma automática y sin que el paciente sufra en el proceso.

**UN PROYECTO SIMILAR** fue presentado en el Congreso Mundial de Biomateriales de 2016 por el profesor Sae Kwan Hahn, con la característica de que no solo podría ayudar a pacientes diabéticos, sino que también serviría para otras enfermedades oculares y su tratamiento, como el glaucoma. Su sistema consiste en una lentilla fabricada con dos capas de hidrogel de silicona suave, cuyos circuitos estarían instalados en el anillo de la lente, con un sensor de glucosa electroquímico, un chip microcontrolador, un sistema de liberación de fármacos y una bobina de inducción, encargada de suministrar energía para la comunicación inalámbrica. Esta tecnología es una ventana al futuro más de lo que podrá lograrse, a corto y a medio plazo, con esta disciplina híbrida que no conoce límites. ♡



## UN DISFRAZ BIOLÓGICO

Uno de los problemas para aplicar las nanomedicinas es que el organismo **las destruye el 99,5% de las veces,** identificándolas como amenazas. El investigador Pablo del Pino se encuentra trabajando en un **disfraz con células madre** para atajar esta complicación.

### COSMÉTICA

## Belleza oculta tras la tez

El laboratorio valenciano dirigido por Gabriel Serrano, jefe clínico de Dermatología del Hospital General de Valencia, es una referencia mundial en aplicación de la nanotecnología a la cosmética. “La ciencia de lo diminuto te permite transportar ingredientes activos más allá de la piel. Pero ahora también estamos investigando en los genes de las células. La genocósmica tiene un gran potencial”, explicó en una entrevista.

# LA NANOTECNOLOGÍA PUEDE SER UTILIZADA PARA POTENCIAR ELEMENTOS QUE YA EMPLEAMOS

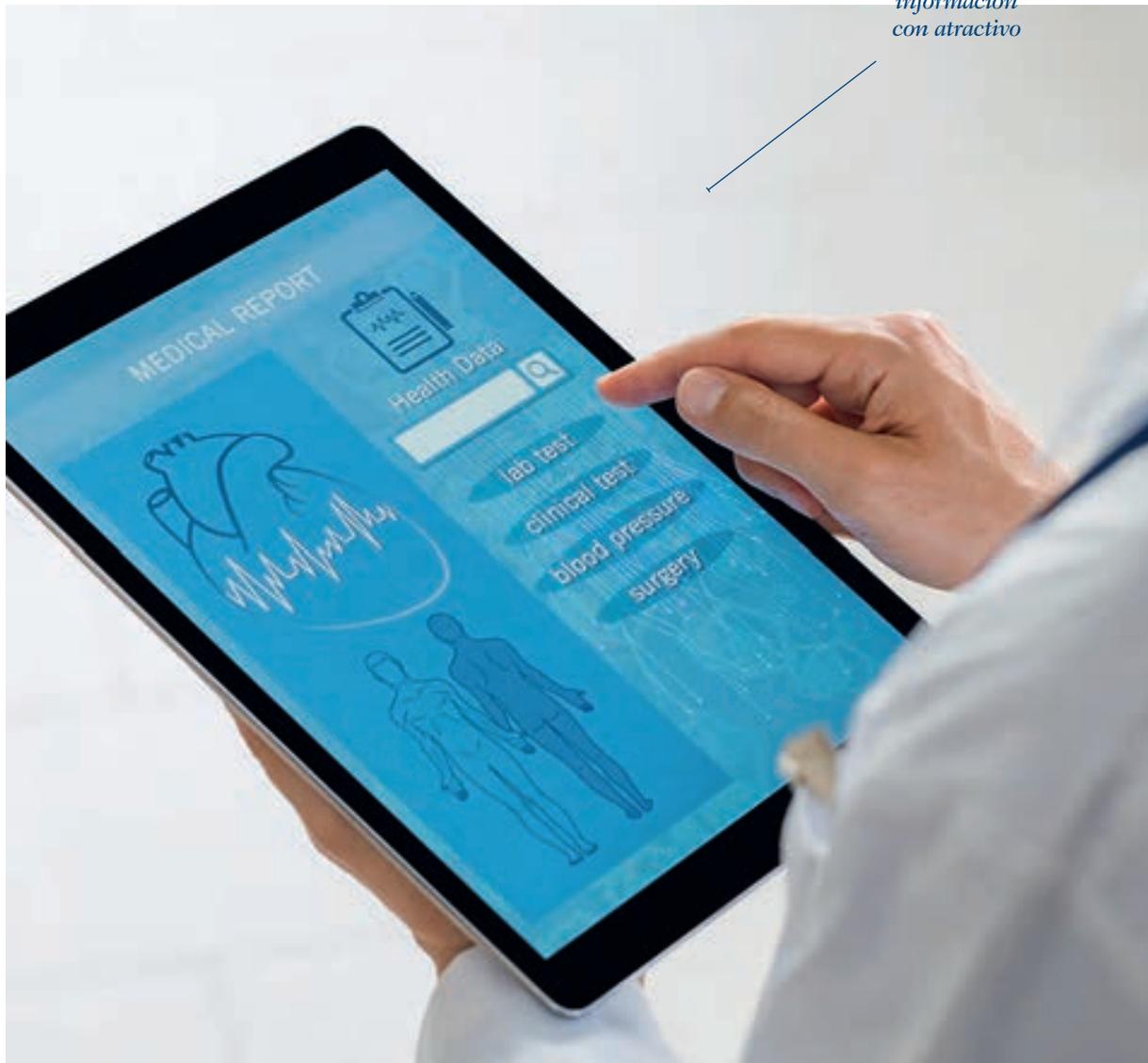




# Inspiring the future of healthcare

En Siemens Healthineers ayudamos a los proveedores sanitarios de todo el mundo a obtener resultados más eficientes y a desarrollar la medicina de precisión, la transformación de la atención sanitaria, la mejora de la experiencia del paciente y la digitalización del sistema sanitario. Como líderes en tecnología sanitaria, innovamos constantemente nuestro portafolio de productos y servicios en áreas destacadas como el diagnóstico por imagen, la terapia, el diagnóstico de laboratorio y la medicina molecular. También desarrollamos servicios digitales de salud y soluciones de consultoría.

*Las 'apps' muestran la información con atractivo*



Getty

## SALUD Y BIENESTAR CON UN TAP EN LA PANTALLA

Para el 'smartphone', la tableta o la 'wearable'. Las 'apps' mueven el mundo contemporáneo ofreciendo un sinfín de posibilidades a sus usuarios. Te presentamos una selección de las más prácticas.

**TEXTO: ÁNGEL LUIS SUCASAS**



**FARMACIAS.COM.** Sentir el temido gripazo cuando uno está en territorio desconocido puede ser todo un incordio. Es verdad que un tecleo en Google Maps permite encontrar farmacias cercanas, pero esta aplicación amplía mucho la información de cada establecimiento y muestra al detalle los horarios de apertura y datos de contacto. Incluye también la posibilidad de comprar, sin salir de la aplicación, en la parafarmacia de estos establecimientos. De momento, tiene funcionalidad total en Madrid y Almería y se está extendiendo a todo el territorio nacional.



**MY 112.** Cuando se sufre una emergencia, a veces no hay ni la posibilidad de hablar con claridad sobre qué está ocurriendo. La ventaja de usar la *app* del 112, número del centro de emergencias de todo el territorio nacional, es que este servicio recibe la geolocalización de la alerta, pudiendo saber dónde se ubica la persona que reclama el auxilio. La comunicación funciona en las dos vías, de manera que el 112 puede avisar también al usuario si existe alguna alerta en su zona.



**UNIVERSAL DOCTOR SPEAKER.** El preguntar “¿qué le ocurre?” es una de las herramientas más poderosas que posee el facultativo para descubrir el problema de su paciente. Pero si ambos no comparten idioma, el hilo de comunicación se corta. Esta *app* está pensada para hacer universales los mensajes entre médico y paciente. Ofrece traducción simultánea a 17 idiomas con frases clave predefinidas que restablecen este esencial canal de comunicación. Para facilitar todavía más su empleo, no necesita de conexión a Internet para ofrecer su servicio con plena normalidad.



**MYPLATE.** Una de las claves fundamentales para mantenerse saludable es vigilar las calorías que le enchufamos diariamente a nuestro organismo. MyPlate nos lo pone muy fácil con una enorme base de datos de alimentos y su valor calórico, la posibilidad de escanear los



## EL POTENCIAL SANADOR DE LO VIRTUAL

Aunque la realidad virtual no es el fenómeno de masas que se pensaba, su aplicación en otros campos se ha expandido considerablemente.

En Medicina proliferan cada vez más los **simuladores de realidad virtual** para entrenar a futuros cirujanos y la *apps* que permiten a **pacientes con fobias** enfrentarse a sus peores miedos en un entorno controlado y aprender a vencerlos.

códigos de barras para ampliar este recopilatorio y el seguimiento exhaustivo de nuestros hábitos alimentarios. También lleva la cuenta del agua que bebemos al día, para darnos el tirón de orejas si no llegamos a los dos litros diarios recomendados por los profesionales de la salud.



**EKO CORE.** El fonendoscopio del presente no cuelga del cuello del doctor, sino que se enchufa al móvil o tableta. Este innovador dispositivo, presentado por el Hospital Universitario Ramón y Cajal en España, permite ver en tiempo real toda la información cardiaca mediante el uso de una *app* en combinación con un sensor que se integra con el fonendoscopio clásico y transmite los datos mediante Bluetooth.



**HEADSPACE.** El bienestar no solo viene marcado por el metrónomo de lo físico. Nuestra salud mental tiene también un enorme impacto en cómo nos sentimos y afrontamos los retos diarios. Headspace se ha convertido en un fenómeno entre las *apps* de meditación, con famosos como la actriz Gwyneth Paltrow pregonando sus virtudes. La *app* comienza con un desafío para el usuario: 10 minutos de meditación diarios durante 10 jornadas. Cuando se cumple este reto, se desbloquean ejercicios de *mindfulness* más avanzados de cara a mejorar radicalmente en el manejo del estrés y el exceso de trabajo. Más de 10 millones de usuarios ya usan esta aplicación para encontrar su oasis mental.



**ANTICOAGULAPP.** Para aquellos pacientes que necesiten llevar cuenta de su medicación anticoagulante, esta es la aplicación ideal. Permite configurar los datos personales, el tratamiento concreto y el número de tomas al día, así como alarmas que activen el recordatorio de ingerir la medicación y también un registro histórico de la misma. Está avalada por la Sociedad Española de Cardiología (SEC). ♥

### Futuro

## UNA SALUD AUTÓNOMA Y PERSONALIZADA

El futuro de la salud, tanto en su calidad como en su sostenibilidad, pasa por la **responsabilidad personal y la prevención**. Se trata de

no enfermar, de llevar un **control constante y responsable del bienestar**. Las palancas tecnológicas en las que se apoya esta revolución, **las**

**wearables y el big data** que permitirán a pacientes y médicos conocer y controlar en tiempo real el infinito de variables que definen la salud humana.

# LOS PADRES NO PERCIBEN LA OBESIDAD DE SUS HIJOS

Es un problema mundial que se ha multiplicado por 10 en medio siglo. El sobrepeso infantil es una lacra a combatir primero desde la trinchera de la paternidad.

TEXTO: BLANCA VÁZQUEZ



Getty

## EN EL MUNDO HAY 124 MILLONES

de niños y jóvenes de entre 5 y 19 años de edad que sufren obesidad. Hace 40 años la cifra era 10 veces menor. Son las conclusiones de un estudio que acaba de publicar la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La *Revista Española de Cardiología (REC)* ha publicado un artículo que también activa las alarmas, el estudio 'Exceso de peso infantil en España 2006-2012. Determinantes y error de percepción parental' da una de cal y otra de arena. Hay algunos datos positivos: el consumo de refrescos, dulces y aperitivos se ha reducido en España desde 2006. Otros datos, sin ser positivos, no reflejan un deterioro de la situación: la prevalencia de la obesidad infantil se ha estabilizado en España (ronda el 9%). Por el contrario, las cifras del exceso de peso son preocupantes y continúan estando entre las más altas del mundo: afecta a alrededor del 30% de la población infantil.

**PERCEPCIÓN ERRÓNEA.** Pero también hay datos negativos: los menores españoles duermen entre seis y nueve minutos menos al día y pasan cinco minutos más frente a una pantalla. Deberían dormir por lo menos 10 horas (los niños entre cinco y nueve años). O nueve horas si tienen entre 10 y 14 años. Y hacer ejercicio moderado todos los días, así como practicar un deporte varias veces a la semana. No es así.

La preocupación aumenta cuando se conoce la percepción de los padres en el problema del sobrepeso infantil, ya que muchos de ellos no son conscientes del problema. Así, el porcentaje de padres con percepción errónea del exceso de peso de los menores ha subido del 60,8% en 2006 al 71,4% en 2012.

A los progenitores se les pidió que evaluaran el peso del niño en relación a su estatura y la mayoría vio a sus hijos con muy buenos ojos. Pero, ¿por qué los padres no se percatan del sobrepeso de sus hijos? Miguel Ángel Royo Bordonada, investigador y jefe de área de estudios de la Escuela Nacional de Sanidad, cree que por varios motivos: “Porque la obesidad está normalizada; porque así creen que evitan la estigmatización de sus hijos y para evitar los sentimientos de culpabilidad”.



*Si los padres no perciben el exceso de peso que padecen sus hijos no pueden tomar medidas contra él*

**DEPORTE DESDE NIÑOS.** La labor de los padres es crucial: “Ellos tienen un papel esencial en la modificación de hábitos de sus hijos”, subraya el doctor Royo Bordonada. Y el peso excesivo y los malos hábitos van de la mano. Ante esta situación, Carlos Macaya, presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC) recomienda “dedicar un tiempo para realizar actividad física en familia”. Si el deporte forma parte de tu vida desde niño, mucho mejor. ♥

## UNOS BUENOS HÁBITOS

El 85% de los niños no cumple la recomendación de practicar al menos una hora de actividad física diaria. El programa europeo Children in the City, desarrollado en España por la Fundación Española del Corazón propone un cambio de hábitos.

### Consejos para padres

- 1. Da ejemplo.** Que tu hijo vea que haces deporte. Es más, haz deporte con él.
- 2. Aparca el coche.** Toma el transporte público. Camina. Sube las escaleras.
- 3. No le castigues sin fútbol.** Puestos a prohibir algo quítale la videoconsola, pero no le borres de las actividades deportivas.

- 4. Incluye en su dieta abundante fruta, verdura, legumbres y proteínas.**
- 5. Reduce drásticamente de su dieta las golosinas, bebidas azucaradas y bollería industrial.**
- 6. Que tu hijo beba entre uno y dos litros de agua diarios.**
- 7. Que haga 30 minutos diarios de actividad física moderada.**
- 8. Que practique deporte varias veces a la semana: natación, tenis...**
- 9. Los videojuegos, la tele y el ordenador, solo de manera ocasional.**
- 10. Menos sofá y más paseos y juegos al aire libre.**

# Olivízate

LIDER EN AUTÉNTICO AOVE FRESCO DEL AÑO



LAS ACEITUNAS DEL CORAZÓN



WWW.OLIVIZATE.COM

Alto contenido en grasas monoinsaturadas.

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

Uno de cada cuatro británicos reconocía experimentar ese periodo masculino en un estudio de 2015



Getty

## ¿LA MENSTRUACIÓN MASCULINA EXISTE?

El síndrome del hombre irritable, también conocido como 'la regla varonil', es un fenómeno hormonal estudiado

TEXTO: ÁNGEL LUIS SUCASAS

**SUENA A BROMA DE MAL GUSTO,** pero de broma no tiene nada. Los hombres también pasan por *esos días*. Esos días en los que están más deprimidos, irritables, propensos a saltar a la mínima. Y las causas, como ocurre en las mujeres, se explican por un cóctel químico y hormonal.

El primero en atreverse a ponerle un nombre concreto a estos periodos de mayor susceptibilidad masculina fue un científico escocés, Gerald A. Lincoln, investigador del Centro de Reproducción Biológica de la Universidad de Edimburgo. En 2001, publicó un artículo

EL DESCENSO DE TESTOSTERONA PUEDE PROVOCAR AGRESIVIDAD O DEPRESIÓN

### LOS CUATRO SÍNTOMAS CLAVE

- 1. Hipersensibilidad.** El hombre es incapaz de mantener una actitud comunicativa respecto a su irritabilidad y su bajo estado anímico.
- 2. Ansiedad.** El hombre experimenta la presencia de amenazas ficticias que lo abruman en múltiples ámbitos de su vida. El trabajo, su salud sexual, la relación con su
- 3. Frustración.** El hombre se siente cuestionado de forma permanente e incapaz de abordar metas vitales. Da por perdida la batalla antes de librarla.
- 4. Ira.** Fruto de los sentimientos anteriores, el hombre explota en reacciones agresivas.

con un título que no llamaba a engaño: *El síndrome del hombre irritable (IMS)*. En él explicaba cómo se producía este fenómeno muy ligado a la hormona masculina por excelencia: la testosterona. Aunque no lo estudió en hombres, sino en ovejas.

Su investigación dedujo que la bajada de testosterona en los machos tras la época de apareamiento provocaba una irritabilidad patente en ellos. Estas conclusiones fueron empleadas por otros investigadores para emprender analogías con la susceptibilidad de los hombres a partir de los treinta años de edad, fase en la que las hormonas comienzan a decaer.

**EN NOVIEMBRE DE 2015,** un nuevo estudio añadía evidencias concluyentes sobre la existencia del síndrome. Uno de cada cuatro británicos reconocía sufrir este periodo masculino, fases en las que se sentían faltos de ánimo y propensos al enfado. La encuesta fue realizada por más de 1.200 varones.

Jed Diamond, autor *bestseller* y médico que lleva 35 años estudiando el IMS, es muy claro definiendo la magnitud del problema en su libro dedicado al asunto, también titulado *El síndrome del hombre irritable* (Rodale Books, 2004). "Contrariamente a lo que se cree, los hombres se vuelven violentos cuando su testosterona baja. La irritabilidad, la depresión y el recluimiento son mucho más intensos con este descenso", indica Diamond en su libro. El remedio comienza siempre por aceptar que se sufre un problema. Y no temer solicitar la ayuda de un especialista. ♥



## Tu pulso, tu vida

### TÓMESE EL PULSO PARA PREVENIR EL ICTUS

Usted puede detectar si padece fibrilación auricular con la toma de su pulso



L.ES.COM.11.2017.3567

**1** Siéntese en un lugar tranquilo y pruebe el lugar donde mejor sienta su pulso al presionar ligeramente con 2 o 3 dedos: interior de la muñeca, interior del codo o en el cuello.

**2** Observe primero si los latidos son regulares o irregulares.

**3** Después mida sus pulsaciones contando los latidos durante 30 segundos, y multiplique el resultado por 2.



CON LA COLABORACIÓN DE:



**Piensa en un maratón y ponle unos esquíes y una estampa nevada. Así puede describirse este deporte que combina el ritmo moderado de la marcha y la belleza helada del paisaje.**



#### **PLACENTERO Y SALUDABLE**

**Fácil de aprender.** Se puede aprender con solo cinco días de clase (unas 15 horas). Los precios varían según temporada y estaciones pero ronda los 100 euros. Y si el aprendiz de esquí de fondo ya es esquiador alpino, es más fácil todavía.

**Accesible.** Casi todas las estaciones de esquí alpino cuentan con pistas para esquí de fondo. En Candanchú hay un recorrido de hasta 35 kilómetros de longitud. Y es más barato que el esquí alpino, el forfait ronda los ocho euros para adultos y los cuatro para niños.

**Equipo.** Se puede practicar con ropa ligera que facilite la transpiración. Hay mallas técnicas específicas para esquí de fondo. Un equipo medio con esquíes, bastones, pantalón, chaqueta y botas ronda los 500 euros. El alquiler puede costar unos 10 euros diarios por persona.

UN MANTRA DE NIEVE

**ESQUÍ DE**

TEXTO: BLANCA VÁZQUEZ

*La disciplina  
funde el  
ejercicio de  
marcha continua  
y el paisaje*

# FONDO

# S

uena el disparo de salida. Cientos de esquiadores se encorvan hacia delante y arranca la sinfonía del sonido de los esquís deslizándose sobre la nieve. La cámara se fija en una figura. La destaca sobre el enjambre colorido de esquiadores. Es Norman Foster, el célebre arquitecto británico. Ha cumplido los 80 años. Ha superado un cáncer y un infarto. Y ha vuelto a participar en una maratón de esquí de fondo, una de las pasiones irrenunciables del genio.

Así comienza el documental *¿Cuánto pesa su edificio, señor Foster?* en el que el arquitecto recorre y reflexiona sobre su vida. El esquí de fondo forma parte de ella. Cuenta el arquitecto que esquiando, remando y montando en bicicleta ha tenido las mejores ideas de su carrera. Es una de las muchas ventajas de los deportes de fondo: uno se adentra en periodos

*En las pistas de esquí de fondo los desniveles son 'amables'*



## MAGIA BLANCA

**NORMAN FOSTER ES UNO DE LOS FASCINADOS POR EL ESQUÍ DE FONDO. EL ESTADO MENTAL DE RELAJACIÓN Y CREATIVIDAD QUE PROVOCA LE INSPIRÓ AL MAGISTRAL ARQUITECTO MUCHAS DE SUS MEJORES OBRAS. PERO ESTA DISCIPLINA, EVIDENTEMENTE, TIENE OTROS EFECTOS MÁS DIRECTOS PARA LA SALUD. EXIGENCIA CARDIOVASCULAR Y MUSCULAR Y LIBERACIÓN DE ENDORFINAS SE CUENTAN ENTRE SUS HECHIZOS.**

en los que parece que el cuerpo va solo y la mente se despierta, se expande y se estimula la creatividad.

El esquí de fondo tiene las virtudes de las modalidades deportivas que disparan las endorfinas y convidan a la felicidad. Además, se practica en plena naturaleza con lo que el bienestar también entra por los ojos. "Moviliza varios grupos musculares, exige mucha actividad cardiovascular y una alta demanda aeróbica. Además impone poco traumatismo a las articulaciones y al realizarse al aire libre, en un ambiente de montaña y naturaleza, añade efectos psicológicos positivos", explica Zigor Madaria, cardiólogo del Hospital Universitario de Basurto y del Iguatatorio Médico Quirúrgico de Bilbao.

**DOS ESTILOS DE ESQUÍ.** Sí, hay cuestras y hay que hacer giros, pero son desniveles amables y los giros y el frenado son fáciles de aprender. Los esquís son estrechos, menos pesados que los del esquí alpino y las fijaciones son móviles, el talón del pie se mueve al avanzar. Las botas también son más cómodas y ligeras.

Hay dos estilos, el clásico y el *skating*. El primero consiste en dar grandes zancadas intercaladas con impulsos de los bastones, es parecido al ejercicio de elíptica del gimnasio. El *skating* consiste en lanzar los esquís ligeramente a los lados en forma de tijera, parecido al patinaje. En ambas modalidades se suda de lo lindo.

Las virtudes del esquí de fondo son muchas, pero en España es todavía un deporte minoritario. Mientras que en

*Los esquíes de este deporte son más ligeros que los convencionales*



Europa la mitad de los esquiadores practica ambas disciplinas (alpina y de fondo), en España sólo optaron por la modalidad de fondo el 5% de los entre cinco y seis esquiadores que, según Atudem (organismo que agrupa a las estaciones de esquí españolas), visitaron las instalaciones la temporada pasada. El motivo más determinante de este desequilibrio es la tradición: el esquí de fondo es una afición nórdica. Nació en los países escandinavos y en Rusia como una manera de desplazarse. Es una disciplina de lo más antigua, se habla de 5.000 años del hombre surcando la nieve utilizando tablas. Luego se convirtió en deporte y desde 1924 forma parte de los Juegos Olímpicos de Invierno.

**LAS MEJORES PISTAS.** En España, abundan las pistas de fondo sobre todo en Los Pirineos, incluso existen centros invernales dedicados en exclusiva al esquí nórdico en las montañas de Aragón y Cataluña. Las mejores pistas del territorio nacional están en Candanchú (donde está el mayor circuito de fondo de España dentro de una estación de esquí alpino), en La Cerdanya, en el Valle del Tena, en Ordesa o Los Llanos del Hospital, entre otros. Y en Baqueira Beret, donde se celebra desde hace 25 años la carrera popular Marxa Beret con hasta 2.000 participantes. ♥

**PROTEGE  
TU CORAZÓN**



*Vive con tranquilidad*



CN 60 Cápsulas:

158351.2

CN 30 Cápsulas:

164300.1

**Lipokrill®**

*Aceite de krill antártico*

Ayuda a reducir el riesgo  
de enfermedad cardiovascular

**DEITERS**

Lipokrill PLUS cumple con los criterios de la FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN. FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3. Los ácidos eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA) contribuyen al funcionamiento normal del corazón. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta y 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. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de EPA y DHA.



# Algas y plancton, verduras marinas

Con grandes propiedades nutricionales, estos alimentos están cada vez más presentes en nuestra dieta. Aportan minerales y vitaminas y son poco calóricos, pero se recomienda un consumo moderado en las dietas occidentales.

TEXTO: JAVIER SÁNCHEZ





Estos alimentos son muy valorados para las dietas de adelgazamiento

**SI A UN PESCADOR JAPONÉS** nonagenario le contamos que las algas y las microalgas “son tendencia” en la cocina occidental, se echaría a reír a carcajadas. En el caso de los pueblos costeros –y si son de Asia Oriental, aún más– las algas han formado parte tradicionalmente de su dieta. *Wakame, hijiki, nori, kombu...* son solo algunas de las más comunes y su uso se ha disparado en ensaladas, caldos, etcétera.

La Federación Española de la Nutrición destaca su gran aporte nutricional: son ricas en vitaminas B1, B2, A y C. Su contenido en antioxidantes también permite contrarrestar el efecto negativo de los radicales libres en el organismo por lo que ayudan a prevenir el envejecimiento prematuro. Además, su contenido en minerales está muy relacionado con el agua marina en el que se desarrollan, con lo que podemos encontrar en ellas micronutrientes como sodio, cloro, potasio, fósforo, magnesio o hierro. Todo esto conforma un cóctel nutricional en el que se incluyen buena parte de los componentes que el cuerpo

humano necesita cada día. Y esto con un aporte mínimo de calorías, lo que convierte a las algas en un elemento indispensable en el caso de las dietas. No obstante, la Autoridad Europea para la Seguridad de los Alimentos recomienda cierta cautela en su ingesta en el caso de las dietas occidentales, menos acostumbradas. Los principales problemas vienen por el excesivo aporte de yodo de algunas especies y la presencia ocasional de metales pesados, como el arsénico.

**Y DE LAS ALGAS A LAS MICROALGAS.** El plancton engloba todos esos microorganismos que se encuentran en suspensión en el agua. Es el sustento de la fauna marina, desde peces a ballenas. Es, por así decirlo, la auténtica esencia del mar. Eso explica la obsesión que despertó desde siempre en el chef Ángel León, vinculado eternamente al elemento acuático. Su obsesión era trasladar al plato esa mezcla de microalgas y bacterias. Veía en el plancton un doble potencial: su capacidad de potenciar el sabor a mar en sus recetas y un sinfín de propiedades nutricionales. León presentó en 2009 en Madrid *Fusión* el plancton, al fin, como ingrediente. “No existe un alimento más completo que el plancton marino en la Tierra y, además, admite un sinfín de posibilidades”, sostiene León. En 2014 la Unión Europea le dio la razón, autorizando el plancton como *novel food*, es decir, nuevo alimento.

#### **CUALIDADES DEL AZAFRÁN DEL MAR.**

El plancton, a día de hoy, continúa siendo un ingrediente poco conocido, pero sus propiedades nutricionales están contrastadas. Aunque pueda parecer caro —15 euros cada 5 gramos—, la clave es que se emplea muy poco en cada receta debido a su alta concentración. Es, por así decirlo, el azafrán del mar.

Además, el plancton es capaz de maridar con las últimas tendencias, debido a su naturaleza: solo se emplea el fitoplancton que, a diferencia del zooplancton, es cien por cien vegetal, lo que lo convierte en un alimento interesante para dietas veganas.

En tiempos de preocupación por la nutrición, conviene recordar que una de sus características principales es que sus células están recubiertas de sílice, y no de celulosa como la mayoría de los vegetales. Esto hace que el organismo sea capaz de absorber mejor y más rápido los nutrientes que aporta. Posee una gran concentración de minerales, como el hierro, fósforo, calcio, yodo o potasio. ♥



#### **SACIARSE SIN DARSE CUENTA**

El ácido algínico, molécula contenida en las algas, genera una **sensación de saciedad** en quien las ingiere más rápida de lo habitual. Este tipo de ácidos se están usando en investigaciones relacionadas con **productos dietéticos**, que buscan potenciar este efecto.

**LAS CÉLULAS DEL PLANCTON ESTÁN RECUBIERTAS DE SÍLICE, Y NO DE CELULOSA COMO EN OTROS VEGETALES. ESTO HACE QUE EL ORGANISMO ABSORBA CON FACILIDAD LOS NUMEROSOS NUTRIENTES QUE APORTA**

# Platos exquisitos que saben a mar

Dos recetas alternativas para una ocasión especial, como pueden ser las fiestas navideñas. Dos reputados restaurantes, L.A. Sushi y Glass Mar, nos explican paso a paso los secretos para elaborar estos platos con algas y plancton y todo el aroma del mar.



## TARTAR DE SALMÓN KIMUCHI CON ALGA WAKAME

(L.A. Sushi, Madrid)

### Ingredientes

**150 gramos de salmón crudo**  
**50 gramos de aguacate**  
**15 mililitros de salsa kimuchi**  
**50 gramos de algas wakame con esencia de sésamo**

### Preparación

Quitamos las **espinas al salmón** y lo cortamos en **daditos** de 1 centímetro, aproximadamente. Cortamos el **aguacate en cubitos** de las mismas dimensiones que los de salmón. Mezclamos todo y

añadimos la salsa. Presentamos en forma de molde, ayudándonos de un **aro de cocina** de 10 centímetros de diámetro y cubrimos con el **alga wakame cortada**.

## ARROZ MELOSO DE PLANCTON

(Glass Mar Ángel León, Hotel Urban, Madrid)

### Ingredientes

**Para el plancton:**  
**40 gramos de plancton**  
**600 gramos de agua mineral Xantana**

**Para el arroz:**  
**800 gramos de cebolla**  
**400 gramos de choco**  
**100 gramos de vino blanco seco**  
**500 gramos de arroz arbóreo**  
**Dos litros de fumet**  
**Plancton líquido**  
**Aceite de oliva virgen extra**

**Para el alioli:**  
**Una yema de huevo**  
**Un huevo**  
**El zumo de un limón**  
**Un diente de ajo**  
**Aceite de girasol**  
**Aceite de oliva virgen extra**  
**Sal**



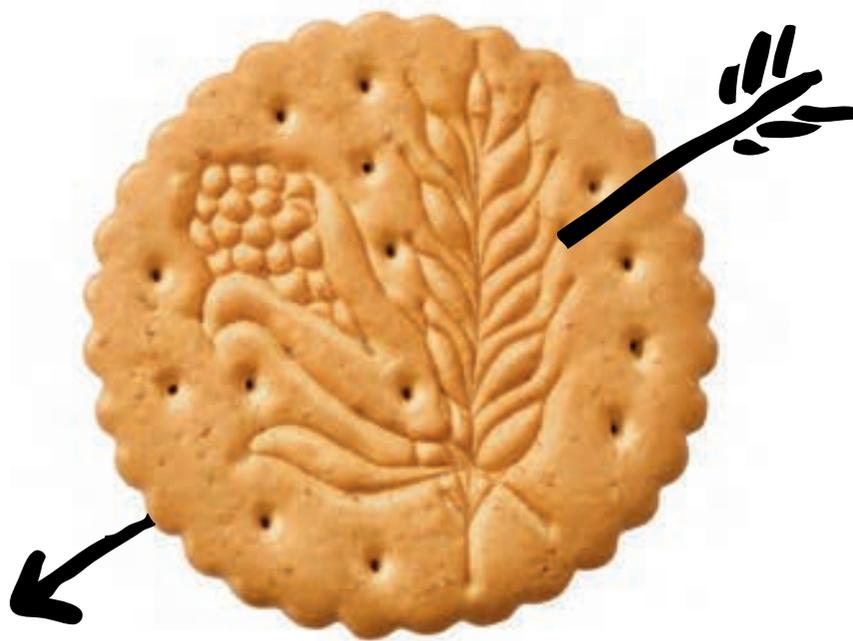
### Preparación

**Empezamos con el plancton.** En un vaso de batidora añadir el plancton y el agua mineral. Dejamos hidratar unos ocho minutos y ligamos con la túrmix. Añadimos un poco de xantana para obtener una textura más densa. Reservamos.

**Para hacer la salsa alioli,** metemos la yema, el huevo, el zumo de limón, el diente de ajo y una pizca de sal en un mortero y majamos. Vamos añadiendo el aceite de girasol muy poco a poco y montamos con el mazo del mortero. Terminamos de montar con aceite virgen extra. Reservamos.

A continuación, **preparamos el arroz.** Cortamos la cebolla en *brunoise* y pochamos sin que llegue a coger color. Añadimos entonces el **choco cortado en dadito** y rehogamos. Dejamos que se consuma toda el agua que sueltan los chocos. Ponemos a fuego máximo y añadimos el arroz. Rehogamos un poco y añadimos el vino hasta que reduzca. Mientras hierve **añadimos el fumet** poco a poco, sin parar de remover, como si se tratase de un *risotto*. Cuando el arroz esté casi al punto, añadimos unos **taquitos de mantequilla** removiendo bien para que ligue. Vertemos entonces el plancton líquido, **cocinamos unos segundos más** y, ya fuera del fuego, añadimos un par de cucharadas de nata semimontada para darle más untuosidad. Rectificamos el punto de sal y servimos el **arroz con unos puntos de alioli.**

*Quiérela*



*Ligera de Gullón*



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

**Sin sal, sin azúcares añadidos. Fuente de Potasio. El potasio contribuye al mantenimiento de la tensión arterial normal.**

**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.



Getty

# LA SONRISA DEL HOMBRE PRIMITIVO

El devenir de las civilizaciones ha traído una sociedad superior en muchos aspectos, salvo en uno: la salud dental del ser humano. Y es que, entre los muchos males que padeció el hombre de las cavernas, la caries no fue uno de ellos.

**TEXTO: EVA CARNERO**

**EL MAPA GENÉTICO** del ser humano que pobló la Tierra hace 160.000 años apenas difiere del que dibuja el ADN del hombre moderno. Ahora bien, el estilo de vida de aquel y de este poco o nada tienen que ver. De modo que todo hace pensar que las respuestas a la aparente paradoja acerca de la salud dental del hombre neandertal las encontraremos en factores como la dieta o las técnicas culinarias empleadas.

En este sentido, el doctor José Ignacio Zalba Elizari, dentista y director del Centro Avanzado en Prevención

Las primeras comunidades de cazadores-recolectores apenas tenían caries

(Pamplona), en su artículo *La salud bucodental hoy, perspectiva evolutiva*, describe cómo “la antropología humana nos ayuda a descifrar el origen de las enfermedades dentales desde una perspectiva evolutiva, a comprender sus causas y nos sirve de brújula para dar una mejor respuesta preventiva a la actual epidemia de las enfermedades de la boca”. Y es que los datos son concluyentes. El mismo documento recoge que “el 98% de la población desarrolla caries y el 92% problemas de encías”.

**LOS CEREALES SON RICOS EN ALMIDÓN, SUSTANCIA QUE FERMENTA EN LA BOCA**

## LAS POBLACIONES COSTERAS PRESENTABAN MENOS CARIES POR EL PESCADO

Como contrapunto, “el estudio de los maxilares de las primeras comunidades de cazadores-recolectores revela una prevalencia asombrosamente baja en caries, menos del 5%”, apunta el doctor Néstor Montesdeoca García, cirujano oral y maxilofacial del Hospital de La Luz (Madrid), quien asegura que esta baja incidencia de problemas dentales “era debido a una dieta rica en proteínas complementada por frutos secos, legumbres y frutas”.

**¿POR QUÉ APARECIERON LAS PRIMERAS CARIES?** La envidiable salud dental del hombre primitivo se fue yendo al traste a medida que su calidad de vida se incrementaba. Con la aparición de la agricultura, hace unos 10.000 años, las poblaciones comenzaron a disponer de alimento suficiente de manera regular, lo cual redundaba en una mayor supervivencia del grupo. Sin embargo, este avance socioeconómico en la historia de la humanidad tuvo un efecto negativo en la dentadura de sus protagonistas. “Los cereales, en especial el trigo y la cebada, pasaron a ser el principal componente de su dieta. El problema es que estos alimentos son ricos en almidón, sustancia que fermenta fácilmente en la boca favoreciendo la aparición de caries”, argumenta Montesdeoca.

Para corroborar esta afirmación, el experto hace referencia a un estudio sobre la dentición de los enterramientos de aborígenes de las Islas Canarias. Los autores del trabajo tasan la prevalencia de caries en esas comunidades agrícolas en un 20%. ¿A qué atribuye el experto tal incremento en el deterioro dental? Según Montesdeoca, “no



El 98% de la población actual desarrolla caries

solo se debe al consumo de cereales, también el empleo de nuevas técnicas culinarias para su consumo participa en el proceso”. Así lo explica: “El trigo y la cebada eran tostados transformando el almidón en azúcares más simples, los cuales son fáciles de degradar por las bacterias de la boca. Por otro lado, el trigo era triturado en molinos o morteros de piedra basáltica que desprendían arenilla la cual, acababa en la boca produciendo cierta abrasión en la superficie de los dientes”. Finalmente, otro de los hábitos que cambiaron el rumbo de la salud dental fue “que se extendió la costumbre de mezclar la harina con leche o incluso con miel, lo cual favorecía que los restos alimenticios se quedaran retenidos en los molares”, concluye Montesdeoca, quien añade una última influencia: “El elevado consumo de frutos ricos en azúcar como los higos y los dátiles”.

## LA CARIES NO ATACÓ A TODOS POR IGUAL

El declive de la extraordinaria salud dental que imperaba en el mundo hace 10.000 años **no afectó del mismo modo a hombres que a mujeres.**

Se ha constatado que la incidencia de las enfermedades bucodentales **fue más liviana** en el ámbito masculino. Sin embargo, la explicación a esta realidad no procede de ninguna peculiaridad intrínseca

a la condición de género, sino **“al lugar que ocupaban las mujeres en la organización social** de aquella etapa de la historia, ya que, al permanecer en los nuevos emplazamientos urbanos, su contacto con los rebaños, la caza y la pesca se vio mermado considerablemente, lo que se tradujo en un acceso más limitado a las proteínas de las cabras, ovejas y pescado”, arguye el doctor Néstor

Montes de Oca García, cirujano oral y maxilofacial del Hospital de La Luz.

El cirujano añade otro dato no menos interesante: “Las poblaciones costeras presentaban menos caries **al consumir más pescados y moluscos, ricos en flúor** y seguir una alimentación menos cariogénica (dieta de con alto contenido en azúcares fermentables como la sacarosa)”.



La trituración del trigo pudo afectar a la salud bucodental

# LABORATORIO ANTIEDAD

Melatonina, resveratrol, vitamina C, proteoglicanos, salsa de tiburón... Cada año la industria cosmética invierte miles de millones en investigación para sacar al mercado nuevos productos que combatan los signos del envejecimiento cutáneo.

La gran pregunta es: ¿funcionan?

TEXTO: MARÍA LILLO

**SI LO QUE BUSCAMOS** es el elixir de la eterna juventud, la decepción está asegurada. Las cremas antiarrugas no hacen milagros. “Los que trabajamos en la industria cosmética sería nunca decir que un producto antiarrugas elimina las arrugas. Diremos que las reduce o las suaviza”, apunta un responsable del departamento de I+D de un puntero laboratorio dermocosmético: “Quitar una arruga es de los retos más difíciles en estética”, reconoce el dermatólogo Julián Conejo-Mir, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología. “Es mejor dedicar todos los días unos minutos al uso de tratamientos que retrasen el envejecimiento que acudir al dermatólogo con la cara ya arrugada para repararlas”, sentencia.

El especialista advierte del peligro de dejarse engañar por el *marketing* sin valor científico. “Algo que anuncie que repara la piel en pocos días, que quita arrugas en una semana, que aumenta el colágeno en poco tiempo o que regenera el pelo debe ponernos en alerta. Es imposible que consigan eso. Va contra la biología y el sentido común”. Y pone como ejemplo el plan de una conocida marca de cosmética: “belleza en siete días”. “Gran *marketing*, pero sin base científica”, señala. Por eso, recomienda que siempre se busque el consejo de un dermatólogo o un farmacéutico especializado en dermofarmacia. “Nosotros sabemos valorar las propiedades de las diferentes formulaciones que hay en el mercado, sus efectos reales y cuáles son sus indicaciones”.

**PROTECTOR SOLAR.** Lo más importante, según el especialista, es elegir un buen protector solar. “Es el mejor cosmético para prevenir el envejecimiento de la piel”. La exposición constante al sol es el factor externo que más contribuye al envejecimiento cutáneo. La radiación ultravioleta induce la formación de radicales libres

**LOS ESPECIALISTAS SERIOS JAMÁS DIRÁN QUE UNA CREMA ELIMINA LAS ARRUGAS. COMO MUCHO AFIRMARÁN QUE LAS REDUCE O SUAVIZA**

de oxígeno, responsables del daño oxidativo y la lesión de la piel. En condiciones normales, contamos con la ayuda de las moléculas antioxidantes que neutralizan a los radicales libres. El problema es que la producción de antioxidantes como la melatonina disminuye conforme envejecemos.

Para intentar compensar esa pérdida de protección, muchas cremas antiarrugas llevan algún antioxidante como las vitaminas C y E o la melatonina, una sustancia que está presente en casi

todas las células del organismo y que hasta hace poco solo se usaba en farmacia para regular el ritmo de sueño-vigilia. Ahora, la industria cosmética está empezando a incluirla en sus formulaciones porque actúa como antioxidante, antiinflamatorio y depurador de radicales libres.

**LA MELATONINA Y EL ENVEJECIMIENTO.** “Una de las funciones más importantes de la melatonina en la piel consiste en contrarrestar el daño oxidativo inducido diariamente por las radiaciones ultravioleta y la polución ambiental”, explica Germaine Escames, catedrática de Fisiología en la Universidad de Granada y una de las personas que, junto al catedrático Darío Acuña-Castroviejo, más ha investigado sobre esta hormona en España. Su trabajo para tratar la radiodermatitis en pacientes con cáncer les llevó a formular una crema con melatonina que conseguía contrarrestar el daño producido por los radicales libres ge-



**“EL MEJOR COSMÉTICO PARA PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO DE LA PIEL ES EL PROTECTOR SOLAR”**

**JULIÁN CONEJO-MIR.** Miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología

nerados durante la radioterapia y evitar así que las células normales se dañasen. El producto regeneraba totalmente la piel y evitaba que apareciesen nuevas lesiones. A raíz de esto, se les ocurrió que su descubrimiento podría utilizarse para tratar los efectos del envejecimiento cutáneo. “Se ha visto que hay una relación directa entre la reducción de melatonina y el envejecimiento”, explica Escames. Además de protegernos frente a los radicales libres, esta molécula mejora la función mitocondrial. “Esto es muy importante porque las mitocondrias son las estructuras de la célula responsables de producir ATP (ATP= adenosín trifosfato), la energía necesaria para realizar sus funciones. Si no hay ATP, la célula no funciona bien y se activan los procesos de muerte celular”. Esta protección desaparece con la edad porque la producción de melatonina disminuye significativamente a partir de los 40 años. “Las células disponen de menos energía. Por eso se alteran los ritmos de sueño y perdemos la capacidad antioxidante, antiinflamatoria y de defensa”.

**NUEVAS SUSTANCIAS EN EL MERCADO.** Para completar la acción de la melatonina, la crema formulada con fines terapéuticos por Escames y Acuña-Castroviejo, lleva coenzima Q10, una molécula fundamental para que la mitocondria sintetice energía. Esta sustancia se ha puesto

de moda en la industria cosmética. El problema es que en algunos productos su concentración es tan baja que solo sirve como reclamo publicitario. “Solo hay que ver el color de las cremas. La nuestra es amarilla porque la Q10 es amarilla”, señala la farmacéutica. Además de la concentración, es fundamental que estos principios activos lleguen al interior celular.

**¿FUNCIONAN LAS CREMAS?** La melatonina y la coenzima Q10 son solo un ejemplo de las decenas de moléculas que hay en el mercado. En los últimos 20 años se han descubierto múltiples sustancias que pueden atenuar los signos del envejecimiento en la piel. Desde los más antiguos y con una acción más contrastada, como el ácido retinoico o treinoína, hasta los más novedosos como las células madre y los factores de crecimiento. ¿Funcionan? Sí. ¿Todas las cremas consiguen el mismo efecto? No.

## EN LOS ÚLTIMOS VEINTE AÑOS SE HAN DESCUBIERTO MÚLTIPLES SUSTANCIAS QUE PUEDEN ATENUAR LOS EFECTOS DE ENVEJECIMIENTO EN LA PIEL COMO LA COENZIMA Q10



*El tipo de piel determina producto que hay que utilizar para preservarla*

# COMPRAR BIEN ES CONOCER NUESTRA PIEL

En 2016, los **españoles gastaron 1.886 millones de euros** en productos para el cuidado de la piel, un 3,9% más que en el año anterior, según datos de Stanpa, la Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética.



No solo ha aumentado el número de personas que compran estos productos, sino que además gastan más dinero. **Las ventas de cremas de más de 200 euros subieron un 2,2%** durante 2014. “El valor añadido del producto y su eficacia son el vector clave a la hora de decidir”, afirma el estudio. Pero, ¿qué valor añadido tienen? ¿Es mejor una crema de 200 euros que una de 50 o incluso de tres? “El precio de un cosmético viene condicionado por

muchas cosas”, explica el dermatólogo Julián Conejo-Mir. **“Unos 15 gramos de crema de vanguardia antiarrugas pueden costar un euro.** El envase, envoltorio, transporte, almacenaje y distribución aumentan el precio”.

Si a esto se le suma la **repercusión de la investigación** que han tenido que llevar a cabo los laboratorios para obtener sus fórmulas y el **marketing**

agresivo que luego desarrollan para vender mucho en poco tiempo, el importe final puede ser muy alto.

Los laboratorios lo tienen claro. **“El valor añadido reside en la innovación** y en productos de alta calidad”, sentencia la directora científica en España de una importante firma comercial cosmética, Cristina Biurrun. “Como empresa que más invierte en I+D del sector, casi 850 millones de euros al año, introducimos mejoras con productos que responden a nuevas necesidades y demandas. Disponer de la última novedad tiene un precio”.

Por su parte, el responsable del departamento

científico de un laboratorio dermocosmético destaca también la inversión en I+D para justificar el precio de sus productos. “Nos dirigimos a un público exigente. Esto nos obliga a estar constantemente investigando nuevos activos y proponiendo nuevas texturas que aporten lo que este público nos demanda, y ello tiene un coste”.

La recomendación de Conejo-Mir, catedrático de Dermatología de la Universidad de Sevilla, es que los pacientes se dejen aconsejar por los especialistas. **“Los dermatólogos prescribimos igual una crema de 10 euros que otra de 200,** depende de cada piel. No hay regla fija, igual que no hay dos caras iguales”.

**DIFERENTES TIPOS DE PIEL.** Lo primero que hay que tener en cuenta es el tipo de piel. Según las necesidades y las características de cada uno, se necesitará un producto u otro. Por ejemplo, el efecto irritante del ácido retinoico hace que no todo el mundo pueda utilizarlo. Y en segundo lugar, la composición y la concentración de los principios activos.

Que dos cremas lleven una misma molécula no quiere decir que sean igual de efectivas. El peso molecular del ácido hialurónico que incluyen muchas cremas, por ejemplo, no es igual en todas las formulaciones. Y eso determinará que unos penetren más que otros en la piel y que su efecto sea diferente.

“La mayoría se quedan depositados en la capa córnea. Como retiene mucha agua, provoca un efecto de piel hidratada que gusta mucho”, explica el dermatólogo Julián Conejo-Mir. “Los

## LA LIMPIEZA DIARIA DE LOS POROS Y LA EXFOLIACIÓN SEMANAL SON RUTINAS DE HIGIENE QUE FAVORECEN LA SALUD DE LA EPIDERMIS

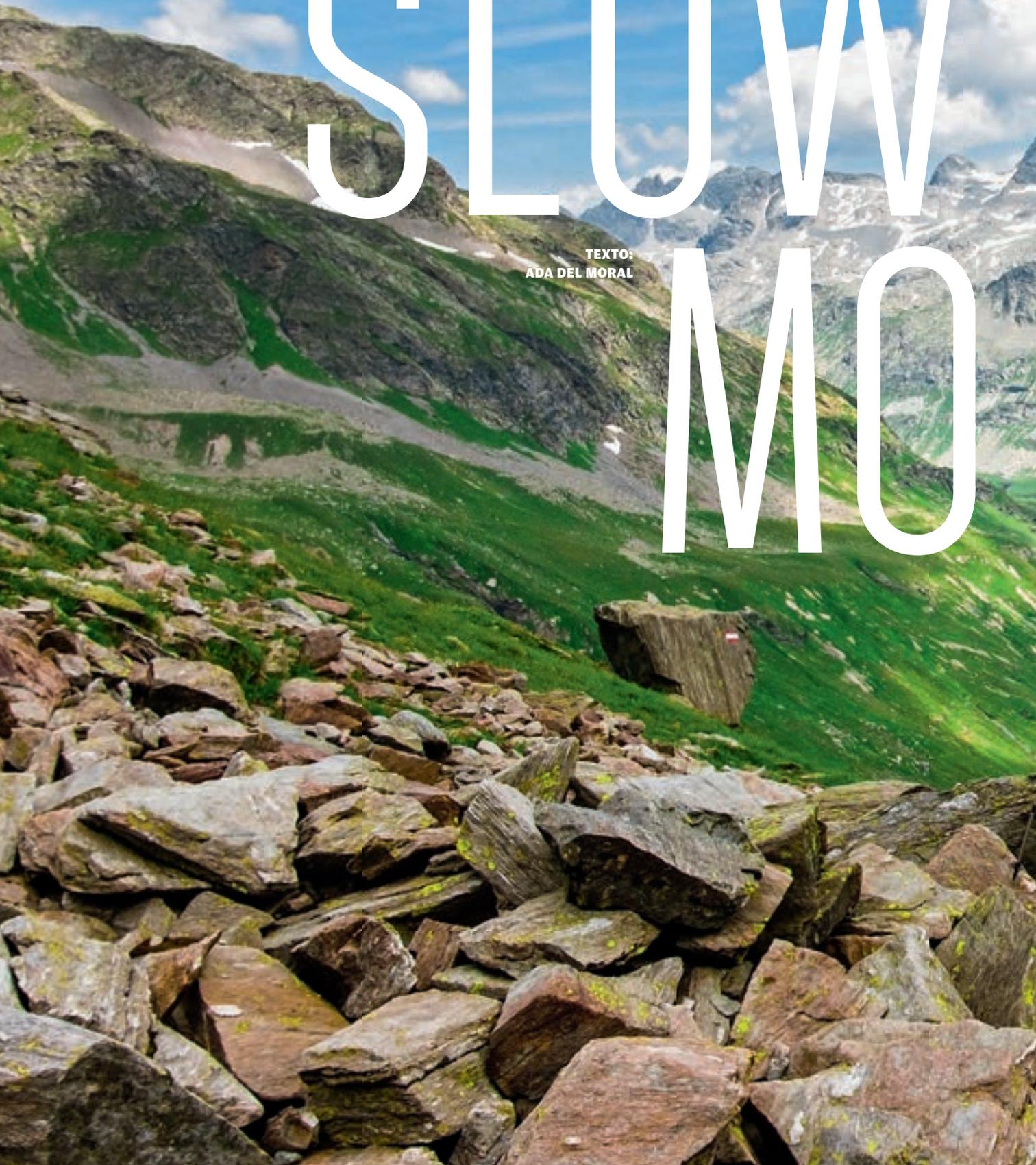
de bajo peso molecular penetran algo, pero no tanto como dicen. Y puede que induzcan la fabricación de colágeno, como aseguran, pero en baja proporción. Incluso con rellenos, solo dura un año, por lo que es necesario volver a reinyectar”.

**CUIDADOS COTIDIANOS.** Más allá de la estética, los expertos consultados coinciden en la necesidad de cuidar nuestra piel porque es el único órgano que está directa y constantemente abierto al exterior. La piel protege de agentes

externos como el calor, el frío, el aire, las bacterias e incluso elimina algunos residuos del cuerpo. Durante el día se acumulan restos de células muertas, sudor, grasa y contaminantes ambientales que obstruyen los poros. El responsable del departamento científico del laboratorio cosmético advierte de la necesidad de limpiar e hidratar la piel todos los días. “Una exfoliación a la semana es el mejor método para mantener una piel sana. Elimina el exceso de células muertas y potencia la acción de cualquier cosmético”.

# SLOW MO

TEXTO:  
ADA DEL MORAL



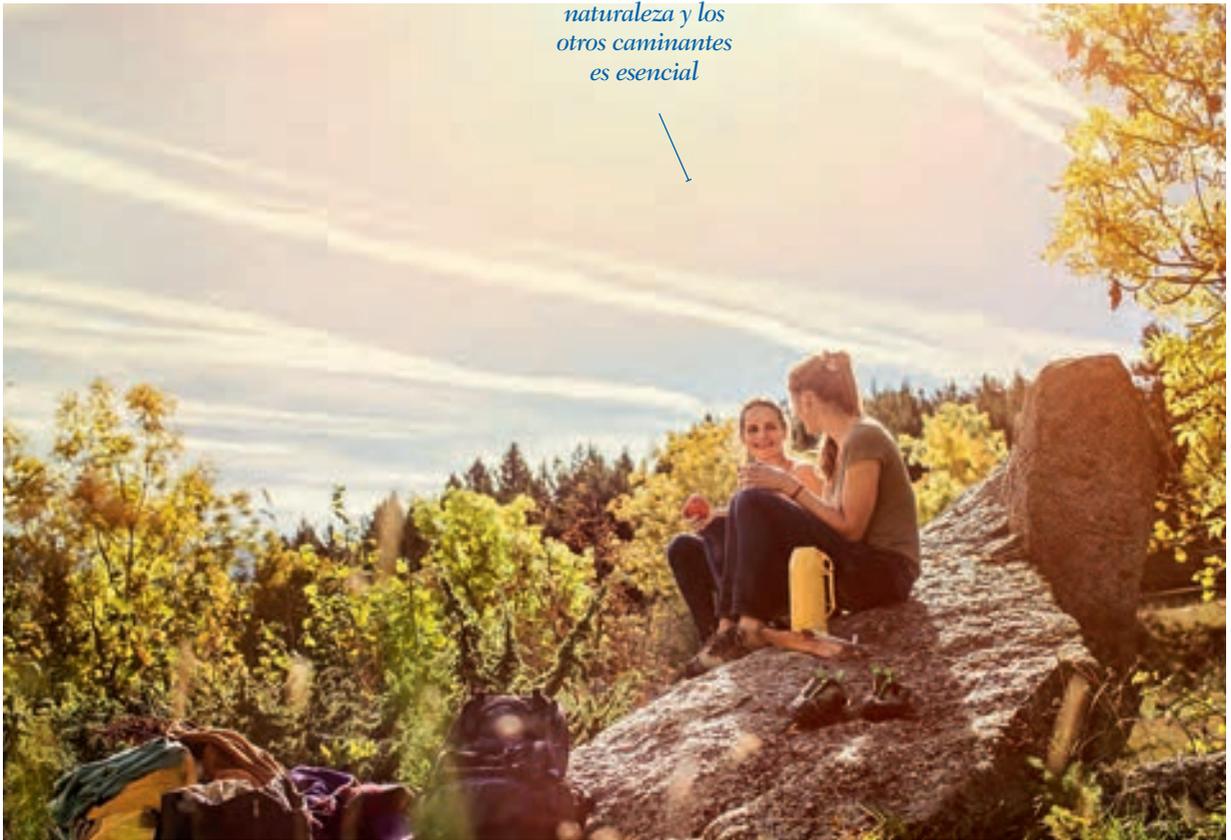
Ascender una cumbre, tomar aliento y fascinarse con el espectáculo que se despliega ante la mirada. Esa es la meta de un tipo de senderismo que aúna filosofía y deporte.

# UNTAIN

*La ausencia de prisa en estas marchas es clave para su disfrute*



*Integrarse con la naturaleza y los otros caminantes es esencial*



## DISFRUTAR Y RESPETAR LA BELLA NATURALEZA

Gozar de la montaña es privilegio y responsabilidad. La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) tiene en su web **un manual de las prácticas necesarias para respetar el medio ambiente.** Obligada lectura para los montañeros neófitos.

**LA MONTAÑA ESTÁ DE MODA** ayer, hoy y siempre, pero la forma de verla y sentirla ha cambiado a lo largo de los siglos. Desde el reto iniciático a la comunión con la naturaleza, estas catedrales de la tierra han sido objeto también de numerosas representaciones en el arte y la literatura, como recoge Eduardo Martínez de Pisón en su reciente libro *La montaña y el arte*.

En la Grecia clásica, los peripatéticos aprendían en fusión con la naturaleza. En el siglo XIX y principios del XX, se viajaba despacio y eran unos pocos quienes lo hacían por placer, para encontrarse a sí mismos.

El mundo contemporáneo ha traído, en cierta forma, una pérdida de intimidad y de la capacidad de observación de uno mismo y el entorno. Sin embargo, hoy más que nunca aquella reflexión de: “Las montañas son maestros mudos”, formulada por J.W Goethe, mago del romanticismo alemán, cobra su verdadera dimensión aplicada al movimiento *slow mountain*, una actitud antes que un

### Recomendaciones

## CÓMO PRACTICARLO

“Dejar las prisas en casa para poder contemplar y admirar el paisaje con calma. **Abrazar un árbol, sentir su energía,** la rugosidad de su corteza. Disfrutar del sonido de un riachuelo o del penetrante olor

orgánico de un bosque tras una intensa lluvia. **Y todo ello sin misticismos ni filosofías new age,** si no de una forma natural, casi infantil”, recomienda con pasión el montañero Juanjo Garbizu.

deporte que busca el disfrute y el autoconocimiento sobre la terrosa carne de estos dioses de la naturaleza.

**EL MOVIMIENTO ‘SLOW’ NACIÓ** en Italia, en los ochenta del pasado siglo, de la mano del gastrónomo Carlo Petrini cuyo objetivo era que la gente entendiera su derecho a disfrutar de la comida de verdad frente a la comida rápida de nula calidad. El término arraigó en el mundo y contagió a otras esferas dando lugar a los *slow travelers*, viajeros sin prisa en la era de la inmediatez que practican un turismo responsable, alejados de un exceso de tecnología, que se mueven a pie o en bici y, frente a los complejos hoteleros, prefieren casa rurales o posadas de sabor más auténtico que

## “EL MONTE HACE GANAR ALTURA SOBRE LAS PREOCUPACIONES”, AFIRMA JUANJO GARBIZU, AUTOR DE ‘MONTERAPIA’

permiten conocer mejor el entorno. El *slow mountain* es una actitud más que un deporte donde lo importante no es alcanzar la cima, el codiciado ochomil metafórico, sino saborear un paseo por la montaña, curarse del estrés o hacer un camino interior. Su pionero español es Juanjo Garbizu, autor de dos súper éxitos editoriales: *Monterapia* y *Slow mountain*.

En *Monterapia*, que lleva ya ocho ediciones, se explica cómo cualquiera puede disfrutar de los inmensos beneficios que un paseo por el monte ofrece, porque la mente se puede activar a través de la marcha en un espacio abierto. Más que una cuestión de piernas, se trata de ensanchar los horizontes de la cabeza y el corazón. En *Slow mountain*, la filosofía del movimiento y la actitud vital que promueve nos remite al *machadiano* “se hace camino al andar”. El sentimiento de la montaña hace que el tiempo se mida en más intensidad y hondura. En esta otra dimensión se prima la calidad de la vida pues vale tanto o más el camino que guía a la cumbre como la misma cima.

**CUMBRES VITALES.** Todo es distinto en la montaña, los ritmos del cerebro y las funciones del organismo. Ya lo sabían aquellos discípulos de Aristóteles que paseaban sus problemas para solucionarlos o relativizarlos. “El monte hace ganar altura sobre las preocupaciones”, sostiene Garbizu. La montaña seduce el pensamiento a la vez que los sentidos. Encarna el mayor desafío humano, que no es otro que el conocimiento íntimo de nuestras capacidades, debilidades y fortalezas. Como dijo Maurice Herzog, conquistador del Anapurna: “No es más quien más alto llega, sino aquel que influido por la belleza que le envuelve, más intensamente siente.” ♥

## Un estilo de vida

Juanjo Garbizu, autor *bestseller* y montañero apasionado, nos confiesa sus reflexiones sobre una vida en las cumbres, la celeridad del presente y qué se aprende en las alturas.

### El movimiento *slow mountain* en sus palabras...

Es una manera de practicar y sentir la montaña sin ser esclavos del reloj ni los records deportivos. Prima la búsqueda sensorial del entorno, disfrutando e interactuando con él, sin las prisas que caracteriza la vida en las ciudades. Y en esa contemplación de la naturaleza realizamos una introspección y una reflexión que nos ayudan a equilibrar nuestra mente.

### ¿Desde que se inició este tipo de senderismo ha visto un cambio de actitud generalizada en la manera de practicar el montañismo o las salidas al monte?

Sin duda. Cada década que pasa el ritmo de vida se acelera notablemente y en los últimos años hemos visto cómo estas *prisas* desgraciadamente también se han trasladado a la montaña. Las redes sociales han contribuido a ello con la proliferación del postureo digital, imperando ahora la máxima del *citius, altius, fortius* (más rápido, más alto, más fuerte) en la práctica del montañismo.

### ¿Se practica más de manera individual, como forma de meditación o como actividad de grupo?

De ambas maneras. Porque la montaña en soledad nos ayu-

da a encontrarnos a nosotros mismos. Algo muy necesario en nuestra sociedad digitalmente hiperconectada, donde nos da pánico quedarnos a solas con nuestros pensamientos. Y la montaña en grupo nos brinda la oportunidad de reforzar lazos, ya que un fin de semana realizando una travesía por una sierra consigue que conectes con las personas mucho mejor que tomando copas en un bar con ellas.

### ¿Qué aprendiste de la montaña a lo largo de los años?

Aprendes a discernir entre lo realmente necesario y lo superfluo. Te fortalece el carácter y la capacidad de superación. Potencia tu sensibilidad y tu percepción de la vida, inculcándote un profundo respeto hacia todos los seres vivos. Te ayuda, en definitiva, a vivir sensaciones y experiencias que te van formando como persona.

### ¿Los españoles son conscientes de los beneficios de ir a la montaña?

Lo demuestra el hecho de que en este momento el senderismo es el segundo deporte más practicado en España. El Pirineo oscense, por poner un ejemplo, recibió en 2016 a cuatro millones de senderistas. El problema es que esta *invasión* a veces implica una total falta de respeto hacia el medio ambiente.

“LA MONTAÑA TE AYUDA A DISTINGUIR LO NECESARIO DE LO SUPERFLUO”



## NOTICIAS DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN



XXXIII SEMANA DEL CORAZÓN

### *Actividades cardiosaludables... por un corazón feliz*

La **Fundación Española del Corazón (FEC)** celebró la XXXIII edición de las Semanas del Corazón bajo el lema 'Por un corazón feliz', en las ciudades de Madrid, Alcalá de Henares, Alcobendas, Barcelona, Valencia, León, Las Palmas de Gran Canaria y Lalín (Pontevedra).

Durante estos días se realizaron una serie de actividades para la población entre las que destacaron pruebas gratuitas de medición de factores de riesgo cardiovascular, como la tensión arterial o el colesterol; así como talleres de reanimación cardiopulmonar (RCP) y diversas actividades para que los más pequeños aprendan a adquirir hábitos de vida saludables.

“Con la celebración de la Semana del Corazón, la FEC trata de avanzar en la lucha contra las enfermedades cardiovasculares aumentando la concienciación sobre los

factores de riesgo y sentando las bases para una vida más sana”, indica el doctor Carlos Macaya, presidente de la FEC.

Por su parte, el 29 de septiembre, coincidiendo con el **Día Mundial del Corazón**, la FEC llevó a cabo una serie de acciones entre las que destacaron la iluminación en rojo de edificios como la torre KPMG de Madrid, el hospital IMED Valencia, un vídeo divulgativo para promover hábitos saludables en colaboración con la Fundación Atlético de Madrid, talleres de toma de tensión arterial y consejos de colaboración con el Consorcio de Transporte de Madrid. Asimismo, a lo largo del mes de septiembre se desarrollaron las campañas ‘Pon a bailar tu corazón’, ‘Cuida tu corazón’, ‘Entrena tu corazón’ y ‘Paso a paso con corazón’ que culminaron con la **Carrera Popular del Corazón** celebrada en Madrid y en la que participaron alrededor de 4.000 personas. ♥

PARA PERSONAL DOCENTE

### JORNADAS DE FORMACIÓN EN REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

Con motivo del **Día Europeo de Concienciación del Paro Cardíaco**, la FEC con la colaboración del Proyecto+Vida de B+Safe, impartió en su sede talleres teórico-prácticos en resucitación cardiopulmonar y uso de desfibriladores a docentes interesados en aprender RCP.

En Europa, el paro cardíaco es una de las primeras causas de mortalidad, mien-



tras que en España se producen más de 30.000 muertes al año por parada cardiorrespiratoria, cifra que podría reducirse si se aplicara la desfibrilación a la víctima en los cinco primeros minutos. ♥

SEMINARIO DE PACIENTES

### LA FEC ACOGE EL ENCUENTRO PROMOVIDO POR LA EHN DE FUNDACIONES HOMÓLOGAS



La **FEC**, representada por su vicepresidente, el doctor José Luis Palma, ha celebrado en su sede de Madrid el Seminario Europeo de Pacientes. En este encuentro diferentes asociaciones y fundaciones asociadas

a la European Heart Network (EHN) abordaron el diagnóstico de la hipercolesterolemia familiar, el “compromiso del paciente” y otros temas que fueron objeto de un positivo intercambio de opiniones y experiencias. ♥

## CONGRESO SEC

## LA POLUCIÓN MEDIOAMBIENTAL Y LOS TALLERES MIMOCARDIO EN EL CONGRESO DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



**La importante y preocupante relación** entre contaminación medioambiental de las ciudades y las enfermedades cardiorrespiratorias fue objeto de una mesa debate durante el Congreso SEC 2017. Un simposio que moderado por el doctor Carlos Macaya, presidente de la FEC contó con las

intervenciones del vicepresidente, el doctor José Luis Palma, y de la subdirectora de Sostenibilidad del Ayuntamiento de Madrid, M<sup>a</sup> Ángeles Cristóbal.

El vicepresidente de la FEC señala que, “la enfermedad coronaria y el ictus representan el 80% de todas las muertes

debidas a la contaminación ambiental”.

Asimismo, por segundo año consecutivo el Congreso SEC ha acogido los talleres Mimocardio, unas sesiones que pretenden mejorar las habilidades comunicativas médico-paciente a través de estrategias *coaching*. ♥

## MIMOCARDIO

### DE PACIENTE A PACIENTE

**La Escuela Paciente-Experto** del programa Mimocardio de la FEC ha comenzado a desarrollarse en el Hospital Universitario La Paz, de Madrid. Así, los pacientes-expertos acudirán dos veces por semana al centro sanitario para poder solucionar las dudas de los pacientes ingresados y contar sus experiencias. La información que transmite un paciente que ya ha pasado por la misma situación o similar, es de gran ayuda tanto para los pacientes como para enfermos y familiares. ♥

## SALUD Y CORAZÓN PARA NOVARTIS

# EMPLEADOS COMPROMETIDOS CON SU SALUD Y LA DE LOS SUYOS



**¿TE HAS PLANTEADO** cómo la insuficiencia cardiaca puede afectarte a ti, a tus familiares o conocidos? En Novartis han lanzado la iniciativa ‘Te Contamos’, que tiene como objetivo ofrecer a los empleados de la compañía, pero también a sus allegados, información acerca de patologías como la insuficiencia cardiaca. Porque el cuidado de la salud empieza por tomar consciencia de ella.

**PESE A LA PREVALENCIA** y lo incapacitante de la insuficiencia cardiaca, esta es una enfermedad crónica muy desconocida, de hecho algunos profesionales la llaman ‘la cenicienta’. Es una de las principales causas de hospitalización en España.

**CON EL FIN DE DAR A CONOCER** la insuficiencia cardiaca, Novartis organizó con motivo del Día Mundial del Corazón, un debate con profesio-

sionales sanitarios y pacientes en las propias oficinas de la compañía. Bajo el nombre ‘Te Contamos’ se invitó a los empleados, a sus familiares y amigos a participar en esta charla en la que un cardiólogo y una enfermera de la Unidad de Insuficiencia Cardiaca disiparon las dudas acerca de la enfermedad. Además, contaron con la participación de pacientes y de una cuidadora, quienes explicaron el día a día de la enfermedad, con un lenguaje llano y comprensible que caló entre los asistentes que pudieron vivir de primera mano las consecuencias de la insuficiencia cardiaca y su impacto no solo en el paciente, sino en su familia.

**CON ESTA INICIATIVA**, Novartis abre las puertas del conocimiento a los empleados y sus familiares, comprometidos con su salud y la de los suyos.

## CAMPAÑA CONTRA EL ICTUS

### RETO #GENERACIÓNINVICTUS

**El ictus afecta** en torno a 120.000 españoles al año y se estima que una de cada seis personas tendrá un ictus a lo largo de su vida. Con el objetivo de conseguir que tanto los implicados en el mundo de la anticoagulación como la sociedad estén concienciados, formados e informados en la lucha contra el ictus, la FEC a través del proyecto Mimocardio se ha sumado, junto con la Federación Española de Asociaciones de Pacientes Anticoagulados (FEASAN) y la

Federación Española del Ictus (FEI), a la campaña #GeneraciónINVICTUS ideada por Boehringer Ingelheim. “Queremos cambiar la noción de que la medicina es paternalista y poner al paciente en el centro del tratamiento. Es de vital importancia que tanto los pacientes como sus familiares estén bien formados e informados, así como la comunidad médica, para ofrecer las mejores soluciones”, señala Almudena Castro, directora de Mimocardio. ♥

## ACUERDO FEC Y KURERE

### Refuerzo de los testimonios positivos de pacientes con cardiopatías

**La FEC ha firmado** un acuerdo de colaboración con la asociación 'Kurere, palabras que curan' con el objetivo de conseguir testimonios de pacientes con cardiopatías y difundirlos a través de las webs de estas entidades, kurere.org y fundaciondelcorazon.com,

para llegar de esta forma al mayor número de personas que estén pasando por situaciones similares. Para aquellos pacientes con patologías cardiovasculares, los testimonios de superación y las experiencias vividas por similares ayudan, estimulan, acompañan y enriquecen.

El doctor José Luis Palma, vicepresidente de la FEC, asegura que este acuerdo “contribuirá a ayudar a muchos pacientes con cardiopatía a sentirse comprendidos y a encontrar, en los testimonios de otros, la esperanza para seguir adelante”. ♥

### Sanofi y la FEC contra la hipercolesterolemia

**La FEC y el grupo farmacéutico** Sanofi han suscrito un acuerdo a través del cual ambas organizaciones se comprometen a trabajar conjuntamente en la adaptación del Cholesterol Roadmap a la realidad de España. Esta iniciativa, impulsada por la World Heart Federation (WHF), apoya el objetivo global promovido por esta organización de reducir, para el año 2025, un 25% el número de muertes prematuras causadas por la enfermedad cardiovascular.

La FEC y Sanofi darán apoyo a este proyecto, que permitirá dimensionar el impacto de la hipercolesterolemia (HC) y

de la hipercolesterolemia familiar (HF) en España y ayudará a desarrollar un plan de acción para su abordaje en las distintas comunidades autónomas. ♥



## PROGRAMAS

### NUEVOS PRODUCTOS LLEGAN AL PASFEC

**Las patatas naturales** de Ibérica de Patatas, el aguacate light de ARC Eurobanan, las nueces de Borges, las hamburguesas de atún de la empresa Ricardo Fuentes y el aceite virgen extra de Olivar de Segura han sido

los últimos productos en entrar a formar parte del Programa de Alimentación y Salud de la FEC (PASFEC). Estos alimentos han sido reconocidos como productos saludables o menos perjudiciales para el sistema cardiovascular. ♥



### ESPACIOS CARDIOPROTEGIDOS

**En España existen** sólo dos desfibriladores por cada 100.000 habitantes y sólo seis comunidades autónomas obligan a instalar estos equipos en espacios públicos. La Comunidad de Madrid ha sido la última en regular la instalación y utilización de desfibriladores externos

fuera del ámbito sanitario. Para la correcta implantación de este Decreto, la Asociación Empresarial Hotelera de Madrid (AEHM) y la FEC han firmado un acuerdo de colaboración que se enmarca dentro del Programa de Áreas cardiorresponsables de la Fundación Española del Corazón. ♥

# SUSCRÍBETE A

# SALUD

& CORAZÓN

## Y DISFRUTA CADA ENTREGA DE PROPUESTAS SALUDABLES



**POR SÓLO**  
**5,99€**  
**AL AÑO**

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

**POR SÓLO**  
**7,60€**  
**AL AÑO**



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

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

RAFAEL HIDALGO URBANO  
Hospital Virgen de la Macarena (Sevilla)

# "EN ESTA ERA TECNOLÓGICA, GESTIONAR BIEN LOS RECURSOS ES CLAVE"

POR: ÁNGEL LUIS SUCASAS

**SABER ELEGIR.** Cardiogenética, *big data*, paciente experto... Hay muchos nuevos paradigmas posibilitados por la tecnología y su aplicación que van a cambiar el mundo de la Medicina para siempre. Pero Rafael Hidalgo Urbano (Posadas, Córdoba, 1965), jefe de Servicio de Cardiología del Hospital Universitario Virgen de la Macarena, advierte de que el meollo de la cuestión sanitaria es gestionar esa tecnología y no la tecnología en sí misma. Ahora, más que nunca, el criterio del experto para elegir entre un abanico infinito de posibilidades cobra una relevancia absoluta.

**¿Qué destacaría de la atención que dispensa el Virgen de la Macarena?**

Nuestro centro ofrece un abordaje integral de la patología cardiovascular, cardíaca, periférica y neurológica. Es un centro con mucha veteranía, pues se inauguró en el año 74, aunque en otra ubicación. Destacaría la unidad coronaria, una de las más antiguas de España, que lidia con pacientes con patologías agudas y crónicas. También el trabajo que hacemos en rehabilitación cardíaca, con más de 200 pacientes al año, que han padecido un infarto agudo de miocardio, a los que intentamos devolver al estado previo a la afección. En cirugía cardíaca, realizamos 400 intervenciones extracorpóreas mayores anualmente.

**¿Puede esperar el paciente novedades o avances en este proceso de rehabilitación?**

Estamos trabajando en diversos proyectos pioneros en este campo. Uno es el de paciente experto. Se trata de pacientes que hayan tenido un infarto y que se formen para ayudar a otros que estén pasando por la rehabilitación. Queremos que actúen como motivadores, porque les transmiten un mensaje de tú a tú muy cercano. Es un proyecto que estamos desarrollando junto con la escuela

de pacientes de la Escuela Andaluza de Salud Pública de Granada. Además, somos un hospital que busca acreditarse en SEC-Primaria, una iniciativa para mejorar la calidad asistencial basada en tres pilares: homogeneizar y clarificar los informes de alta; aumentar la formación de los profesionales sanitarios, y mejorar la comunicación en toda la infraestructura.

**¿Detecta alguna tendencia clave en la cardiología a medio y largo plazo?**

Va a jugar un papel muy importante la cardiogenética, por el impacto de la muerte súbita. La sociedad demanda saber cuándo se produce alguno de estos lamentables casos, por qué ha pasado esto y si me puede pasar a mí. Hasta ahora, el tratamiento que se le daba era estándar, limitado. Pero, con la irrupción y avance de la genética, vamos a asistir a una necesidad imperiosa de estructurar consultas cardiogenéticas para detectar a los pacientes que tienen riesgo de tener muerte súbita. Saberlo puede cambiar, lógicamente, el curso de su vida.

**¿Serán los paradigmas tecnológicos, entonces, los grandes protagonistas?**

Aunque creo que su importancia va a ser determinante, es en esta era tecnológica cuando resulta fundamental saber gestionar los recursos. Sería absurdo que justo cuando podemos hacer cualquier cosa nos bloqueemos y no sepamos qué hacer. ♥

Rafael Jesús Hidalgo Urbano, **jefe de Servicio de Cardiología** del Hospital Universitario Virgen de la Macarena y director del Plan Andaluz de Atención a las Cardiopatías.



# Gallina Blanca

## Caldo Casero

Cuídate con el caldo bajo en sal\*



Reconocido por la  
**Fundación  
Española del  
Corazón**

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



**BAJO CONTENIDO EN SAL**

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

# 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