

# SALUD

& CORAZÓN

Nº 128

PRIMAVERA 2018

SOLO  
**1,50€**

¿CÓMO  
CAMBIA EL  
CORAZÓN EN  
EL EMBARAZO?

DEBATE  
SOBRE LOS  
TRANSGÉNICOS

Descubre cuáles  
son los nutrientes  
esenciales para  
una dieta ideal

ADEMÁS

6

'APPS' PARA  
TENER LA  
MEJOR DE  
LAS FIGURAS

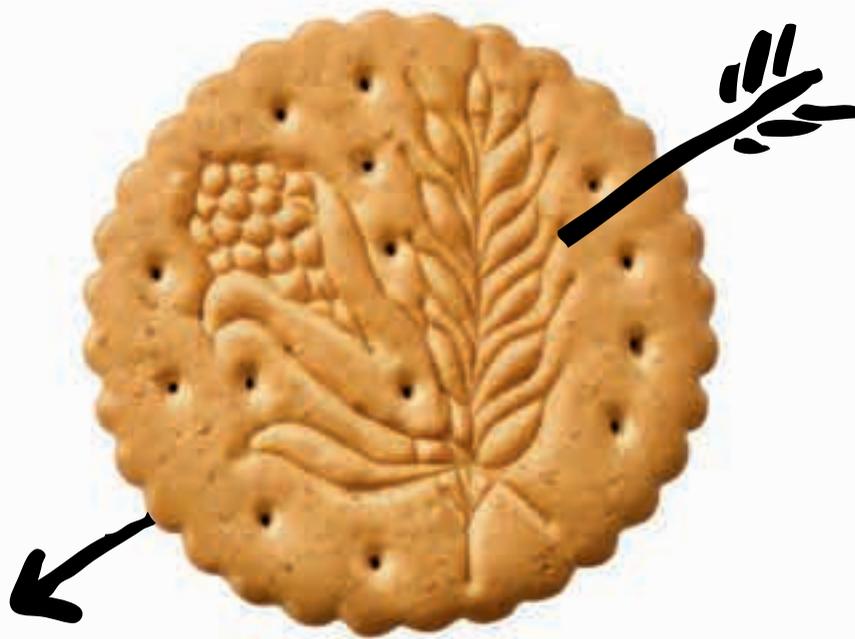
Claves para  
mantener  
vigilados los  
lunares

# Michelle Jenner

“No soy carne de gimnasio. Lo mejor  
es cuidarse sin obsesiones”



*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.



## QUERIDOS LECTORES:

a polución es uno de los factores de riesgo más peligrosos para la salud y, según confirma la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 92% de la población mundial vive en lugares donde la contaminación del aire excede los límites máximos permitidos. Cada año, casi medio millón de ciudadanos mueren prematuramente en la Unión Europea por la mala calidad del aire.

En lo que respecta a las enfermedades cardiovasculares, la contaminación incide directamente en el aumento del infarto, angina de pecho, ictus o insuficiencia cardiaca. En concreto, las dos patologías más afectadas son la enfermedad coronaria y el ictus, que representan el 80% de todas las muertes causadas por la polución ambiental. Pero no solo es responsable de eventos cardiovasculares, sino que también existe una estrecha relación entre contaminación atmosférica y enfermedades respiratorias como el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el cáncer. En cifras: las partículas contaminantes derivadas de la mala combustión son responsables del 69% de la mortalidad cardiovascular y del 28% de la mortalidad pulmonar.

La mayoría de las actividades que desarrollan las sociedades contemporáneas generan productos contaminantes que vician el aire haciéndolo insalubre y peligroso. Los de mayor impacto medioambiental son las partículas de la materia, el ozono, el monóxido de carbono (CO), el dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>), el dióxido de azufre (SO<sub>2</sub>) y los compuestos orgánicos volátiles (COV).

En este sentido, es difícil ignorar los efectos de la contaminación. La OMS asegura que con controles más estrictos se podría reducir hasta un 15% el impacto que la polución tiene en la enfermedad cardiovascular. Es por ello que desde la Fundación Española del Corazón venimos alertando sobre este problema de salud pública para que la población tome medidas que ayuden a mejorar esta situación como es utilizar el transporte público, elegir un coche de bajo consumo o eléctrico y caminar o ir en bicicleta cuando nos sea posible. ♥



*Carlos Macaya*  
Presidente de la  
Fundación Española  
del Corazón





## EL CORAZÓN SIEMPRE ELIGE BIEN

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

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

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

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

## EN ESTE NÚMERO

# 06

Consulta

### TUS DUDAS TIENEN RESPUESTA

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

# 12

Medicina natural

### LOS SECRETOS DE LA MORINGA

Nativa de la India, esta planta está en el foco mundial por sus extraordinarias propiedades.

# 14

Investigación

### LOS FRUCTANOS

Estas moléculas podrían ser culpables de algunos de los males achacados al gluten.

# 16

Adicciones

### VIVIR PEGADO AL 'JOYSTICK'

La OMS actualiza su lista de adicciones e incluye los videojuegos.

# 18

Entrevista

### MICHELLE JENNER

La protagonista de *La catedral del mar* nos explica la fórmula para cuidarse sin llegar a la obsesión.

# 28

Imagen

### ONDAS QUE VEN CORRER LA SANGRE

El 'eco-Doppler' es una tecnología imprescindible para el diagnóstico cardíaco.

# 30

Se habla de

### A POR EL POLEN

Los alérgenos, especialmente los vegetales, se extienden. La vida saludable es el mejor escudo.

# 34

Debate

### EL DILEMA DE LOS TRANSGÉNICOS

¿Peligrosos o inocuos? Los expertos dan argumentos a favor y en contra.

# 36

Tecnología

### SANAR MENTES EN OTRO MUNDO

La psicoterapia mediante realidad virtual es una tendencia en expansión.

# 46

Deporte

### DEJARSE LAS SUELAS

Carreras y maratones están de moda. Te damos consejos para prepararlos.

# 56

Derma

### VIGILA TUS MANCHAS

Todos tenemos lunares. Pero los cambios en tamaño, aspecto y color no deben ignorarse.

# 58

Estilo de vida

### VOLVER A CASA RENOVADO

Los viajes transformados son una oportunidad para replantear el foco vital a través de experiencias inolvidables.



# 22

A FONDO

### *Vigilar los corazones de las futuras mamás*



Los cambios cardiovasculares en el embarazo son naturales. Sin embargo, conviene estar atento a cualquier incomodidad o dolencia y visitar la consulta para que los especialistas opinen.

# 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)

## ¿SON SEGUROS LOS TENSÍOMETROS DE MUÑECA?

**Pedro (La Gomera)**

Tengo 52 años y soy hipertenso medicado desde hace 25. Hace poco tuve un episodio muy fuerte de tensión alta y, para controlarla, estoy barajando comprar un reloj o banda de muñeca. ¿Son efectivos este tipo de dispositivos?



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

La evaluación de la presión arterial con tensiómetros de muñeca no suele ser muy fiable. Le recomiendo que adquiriera un tensiómetro automático o semiautomático de brazalete y que se

haga las mediciones en reposo de 5 a 10 minutos antes de la toma, en un ambiente bien climatizado, en uno de los brazos, que debe estar apoyado sobre una mesa y a la altura del corazón y sin ropa que lo oprima, repitiendo la medida después de 5 minutos y sacando la media de ambas.

## ¿SE DEBEN HACER ESTUDIOS MÁS COMPLETOS EN NIÑOS DEPORTISTAS?

**Fernando (Zaragoza)**

Mi hijo de 12 años juega a fútbol desde los 7. Este año ha comenzado a entrenar tres días por semana a lo que hay que añadir el partido del fin de semana. Al inicio de temporada pasa unas pruebas médicas pero no se le realiza un electrocardiograma. Me gustaría saber qué riesgo hay de muerte súbita en niños deportistas, qué medidas preventivas se deben aplicar y cada cuánto se deben realizar.



Francisco Castro García, **médico especialista de área. Sección de Cardiología Pediátrica del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca (Murcia).**

El riesgo de muerte súbita en deportistas jóvenes es muy bajo, entre 5-10 casos por millón cada año. Realizar un estudio básico para identificar enfermedades desencadenantes de muerte súbita disminuye, aunque no suprime, este riesgo. El

reconocimiento debe hacerse antes del inicio de la actividad deportiva, repitiéndose cada 2 años, e incluye:

- 1) Entrevista clínica para recabar datos sobre antecedentes familiares o síntomas relacionados con enfermedad cardiovascular.
- 2) Examen físico para identificar signos de posible enfermedad cardiovascular. Incluye determinación de presión arterial.
- 3) Electrocardiograma.

El reconocimiento deberá ser practicado por profesionales experimentados.

## ¿PUEDEN PROVOCAR VARICES LOS ANTICONCEPTIVOS?

**Estefanía (Madrid)**

Estoy tomando la píldora anticonceptiva desde hace tres meses y he notado que se me marcan las venas de las piernas. Incluso parece que me ha salido alguna pequeña variz. ¿Puede afectar a mi circulación la pastilla anticonceptiva? ¿Es recomendable cambiar de método anticonceptivo?



Olga Madridano Cobo, **miembro del Grupo de Enfermedad Tromboembólica de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI).**

Los factores de riesgo para desarrollar varices incluyen antecedentes familiares, obesidad, tabaquismo, vida sedentaria, permanecer muchas horas diarias de pie y los estados hiperestrogénicos como el embarazo y la toma de anticonceptivos. Las varices se producen cuando varios de estos factores de riesgo coinciden. Mi recomendación es que si usted presenta alguno de estos factores de riesgo como tabaquismo, obesidad o vida sedentaria intente corregirlos y si persiste la aparición o progresión de sus varices, valore la posibilidad de utilizar otros métodos anticonceptivos no hormonales.



## 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)

## ¿PUEDE MI BEBÉ HEREDAR UNA MIOCARDIOPATÍA HIPERTRÓFICA?

Marta (Sevilla)

Estoy embarazada y mi pareja es portador de una miocardiopatía hipertrófica. Estamos barajando la posibilidad de someterme a un análisis del líquido amniótico. ¿Qué probabilidades existen de que mi bebé, una vez nazca, tenga síntomas graves?



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

La miocardiopatía hipertrófica es una enfermedad con manifestaciones clínicas muy diversas. Algunos pacientes nunca van a tener síntomas y el pronóstico de vida es similar al resto de personas sin esta enfermedad.

En cambio, los hay que tienen la enfermedad y tienen síntomas importantes desde la juventud (fatiga, palpitaciones, mareos, síncope, etc...). Si su pareja no tiene manifestaciones de la enfermedad es poco probable que su bebé tenga síntomas graves en la edad adulta. Para salir de dudas es recomendable que sea examinado por un cardiólogo pediatra para realizar un electrocardiograma y un ecocardiograma tras el nacimiento y a los dos años de vida.

## ¿CÓMO TRATAR LA HIDRADENITIS AXILAR?

Pilar (Bilbao)

Mi hija tiene acné severo y se encuentra tomando isotretinoína. Debido al tratamiento le han salido golondrinos en la axila. ¿Son contagiosos? ¿Cuál es su tratamiento?



José Mellado Martos, **membro del Grupo de Trabajo de Cirugía de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SemFyc).**

La hidradenitis axilar o golondrino no suele ser contagioso y efectivamente puede empeorar con el tratamiento con isotretinoína. En la mayoría de los casos no es necesario un antibiótico, ya que no existen evidencias de que su uso modifique el curso natural de la enfermedad.

El resorcinol tópico al 15% en los casos leves ha demostrado eficacia así como la clindamicina tópica. En casos extremos puede ser necesario drenar o eliminar completamente los tejidos enfermos con técnicas de cirugía convencional y laserterapia. Para evitar su aparición es fundamental tener una higiene adecuada en la zona: lavarse bien con jabón, preferentemente con pH neutro y utilizar polvos secantes como el polvo de talco. Es aconsejable cambiar el tipo de desodorante si se observa alguna alteración en la piel o molestias y debe evitarse el tabaco, sobrepeso o ropa ajustada, así como se recomienda la depilación láser frente a rasadoras.

## ¿EXISTE RIESGO DE CONTAGIO DE VARICELA SI MI HIJO TOMA LECHE MATERNA?

Gloria (Santander)

Mi sobrino de 4 años ha comenzado hoy con varicela y tengo un hijo de 10 meses que ha tenido contacto con él durante la última semana. ¿Qué riesgo existe de que se contagie? Mi hijo aún toma leche materna ¿disminuye el riesgo de contagio?



María García-Onieva Artazcoz, **secretaria general de la Asociación Española de Pediatría (AEP).**

Si la madre del bebé de 10 meses ha pasado la varicela, el niño está protegido durante los seis primeros meses de vida. En este caso, lo que importa es el tipo de contacto que hayan tenido ambos niños: si ha habido contacto físico, existe, efectivamente, riesgo de contagio.

### STAFF



Presidente: **Dr. Carlos Macaya Miguel**  
Vicepresidente: **Dr. José Luis Palma Gámiz**  
Secretaría general: **Dr. Beatriz Díaz Molina**  
[www.fundaciondelcorazon.com](http://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: **Dr. 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 Doblas**  
[www.secardiologia.es](http://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:  
**Aranha Ortiz Zorita** [aortiz@fundaciondelcorazon.com](mailto: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**

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

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

PHILIPS  
AVENT

Cuidado de  
la madre y el bebé



Nº 1  
recomendada  
por las  
madres\*

Un comienzo saludable  
para un futuro saludable

## Creciendo con tu bebé

Philips Avent ofrece productos compatibles entre sí que se adaptan a cada etapa de tu bebé.

Toda nuestra gama ha sido desarrollada a partir de extensos estudios y ensayos clínicos, y lo que es más importante, escuchando a mamás como tú.



\*Basado en una encuesta online realizada por GemSeek a más de 9.000 usuarias de marcas y productos de puericultura en Diciembre de 2015.

Entra en  
**Philips.es/  
philipsavent**

y suscríbete para recibir  
consejos y ofertas útiles para  
cada etapa del embarazo  
y del desarrollo  
del bebé



Philips Avent, un  
comienzo saludable  
para un futuro saludable



Síguenos en Facebook:  
**Philips.Avent.Espana**

Adolescencia

## JÓVENES DEPRESIVOS

Investigadores de Finlandia han detectado que los jóvenes nacidos en los 90 son hasta un 5% más propensos a la depresión que los nacidos en los 80.

1

2

Alimentación

## MIRAR CON LUPA LA COMIDA

El informe anual de la cadena de supermercados estadounidense Whole Foods destaca que los compradores cada vez miran más la calidad de los alimentos y exigen transparencia en las etiquetas.



## BACTERIA DE MALA SANGRE

*Enterobacter hormaechei* es el nombre de la bacteria que, según investigadores de la Universidad de Columbia, podría estar detrás de la arterioesclerosis.

3

4

Demencia

## CUIDAR LOS DESMAYOS

La Universidad John Hopkins ha publicado una investigación que señala una mayor probabilidad de demencia senil en aquellos adultos con subidas de tensión y propensos a los desmayos.



Fotos: Getty

5

Vitamina B7

## LA ALIADA DEL CABELLO

También conocida como biotina, la podemos encontrar en alimentos como frambuesas, legumbres o salmón. Ayuda a tener uñas, piel y cabellos bellos y sanos.



6



Investigación

## RATONES VIEJOS DE CEREBRO JOVEN

La plasticidad del cerebro es una de sus propiedades fundamentales para aprender, pero se pierde con el tiempo. Investigadores de la Universidad de Utah han logrado devolver la plasticidad a las mentes de ratones viejos. Se espera que este primer paso sirva de base para futuros fármacos que podrían tener un impacto enorme en el deterioro cognitivo por la vejez.

8

Genética

## SECRETOS DEL ADN

En el ADN, hay tramos repetitivos que se han denominado *basura* porque no aportan información relevante. Pero un estudio de la Universidad de Iowa señala que pueden ser claves para comprender las diferencias entre especies.



7

## COMER CON MÁS POTASIO AYUDA A BAJAR LA TENSIÓN

Los expertos en alimentación recomiendan reforzar el potasio en la dieta para evitar problemas de hipertensión. Este elemento se encuentra en alimentos como espinacas, patatas con piel, habas, plátanos, zanahorias o brécol.



El vino en bajas dosis limpia la mente

## CEREBRO

# Vino sanador

Un estudio de la Universidad americana de Rochester asegura que dos vasos de vino al día tienen efectos beneficiosos sobre el cerebro. En una investigación publicada en *Scientific Reports*, los expertos señalan que una baja cantidad de alcohol diaria ayuda a la eliminación de toxinas en el cerebro. "Este estudio ha demostrado por primera vez que el alcohol, en dosis adecuadas, tiene beneficios potenciales sobre la salud mental", declaró Maiken Nedergaard, investigador líder del hallazgo.

## 10

En forma

### EL DEPORTE MEJORA LA VEJEZ

Hacer deporte no solo mejora a los jóvenes. Un estudio publicado por la Asociación Americana del Corazón concluye que incluso las personas sedenta-

rias de avanzada edad pueden recuperar un buen estado de salud practicando regularmente ejercicio físico acorde con su edad y condición.

## 11

Neuronas

### EL MISTERIO DE LOS LONGEVOS

Se llaman neuronas Von Economo, y se encuentran en un número mayor en las personas más longevas. El hallazgo, descubierto por investigadores de la Universidad Northwestern, apunta a un factor cuantificable para comprender por qué unas personas viven más que otras. Los científicos esperan ahora ampliar el análisis para aplicarlo a dolencias como el alzhéimer.



## 12

TELEMEDICINA

# Consulta para 30 millones

Los europeos afectados por enfermedades raras ascienden a 30 millones. Y el ambicioso objetivo de la Unión Europea es dar respuesta con los mejores expertos en salud valiéndose de la tecnología. Las Redes de Referencia Europea (ERNs) pretenden expandir su actuación y ocuparse de este tipo de pacientes usando teleasistencia. Así, se igualarán los tratamientos para todo el territorio del continente.





*La especie más indicada para el cultivo es la moringa oleifera*

Getty

# UNA PLANTA ANTICANCERÍGENA PARA AÑADIR A LA DIETA

Está de moda y la literatura científica da motivos para ello. Por sus propiedades medicinales, amén de las nutritivas, este vegetal es candidato a extenderse por los supermercados de medio mundo.

**TEXTO: ÁNGEL LUIS SUCASAS**

## **TRES MIL AÑOS EN EL PASADO.**

Agricultores indios, no se sabe si del norte o del sur del Indostán, descubren una planta silvestre la mar de peculiar. Su nombre futuro será moringa y sus propiedades –descritas y preservadas en los manuscritos de la sabiduría médica clásica de la India, la *ayurveda*– la definen como extraordinario escudo contra el cáncer.

Vuelta al presente: en latitudes también tropicales y con estación seca, el clima ideal para la moringa. En Jalisco, México, se encuentra la Colección Internacional de Germoplasma de Moringa. Su gestor es Marc Earl Olson (Grass Valley, California, 1969), también investigador titular en el Departamento de Botánica en el Instituto de Biología de la Universidad Autónoma de México. Lleva 20 años dedicado al estudio de esta planta de propiedades medicinales y nutritivas únicas que ahora está de plena ac-

tualidad por haberse convertido en moda alimentaria. Pero el interés de Olson no comenzó por los beneficios como anticancerígeno o glucorregulador para quienes padecen de diabetes. Olson, en los inicios de su investigación se fascinó con la planta de la misma manera que Darwin se obsesionó con los pájaros pinzones. “La moringa es extraordinaria porque sus 13 especies van de una hierba de cinco centímetros de altura a un árbol de 20 metros”, detalla.

**LA LITERATURA CIENTÍFICA** se acumula para demostrar los beneficios de esta planta. “Nos falta saber qué resultados terapéuticos pueden obtenerse en humanos”, reconoce Olson. “Pero sí se puede afirmar con una seguridad muy alta que tiene unos beneficios nutritivos y medicinales extraordinarios”. Por el momento, estudios en ratones como el publicado por el *Asian Pacific Journal Cancer Prevention* muestran que las cobayas que consumen moringa, expuestas a un mutágeno, son mucho menos susceptibles al desarrollo del cáncer. Sus efectos para la regulación de la glucosa, clave para los diabéticos, también cuentan con abundante literatura científica. Pero Olson advierte del riesgo de que la moringa se infle como una burbuja: “Está habiendo productores que con escaso conocimiento científico están creando concentrados que yo desde luego no recomiendo”. ¿Y qué recomienda Olson?: “Poner medio minuto en la olla las hojas de moringa. Están deliciosas. Debe ser un alimento más de nuestra dieta”. ♡

## EL PODER CURATIVO

La palabra es compleja de pronunciar. Glucosinolato. Una sustancia encerrada en unas células de la moringa que la planta comenzó a producir como **mecanismo de defensa** contra los mamíferos e insectos que la ingerían. A esta palabra compleja hay que sumarle otra que no lo es menos, la milosinasa, una enzima que se encuentra presente en otras células de la planta. El momento mágico que

posibilita las **propiedades antitumorales** de la moringa sucede precisamente cuando un ser vivo engulle esta planta y por tanto la rompe con sus dientes y aparato digestivo.

“Esta rotura causa que la milosinasa reaccione con los glucosinolatos y dé lugar a los isotiocianatos. Son unos compuestos con presencia de azufre que también encontramos en otros vegetales como las coles o los rábanos”, expli-

ca Olson. “Lo asombroso de los glucosinolatos es que tienen una actividad tremenda que **sube los niveles de las enzimas que se encargan de desintoxicar las células mutantes**. Es decir, que sirven de escudo contra el cáncer”.

Olson asegura que **hay que investigar más** para saber qué dosis exacta se precisa para conseguir este beneficio anticancerígeno pero lo que es indudable es que el beneficio existe.



Existen 13 especies de moringa, desde hierbas a árboles

“PODEMOS AFIRMAR CON SEGURIDAD ALTA QUE TIENE BENEFICIOS EXTRAORDINARIOS”

Marc Earl Olson, investigador del Instituto de Biología de la Universidad Autónoma de México

# CUÍDATE CON NUESTRA GAMA SIN SAL



El Potasio contribuye al mantenimiento de la tensión arterial normal



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



\*\* Salvo cobertura de chocolate.

La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud.

# LAS 'VÍCTIMAS' DE LOS FRUCTANOS

*Estos  
carbohidratos se  
hallan, entre otros  
alimentos, en las  
coles de bruselas*



**¿Qué pensaría si los males que se le achacan al gluten fuesen culpa de un grupo de moléculas presente en la cebolla, el ajo, el repollo y el brócoli?**

**TEXTO: ÓSCAR GRANADOS**

**MILLONES DE PERSONAS** han abrazado con fervor la comida libre de gluten. Basta con echar un vistazo a las redes sociales para contemplar la devoción. En Instagram, por ejemplo, existen casi 20 millones de fotografías con la etiqueta #glutenfree. Y el número va *in crescendo* minuto a minuto. Unos consumen productos sin esta proteína (presente en alimentos a base de trigo como pan, cereal y pasta) por simple moda, pero otros la evitan porque padecen una verdadera intolerancia.

Se estima que entre el 1% y el 3% de los habitantes en el mundo es intolerante al gluten. En nuestro país existen cerca de 450.000 personas con este padecimiento, según la Federación de Asociaciones de Celiacos de España. Recientes estudios, sin embargo, ponen en duda que los malestares típicos de la enfermedad celiaca (como dolor abdominal, diarrea crónica y gases, entre otros) se deban únicamente a la famosa proteína. Los expertos aducen que una parte de la población es víctima de los fructanos.

**¿QUÉ SON LOS FRUCTANOS?** “Los fructanos son un tipo de carbohidrato, un oligosacárido que es una cadena de moléculas de fructosa. El cuerpo humano es incapaz de romper estas moléculas y es allí donde radica el problema”, afirma Eduard Baladía, experto del Centro de Análisis de la Evidencia Científica de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Al tener esta limitación, los fructanos viajan a través del intestino delgado hasta el colon, donde se fermentan y producen gases y distensión abdominal. Para aquellas personas que padecen el síndrome del colon irritable esto significa una pesadilla.

“Se estima que el intestino delgado sólo absorbe el 5% y el 15% de los fructanos”, detalla Baladía.

**¿DÓNDE ESTÁN?** Los fructanos se encuentran principalmente en el ajo, la cebolla, coles de bruselas, repollo, brócoli, alcachofas... Esto es, productos que lleven inulina añadida. También están en algunas frutas como higos secos, ciruelas, pasas, pomelo y sandía. Y en menor cantidad en el trigo, el centeno y la cebada.

## LOS FRUCTANOS PODRÍAN SER LA CAUSA DE VARIOS PROBLEMAS INTESTINALES



La cebolla es uno de los alimentos que lleva inulina añadida

“A pesar de que en estos tres últimos alimentos la cantidad de fructanos es menor, la población los ingiere a diario, especialmente el trigo por lo que es posible que sean una fuente recurrente”, comenta Baladía.

### 3 ¿CELIAQUÍA O INTOLERANCIA A LOS FRUCTANOS?

“El estudio de sensibilidad a los fructanos aún tiene mucho camino por recorrer”, asegura Marta Espinosa, especialista de la Federación de Asociaciones de Celiacos de España. Por ejemplo, todavía no existe un protocolo único para identificar este padecimiento. “El diagnóstico”, dice Baladía, “se realiza con el mismo método para determinar la intolerancia al gluten. Si se descarta la celiacía se quita el trigo y el paciente mejora. Pero si empeora, se dice que la persona tiene sensibilidad al gluten no celiaca”.

“Los síntomas entre los dos padecimientos pueden ser similares”, agrega Espinosa. Es por ello que su investigación es relevante. Un estudio publicado en la revista *Gastroenterology*, en noviembre del año pasado, indica que pueden ser los fructanos y no el gluten la causa de varios problemas intestinales. El análisis consistió en observar la reacción de 59 personas –autodiagnosticadas como celiacas y que consumían comida libre de gluten–, después de haber ingerido, en distintas fechas, tres tipos de barritas de cereales: con gluten, con fructanos y una más sin ninguno de los dos elementos.

Un 15% de las personas que consumió las barritas con fructanos presentó hinchazón y un 13% problemas estomacales. Nadie se quejó de aquellas con gluten. “Las resultados aún no son concluyentes”, dice Espinosa. “Se requieren muchos más estudios al respecto”. La comunidad científica estima que entre el 5% y el 13% de la población podría tener sensibilidad al gluten no celiaca: “Quizás una parte pueda llegar a corroborarse en un futuro que se trata de intolerancia a los fructanos. Se calcula que el 24% de los sujetos con síndrome de colon irritable, es sensible a los fructanos”, explica Baladía.

### 4 ¿CON UNA DIETA LIBRE DE GLUTEN SE EVITAN LOS FRUCTANOS?

“Los intolerantes a los fructanos no comparten la misma dieta que los celiacos. Por ejemplo, los últimos pueden incluir alcachofas en sus comidas, pero este alimento está prohibido para las víctimas de los fructanos”, asegura Espinosa.

Incluso aquellos productos que se venden libre de gluten pueden estar llenos de fructanos. Un plato de lasaña sin la proteína es un campo minado de fructanos, pues seguramente ha sido preparada con ajo, cebolla y salsa de tomate (los tres contienen dicho elemento). “Ante cualquier duda, lo más importante es acudir a un especialista”, concluye Baladía. ♥

### ¿SOY CELIACO?

El Ministerio de Sanidad cuenta con una web para consultar el **protocolo de diagnóstico**. Las investigaciones están tratando de avanzar para definir con mayor claridad las particularidades de cada **trastorno gastrointestinal**.



# EL VIDEOJUEGO PUEDE CONVERTIRSE EN ADICCIÓN

La OMS ha incluido los videojuegos como una de las patologías adictivas que deben vigilarse especialmente en los más jóvenes.

TEXTO: RAMIRO VAREA

**EL USO EXCESIVO DE LOS VIDEOJUEGOS**, lejos de remitir, es cada vez más frecuente en los adolescentes que padecen patologías adictivas. Incluso la Organización Mundial de la Salud (OMS) incluirá por primera vez este año el trastorno por los videojuegos como enfermedad mental. La decisión ha generado polémica entre los expertos, ya que algunos la consideran exagerada. De hecho, los videojuegos en sí mismos no son nocivos y un uso adecuado de los mismos no supone ningún riesgo. Estimulan, entretienen y divierten a la inmensa mayoría de jugadores y son una opción de ocio para pasar el tiempo libre... siempre que no sea la única.

Lo cierto es que desde hace alrededor de una década, cada vez más personas enganchadas a los juegos digitales acuden a las consultas de especialistas en busca de ayuda. La mayoría de los pacientes es menor de edad. Según un estudio del Instituto de Adicciones de Madrid, más del 80% de chicos de entre 7 y 13 años juega en mayor o menor medida con videojuegos. Y el 4% de los jugadores de entre 12 y 18 años sufre algún problema de adicción. Pero también hay adultos, muchos veinteañeros, enganchados a esta actividad.

**EL PATRÓN DE COMPORTAMIENTO** de estas personas, mayores y jóvenes, suele ser muy parecido.



## UN PROBLEMA MASCULINO

La adicción al videojuego afecta a más chicos que chicas, siendo el rango de edad más habitual entre los afectados el de los adolescentes.

“Desde que se despiertan hasta que se acuestan, cualquier actividad que hacen la relacionan con el videojuego. Si no juegan, lo pasan fatal y tienen síndrome de abstinencia. Cuando al fin consiguen jugar se alivian, pero enseñada se sienten culpables porque su vida gira en torno a esta adicción. Y aun a sabiendas de que es algo que les perjudica, no pueden dejarlo”, explica Celso Arango, jefe del Servicio de Psiquiatría del Niño y Adolescente del Hospital Gregorio Marañón (Madrid).

En su borrador, la OMS especifica con claridad que, para ser considerada una adicción, la exposición al videojuego debe causar en el paciente “un deterioro significativo en las áreas de funcionamiento personal, familiar, social, educativo u ocupacional”, entre otras. Porque una cosa es ser adicto y otra distinta es permanecer demasiado tiempo delante de una pantalla. “El problema surge cuando el uso excesivo del videojuego se

convierte en nocivo para ti o para tu entorno y tú, a pesar de ser consciente de ello, eres incapaz de evitarlo. Y entonces toda tu vida gira en torno a eso, a jugar o no jugar, pese a las consecuencias negativas que implica”, incide el doctor Arango.

**LOS EXPERTOS CONSIDERAN** que el problema se ha venido agravando por la falta de controles en el consumo de contenido *online*: “Antes algunos chicos se cerraban en casa con las videoconsolas y no salían de la habitación. Ahora con los móviles el acceso es inmediato y mucho más fácil. Hace cinco años que el problema se ha disparado”, recalca Celso Arango. ♥

## CONSEJOS PARA EVITAR RIESGOS INNECESARIOS

La Fundación Gaudium ha editado una guía para padres y educadores con consejos y pautas de uso adecuado para orientar a los menores a la hora de enfrentarse a un videojuego. Estas son algunas de sus propuestas a tener en cuenta.

1. Es importante conocer las **normas PEGI** (la clasificación por edad) para elegir junto a los hijos los juegos que les gustan.

2. Respetar las **edades recomendadas** para cada videojuego.

3. Mostrar **interés por los videojuegos** de los hijos. Esforzarse por jugar y compartir partidas con ellos.

4. Enseñar a los menores a **controlar el tiempo** que dedican a esta actividad.

5. No es recomendable utilizar las videoconsolas

como **recompensa o castigo**, ya que se les otorga más valor del que tienen.

6. Si se observa que el menor se pone nervioso o agresivo, **hacerle parar**.

7. En los juegos en red, se deben tener en cuenta los **riesgos ante desconocidos**.

8. Activar los **controles parentales** de las videoconsolas.



“Hay que intentar ser feliz con lo que uno tiene y cuidarse sin obsesiones”

# Michelle Jenner

Lleva años reivindicando que no hay un patrón monolítico de belleza, y que la clave está en saber aceptarse a uno mismo y abrazar aquello que nos hace únicos. Por eso la actriz Michelle Jenner disfruta cuidándose, pero sin obsesiones. Asegura tener la suerte de sentir predilección por la comida sana, y, aunque no es “carne de gimnasio”, si tiene que elegir un deporte, se decanta por el yoga. Y, para frenar el estrés, cuenta que nada mejor que trabajar en el huerto de la casa que tiene a las afueras de Madrid. Allí, en primavera las flores darán paso a esperados estrenos, como el de su nueva serie, ‘La catedral del mar’, en la que comparte reparto con Aitor Luna, Daniel Grao y Silvia Abascal.

**CUALQUIERA QUE HAYA COMPARTIDO** un rato con ella lo sabe: Michelle Jenner (Barcelona, 1986) irradia una luz especial. Es dulce y prudente en el trato, y se esfuerza por facilitar el trabajo de los demás. Lleva casi dos décadas en el mundo de la interpretación —ha hecho doblaje, televisión, cine y teatro— pero, aun así, asegura que se sigue poniendo nerviosa ante cada nuevo proyecto (“¡A ver si se me ha olvidado actuar!”) y que le queda todo por aprender. En verano estrenará junto a Dani Rovira la comedia *Mi amor perdido*, dirigida por Emilio Martínez Lázaro. Pero antes, el futuro pasa por la pequeña pantalla. Esta primavera está previsto el estreno en Antena 3 de la serie *La catedral del mar*, basada en la novela histórica homónima publicada en 2006. Un proyecto que le ha permitido viajar en el tiempo y disfrutar del rodaje en su ciudad natal. El contacto con la naturaleza y la bicicleta son para ella algunas de las claves para volver a adaptarse a su rutina diaria después de un intenso proyecto.

**Ha habido que esperar casi un año y medio, pero por fin parece que está a punto de estrenarse *La catedral del mar*.**

**¿Qué hace tan especial para ti este trabajo?**

Está basado en un libro que yo me leí hace muchos años, y me encantó. Así que, cuando Jordi Frades —el mismo director con el que hice *Isabel*— me habló del proyecto y me dijo que quería que yo fuese Mar, le respondí que con él al fin del mundo. La historia es muy bonita y creo que va a tener mucha calidad.

**¿Cuáles son los principales retos a los que te has tenido que enfrentar durante el rodaje?**

Mi personaje aparece hacia mitad de la historia. Es una niña huérfana que tiene la suerte de cruzarse en el camino del protagonista, Arnau [interpretado por Aitor Luna]. Él la acoge como si fuese su propia hija, pero los sentimientos de ella hacia esa figura paterna van evolucionando... y eso hace que acabe viviendo situaciones muy dramáticas. Aun así, es un personaje muy luminoso en tiempos muy oscuros. Quizá, el reto ha sido mantener todo ese bagaje emocional a la hora de rodar, porque nunca se suele hacer en orden cronológico.

**¿Altera mucho tus hábitos de cuidado personal el proyecto en el que te encuentras inmersa en cada momento?**

Cuando ruedas es complicado mantener la rutina. A veces empiezas a trabajar a las ocho de la tarde y terminas a las siete de la mañana, y tu cuerpo te dice “¿qué está pasando?”, “¿por qué me haces esto?” Por eso, es importante intentar mantener los hábitos, en la medida en que las circunstancias lo permitan.

**¿Intentas llevar unas pautas concretas con la alimentación?**

Prácticamente no como nada de carne. De vez en cuando, algo de jamón. Nunca he hecho dieta como tal, pero tengo la suerte de que me gusta mucho comer alimentos sanos. Me resultan apetecibles, no lo siento como un esfuerzo. Disfruto con una buena ensalada o un plato de verduras. Aunque si luego llega un día en que me como una tableta de chocolate viendo una serie de televisión, tampoco me preocupa.

**¿Hay algún deporte que te resulte especialmente divertido y practiques con regularidad?**

Soy poco constante, lo reconozco. Pero en los últimos años me he decantado más por el yoga, me hace sentir bien. Aunque he hecho un poco de todo. No soy carne de gimnasio, prefiero coger la bici y darme un paseo por el campo cuando llega la primavera.

**¿Qué es para ti el bienestar emocional y qué haces para tratar de alcanzarlo?**

Soy una persona nerviosa y muy propensa al estrés. Por eso, me gusta mucho el contacto con la naturaleza. Vivo a las afueras y tengo un huertito. Me da mucha paz cuando me pongo a cuidar las plantas. Mi trabajo es muy inestable. Pasas del todo a la nada, y cuesta volver a adaptarse a la rutina.

**Hace poco dijiste en una entrevista que “cada mujer debe quererse con el cuerpo que tiene y cuidarse para estar sana”. ¿Consideras que la belleza es sinónimo de diversidad y aceptación personal?**

Absolutamente. Es imposible querer seguir un patrón único de belleza. Hay que intentar ser feliz con lo que uno tiene y cuidarse sin obsesiones, simplemente por el placer que produce. Yo no voy a rejuvenecer nunca, voy para arriba, como todo el mundo. Tengo 31 años, empiezo a verme las primeras arruguitas, y, la verdad, lo asumo como algo bello.

**Tú has levantado la voz en varias ocasiones para reclamar igualdad entre hombres y mujeres...**

Yo no me callo. Si alguien hace un comentario discriminatorio, alzo la voz y digo “esto no es así”. Y también he aprendido a decir que no. Al principio, casi siempre las indicaciones en las fotos eran llevar poca ropa. Que no tiene nada de malo, pero era siempre lo mismo. Con los años, empiezo a decir “creo que no hace falta que me ponga en bikini en esta foto para lo que queremos mostrar”. Y, si lo hago, es porque me apetece. ♥

46  
proyectos como actriz  
tiene en su haber  
Michelle Jenner. En su  
carrera caben series,  
películas y hasta  
videojuegos.



“No soy carne de gimnasio, prefiero coger la bici y darme una vuelta por el campo”





# DOBLES LATIDOS. ASEGURAR LA SALUD CARDIACA DE MADRE Y FETO DURANTE EL EMBARAZO

La gestación es un periodo de grandes cambios para el cuerpo y la química de las mujeres. Y no es extraño que durante este periodo el corazón también sufra de determinados ajustes. Pero hay que mantener vigiladas las posibles anomalías para que tanto madre como hijo puedan dormir tranquilos y pasar nueve maravillosos meses juntos.

**TEXTO: MARÍA JOSÉ DÍAZ DE TUESTA**





*Si las taquicardias se repiten, conviene consultar al especialista*

**SI ES EVIDENTE** que el cuerpo de una mujer gestante cambia llamativamente, es lógico que el corazón también lo haga aunque pase desapercibido.

Salvo que haya una patología cardíaca previa, no hay por qué inquietarse de las modificaciones derivadas de estar embarazada. “Los cambios que experimenta un corazón sano forman parte de la adecuación del cuerpo al fenómeno del embarazo, por lo tanto, hablamos de cambios adaptativos, no de una enfermedad”, explica la cardióloga Paola Beltrán Troncoso, vocal de la Sección de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).

La especialista divide estas adaptaciones del corazón en dos grandes grupos: las que se producen precozmente y las más tardías. Entre las que se originan en los inicios está un

### **UN CORAZÓN SANO EXPERIMENTA UNA SERIE DE ADAPTACIONES PARA ADECUARSE AL EMBARAZO**

aumento del volumen de sangre circulante, debido a que la embarazada necesita tener más glóbulos rojos para llevar oxígeno al bebé, y un aumento del gasto cardíaco, que es la capacidad del corazón para aumentar la sangre por latido ya que se van a alimentar dos o más.

Lo explica la cardióloga: “La placenta es un órgano que nutre al feto. La circulación placentaria comunica dos sistemas circulatorios independientes, el materno y el fetal como un circuito de baja resistencia. La llegada de sangre a la placenta está influenciada por varios factores, en especial la presión arterial, contracciones uterinas, hormonas y efectos adversos como el tabaquismo y fármacos. Para el final del embarazo, el flujo sanguíneo en la placenta llega hasta 500 ml/min (80% de la perfusión uterina).

## DURANTE EL EMBARAZO EL CORAZÓN LLEGA A BOMBEAR UN 50% MÁS DE SANGRE QUE EN CONDICIONES NORMALES

**ESTO SIGNIFICA** que una importante proporción de sangre de la madre va ahí, no va a su cerebro o a sus pies, sino que se dirige a la placenta y hace que el corazón trabaje más, porque es una sangre que, como si dijéramos, se va redistribuyendo. Por eso aumenta el volumen sanguíneo y la rapidez del latido. Es la mayor adaptación del corazón de la embarazada, la que tiene que ver con el sistema circulatorio, con la hemodinámica [parte de la fisiología que estudia las leyes y mecanismos que rigen la circulación sanguínea].”

**EN UNA FASE POSTERIOR**, a partir del tercer trimestre, otro cambio que experimenta el corazón de una mujer gestante es un aumento del gasto que tiene que ver con la frecuencia cardíaca. Su efecto son las típicas taquicardias (la sensación de que el corazón va a mil) acompañadas también de cierta fatiga y ahogo, síntomas que desaparecerán después de dar a luz.

Durante un embarazo el corazón llega a bombear hasta un 50% más de sangre que en condiciones normales, y de ahí que sea lógico que aumente la frecuencia cardíaca. “El cuerpo humano es muy elástico y se adapta enseguida”, observa Beltrán. “La tolerancia de un corazón sano tiene muchas reservas y puede aguantar bien estas adaptaciones”.

De todas formas, si las taquicardias se producen muy a menudo o son muy fuertes, se debería consultar al médico. A la hora de prevenirlas o para que sean menos molestas, la recomendación es relajarse y respirar hondo. Y, por supuesto, los consejos que se dan a la población en general: hacer algo de ejercicio moderado, no engordar demasiado, practicar al-

### PROFUNDIZAR MÁS EN LA INVESTIGACIÓN

Los especialistas recomiendan a las mujeres gestantes que acudan al médico si presentan alguno de estos síntomas: dificultad para respirar; palpitaciones fuertes y muy persistentes; pulso irregular; mareos o dolor en el pecho. Y en todo caso, las mujeres con algún problema cardíaco deben solicitar siempre una consulta previa con el especialista.

A la hora de recabar datos sobre la incidencia de enfer-

medades cardíacas en gestantes, nos encontramos con que apenas hay estudios de seguimiento.

“La embarazada socialmente es poco valorada, por eso tenemos muy poca evidencia”, lamenta Paola Beltrán Troncoso, miembro del Grupo de Trabajo Mujeres en Cardiología de la Sociedad Española de Cardiología (SEC). Esa poca valoración se extiende también al campo sanitario: “El embarazo hasta hace pocos años ha sido un tema poco interesante para los cardiólogos. Sin embargo, en el futuro el número de

mujeres embarazadas con cardiopatía va a ser cada vez mayor por lo que vamos a tener un problema al que enfrentarnos. Es nuestro deber asesorar a estas mujeres y esto también forma parte de la cardiología”. Como contrapunto, la cardióloga apunta a que cada vez hay mayor número de especialistas en cardiología que están investigando sobre estos problemas, y entre ellos hay cardiólogas: “Todavía es un movimiento muy reciente y escaso, pero espero que sea un comienzo para que cambie la visión que se tiene hoy”.



*La relajación es clave para feto y madre*

guna técnica de relajación (como yoga), cuidar la alimentación y llevar una vida lo más tranquila posible.

**HASTA AQUÍ, COMO HEMOS RECORDADO**, todos son cambios normales. Sin embargo, hay excepciones que pueden conllevar alguna complicación. Por ejemplo, al aumentar la edad en la que las mujeres afrontan un embarazo, el riesgo también es mayor. “Tener más años ya es un factor de riesgo en sí. No es lo mismo una gestación entre los 25 y 30 años que entre 40-45, ya que la fisiología cardíaca no es la misma y los cambios adaptati-

vos tampoco son iguales”, apunta la especialista. A esto se suma, que el número de mujeres que llegan a la edad adulta con una enfermedad cardíaca congénita también ha aumentado. Esto, aunque parezca una paradoja, es una buena noticia porque significa que la supervivencia de mujeres con una cardiopatía es mucho mayor ahora. Estas mujeres hacen frente con frecuencia a embarazos múltiples debido a que se han sometido a técnicas de reproducción asistida.

**BELTRÁN TRONCOSO DISTINGUE** tres grados de riesgo: un primer grupo de mujeres con cardiopatías graves, en cuyo caso un embarazo está totalmente contraindicado, como ocurre en los casos de hipertensión pulmonar primaria, que afecta a la oxigenación y sobrecarga el trabajo que tiene que realizar el ventrículo derecho para bombear sangre.

Otro segundo grupo, de riesgo intermedio (presenta entre un 1% y un 5% de mortalidad), son por ejemplo las mujeres en edad fértil con prótesis valvulares. “Este tipo de casos los estamos viendo ahora a menudo en las zonas de alta inmigración donde se padece con más frecuencia la enfermedad valvular reumática, que en España en la actualidad prácticamente ya no se ve”, precisa la cardióloga.

En este apartado de riesgo relativo también entrarían las mujeres con insuficiencia cardíaca congestiva, ya que según aumenta el trabajo cardíaco que provoca el embarazo, la patología puede empeorar. Y el bebé de las mujeres con un defecto cardíaco congénito también tiene riesgo de nacer con algún

problema de este tipo. En el último grupo, de riesgo bajo, casi irrelevante, están las cardiopatías congénitas corregidas, sin defecto ni disfunción residual. Y en el conjunto de todas las patologías hay que tener en cuenta, además, los efectos en el feto de la medicación que se necesite.

En todo caso, la especialista en cardiología celebra que las enfermedades cardiovasculares están en primera línea de la investigación, “y este es un campo ahora de los más avanzados en la medicina”.

“EL NÚMERO DE MUJERES EMBARAZADAS CON CARDIOPATÍA VA A SER CADA VEZ MAYOR”, SEGÚN LA CARDIÓLOGA PAOLA BELTRÁN



## SEGUIR UNA DIETA ADECUADA

El sobrepeso en el embarazo no es recomendable. Por ello, apostar por una **dieta cardiosaludable** es la mejor opción para las embarazadas. Limitar la sal, las grasas de origen animal, los alimentos industriales o el alcohol y apostar por **la gastronomía mediterránea** son algunas de las claves.



Síguenos en

# Cuidamos tu salud

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

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

RECONOCIDO POR LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

- La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.
- La OMS recomienda un consumo máximo diario de 5 grs. de sal.
- Se recomienda un consumo moderado y ocasional para las personas con hipertensión arterial.
- Un menor consumo de sodio contribuye a mantener la tensión arterial normal.

INDUSTRIAS CÁRNICAS VILLAR, S.A.  
Ctra. Madrid Km. 221 • 42191 Los Rábanos (SORIA) ESPAÑA  
Tel.: 975 22 03 00 / 29 11 • www.icvillar.es • comercial@icvillar.es

# AQUILION ONE SITÚA A HM HOSPITALES A LA VANGUARDIA EN IMAGEN CARDIACA

La incorporación al arsenal tecnológico de HM Hospitales del TAC de última generación Aquilion One de Toshiba®, ubicado en el Hospital Universitario HM Sanchinarro, ha hecho posible que el Grupo esté a la vanguardia en diagnóstico y detección en muchos campos de la Medicina.

**HM HOSPITALES** se ha convertido en uno de los primeros grupos hospitalarios en contar con esta exclusiva tecnología, que forma parte de la estrategia del Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC.

**LA PRINCIPAL** característica de este TAC reside en que posee 320 detectores, lo que disminuye significativamente la dosis de radiación para el paciente, reduce el tiempo de la prueba y mejora considerablemente la resolución temporal, sin que haya una pérdida de la calidad de las imágenes. Hay que señalar que los equipos clásicos de TAC disponen de 64 detectores, por lo que al aumentar 5 veces la capacidad, se puede ofrecer un mejor diagnóstico a los pacientes y facilitar las decisiones de los facultativos a la hora de implementar tratamientos. Además, al ser tan rápida la prueba, la cantidad de contraste a utilizar también se reduce y por lo tanto el riesgo de daño al riñón.

**TODOS ESTOS ARGUMENTOS** se tornan de especial relevancia en la enfermedad cardiovascular, y sobre todo en la patología de las arterias coronarias. La doctora Leticia Fernández Frieria, jefa de la Unidad de Imagen Cardíaca de HM CIEC, asegura: "El valor añadido de este equipo de TAC Aquilion



El TAC Aquilion One, poseedor de una tecnología de 320 detectores.

One es la capacidad de visualizar con gran precisión y rapidez las arterias de nuestro corazón al ser el único sistema en el mercado actualmente que dispone de 320 detectores. A mayor número de detectores mayor cobertura del escáner, por lo que se pueden obtener imágenes de todo el corazón en un único latido cardíaco y en un solo volumen, sin riesgo de artefactos por respiración del paciente o cambios en el ritmo cardíaco".

**DE ESTA FORMA,** Aquilion One se muestra como un elemento clave que permite identificar si un paciente presenta enfermedad aterosclerótica en sus arterias o si existe algún grado de obstrucción. "La posibilidad de disponer de uno de estos equipos de

TAC Aquilion One convierte a HM Hospitales en pioneros en este campo al ocupar una posición de vanguardia en la tecnología de imagen", destaca la doctora Fernández Frieria.

**ESTE RECURSO** tecnológico se convierte en un arma poderosa para descartar enfermedad severa en las arterias coronarias en todos aquellos pacientes que presenten una probabilidad entre baja e intermedia de tener obstrucciones en sus arterias y que acudan a la consulta o a los servicios de urgencias con dolor torácico.

**EL ESTUDIO DE LAS ARTERIAS** del corazón ante la sospecha de aterosclerosis, incluyendo también aquellos pacientes que sean portadores de *stents* o *bypass*, es su principal indicación, la cual se ve ampliamente beneficiada por el TAC Aquilion One. "También es muy útil para obtener imágenes rápidas y precisas del corazón previa a una ablación de una arritmia o con vistas a visualizar las arterias del corazón antes de una cirugía. Otras aplicaciones del TAC son la patología de aorta torácica, como por ejemplo, aneurismas, intervenciones de disecciones, etc., que nos permita realizar seguimiento muy estrecho de la progresión de la enfermedad" afirma la doctora Fernández Frieria.

# ULTRASONIDOS QUE DIBUJAN CORAZONES

La tecnología ‘eco-Doppler’ permite a los cardiólogos un diagnóstico preciso de los flujos y las cavidades que conforman el corazón.

TEXTO: Á.L. SUCASAS

**SOBRE LA PANTALLA**, un corazón. En rojo y azul se aprecia el fluir de la sangre, el canal que debería correr aguas arriba y el que debería hacerlo aguas abajo. El corazón digital bombea a 35 imágenes por segundo. Rojo y azul, rojo y azul. De pronto, al tocar una tecla, se detiene. Un instante congelado concreto que el cardiólogo elige para observar una posible patología. El rojo y el azul se están mezclando allí donde no deben.

La tecnología *eco-Doppler* es la gran aliada de los cardiólogos para enfrentarse al diagnóstico cardiovascular de un paciente. “No es una técnica, sino un conjunto de técnicas. Es clave porque nos permite reproducir a la vez el movimiento de la sangre y las cavidades del órgano”, explica Leopoldo Pérez de Isla (Madrid, 1972), jefe de la unidad de Imagen Cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos y presidente de la Sección de Imagen Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).

En la imagen descrita en el arranque de este artículo, se apreciaba una



## UN LEGADO DE LA FÍSICA

El efecto físico que posibilita la técnica, el aparente cambio de frecuencia de una onda respecto al observador, fue un hallazgo de Christian Andreas Doppler. Esto explica que una sirena suene más aguda cuanto más se acerca.

minúscula patología. “Una válvula es una puerta. Sirve para abrir y cerrar paso. Así que si ya se ha abierto paso a la sangre de la aurícula al ventrículo, no debería volver sangre de vuelta”. La anormalidad en este caso era apenas relevante, pero Pérez de Isla detalla que el proceso de diagnóstico es igual para un problema de mayor envergadura.

**LA TÉCNICA DE LOS MURCIÉLAGOS.** Un aparato *eco-Doppler* funciona exactamente igual que el radar que permite moverse a los murciélagos por una habitación. Emite ultrasonidos al cuerpo del paciente –que circulan mejor gracias a la aplicación sobre la piel de un gel– que rebotan en el corazón y devuelven una imagen precisa de las cavidades y del sistema circulatorio. Luego ya queda a criterio del cardiólogo qué información concreta quiere analizar.

Pérez de Isla describe el cóctel de virtudes que hace al *eco-Doppler* una herramienta ya indispensable para los cardiólogos: “¿Por qué esta técnica de imagen se ha extendido tanto? Por múltiples motivos. En primer lugar, los equipos se han abaratado muchísimo en los últimos tres lustros. En segundo lugar, es una tecnología muy móvil, que te permite transportar el equipo por todo el hospital. Es la mejor para ver estructuras orgánicas en movimiento. Y, lo más importante, es inocua. Con este tipo de imagen médica no hacemos ningún daño al organismo. Es el estetoscopio moderno.”

“ES UN CONJUNTO DE TÉCNICAS CLAVE PORQUE NOS PERMITE REPRODUCIR A LA VEZ EL FLUJO SANGUÍNEO Y LAS CAVIDADES DEL ÓRGANO”

Leopoldo Pérez de Isla, presidente de la Sección de Imagen Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología.



Fotos: Luis Rubio.





# **SENSIBLES AL POLEN**

## LOS COMPLEJOS FACTORES QUE ALARGAN LOS PERIODOS DE ALERGIAS



### “¿ALERGIA PRIMAVERAL?

Ojalá”. Así de rotunda confirma Ana Murillo lo que vienen diciendo los expertos desde hace años: la alergia primaveral es un mito. No es que en primavera no haya alergia, sino que la hipersensibilidad al polen ya no es exclusiva de una estación del año. Entre el 50 y el 80% de los pacientes es sensible a más de un alérgeno. “Mi sueldo se va en pañuelos de papel y antihistamínicos”, bromea Murillo.

Cuatro millones de españoles viven una situación parecida. Sufren las secuelas de la polinización durante las cuatro estaciones. Y cada año serán más. Según los cálculos de los entendidos, en 2050 la mitad de la población será alérgica a alguna sustancia, incluido el polen. Pero, ¿por qué? Para que alguien desarrolle una alergia es necesario que concurren varios factores. A la predisposición genética transmitida de padres a hijos se suman los cambios

Una exposición prolongada a alérgenos, tabaco, bacterias, estrés, contaminación, ausencia de lactancia materna o una mala alimentación pueden contribuir al desarrollo de alergias en sujetos susceptibles por sus características genéticas

epigenéticos provocados por diversos factores ambientales.

Una exposición prolongada a alérgenos, tabaco, bacterias, estrés, contaminación, ausencia de lactancia materna o una mala alimentación pueden contribuir al desarrollo de alergias en sujetos susceptibles por sus características genéticas. Sin embargo, estos cambios epigenéticos son reversibles. Y en el futuro, “si se identifican los patrones de error en la transcripción de los genes, es posible que podamos utilizar fármacos para modular las enzimas reguladoras de esas modificaciones epigenéticas”, explica Jesús Jurado Palomo, experto en genética clínica y alergólogo del Hospital General Nuestra Señora del Prado de Talavera de la Reina.

**CAMBIO CLIMÁTICO.** Según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), “el cambio climático está provocando un incremento

TEXTO: MARÍA LILLO

## AYUDAS A LA ALERGINA

Además de la web de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) ([www.seaic.org](http://www.seaic.org)), donde se pueden consultar los niveles de pólenes de las diferentes estaciones de medición en toda España ([www.polenes.com](http://www.polenes.com)), los alérgicos también cuentan con aplicaciones móviles.

Las más conocidas son **Polen Control**, **Alergo Alarm** y **Alerta Polen**. Estas aplicaciones tienen apartados para individualizar el sistema de alertas según el paciente y el área donde se encuentre. Y disponen de un sistema de alarmas que avisa cuando un determinado polen supera el umbral señalado.

Además, la web **Diario de polen** permite comparar los datos del alérgico con los niveles de polen en la atmósfera.

de los casos de alergia respiratoria". El CO<sub>2</sub> procedente de la quema de combustibles fósiles favorece el desarrollo de las plantas porque interviene en la fotosíntesis y, por tanto, aumenta también la producción de pólenes. "Además, las partículas diésel producidas por los vehículos y las calefacciones crean un ambiente hostil para las plantas y estas, para defenderse, producen proteínas de estrés que hacen más agresivos a los pólenes de zonas contaminadas, ocasionando una mayor alergenidad", expone Jurado. El cambio climático también está aumentando el tiempo de exposición al polen ya que, por una parte, los altos niveles de contaminación de las ciudades impulsan el fenómeno de inversión térmica que impide a los pólenes abandonar la atmósfera sobre las ciudades. Y por otra, "las plantas están adelantado el período de floración y retrasando su final", añade el experto.

**SISTEMAS DE ALERTA.** El polen es un contaminante biológico de origen natural, por lo que no puede ser regulado como otros contaminantes atmosféricos. Por ese motivo, según el presidente del Comité de Aerobiología de la SEAIC, el doctor Ángel Moral, "deberían establecerse estrategias de otro tipo, como la vigilancia de los aeroalérgenos potenciando la ampliación de las redes aerobiológicas, desarrollando sistemas de alerta y gestionando el arbolado urbano". La plantación de especies que han demostrado ser muy alergénicas, como los plátanos de sombra, los cipreses, los olivos o los abedules está provocando un problema de salud pública que, si no se ataja, irá a peor.

En la última década, las alergias a plantas como las arizónicas, que se utilizan como setos en parques públicos y en urbanizaciones privadas, y al plátano de sombra, un árbol ornamental muy frecuente en avenidas y zonas verdes de las ciudades, ha aumentado. Hasta hace 10 años, solo un 5% de los pacientes alérgicos al polen eran sensibles a las diferentes variedades de ciprés. Ahora lo son más del 25%. Esta es la causa de que los primeros síntomas de rinitis alérgica empiecen en enero. Por ello, el alergólogo Jesús Jurado recomienda sustituir estas variedades por otras que generen menos problemas y "practicar podas controladas durante los meses de invierno". De esta forma, explica Jurado, "al no existir ramilletes terminales, disminuye la producción de flores y el nivel de polen en el ambiente".

**CONSTIPADO O ALERGINA.** Para alguien que nunca ha tenido alergia puede ser difícil diferenciarla de un constipado, y más si la planta responsable poliniza en invierno, como el ciprés. Sin embargo, aunque comparten algunos síntomas, cada uno tiene unas características diferentes. "Las salvas de estornudos, la sensación de obstrucción nasal, rinorrea o

## ALGUNAS PRECAUCIONES

Las personas alérgicas deben respetar unas premisas básicas durante la estación de exposición a pólenes.

- **Mantener las ventanas cerradas** por la noche.
- **Utilizar aire** acondicionado con filtros.
- **Disminuir las actividades al aire libre** durante las 5-10 de la mañana (emisión de pólenes) y las 7-10 de la tarde (período de descenso del polen desde lo alto de la atmósfera, al enfriarse el aire).
- Durante el período álgido de polinización **evitar salir**, en la medida de lo posible, **los días de viento**.
- Tomar la **medicación** prescrita por el médico.
- **Evitar cortar el césped** o tumbarse sobre él.
- **No secar la ropa en el exterior** durante los días de recuentos altos. El polen puede quedar atrapado en ella.
- **Ponerse gafas de sol** al salir a la calle.

## "LAS PLANTAS ESTÁN ADELANTANDO SU PERIODO DE FLORACIÓN Y RETRASANDO SU FINAL"

Jesús Jurado Palomo, alergólogo y experto en genética clínica

mucosidad nasal acuosa, picor conjuntival o de la nariz, tos, fatiga o falta de aire y sibilancias torácicas nos pueden hacer sospechar que estamos ante un caso de alergia", aclara Jesús Jurado Palomo. Pero si dura más de una semana, el diagnóstico es claro: alergia.

**TRATAMIENTOS DE FUTURO.** Con respecto a los tratamientos esperanzadores para enfermedades alérgicas o atópicas, según el alergólogo, uno de los más novedosos será la utilización de anticuerpos monoclonales selectivos frente a mediadores de la inflamación alérgica. Uno de los más conocidos es el omalizumab, que actúa contra la Inmunoglobulina E, responsable de la hipersensibilidad inmediata, la rinoconjuntivitis, el asma, la alergia a alimentos y a venenos de himenópteros como abejas y avispa. ♡

# MILLAC

NUESTRA MANERA SANA DE CUIDARTE

NUEVA IMAGEN  
MISMO SABOR

GRASA  
VEGETAL  
RICA EN  
OLEICO

0%  
GRASAS  
SATURADAS

AYUDA A  
REGULAR EL  
COLES-  
TEROL



GRUPO  
**JSP** | JOSÉ  
SÁNCHEZ  
PEÑATE

Millac Clásica y Oliva: La sustitución de las grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta contribuye a mantener los niveles normales de colesterol sanguíneo (los ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados son grasas insaturadas). Millac Sin lactosa, Calcio y Plus Omega 3: Un menor número de grasas saturadas ayuda a mantener los niveles normales de colesterol sanguíneo.

La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Si usted padece unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud.

# ¿SE PUEDEN CONSUMIR ALIMENTOS TRANSGÉNICOS SIN MIEDO A SUS EFECTOS?



Desde su aparición en España hace dos décadas, los organismos genéticamente modificados (OGM) no han dejado de generar polémica. Los partidarios aseguran que no entrañan riesgo para la salud, una afirmación que los detractores no acaban de aceptar.

TEXTO: EVA BLANCO

## ● GARANTÍAS EN EL ETIQUETADO.

Los defensores de los OGM denuncian la **campaña de desprestigio** de los que estos han sido blanco en los últimos años. Al contrario de lo que pasa en EE UU o en China, en Europa, si algún alimento contiene más de 0,9% de un transgénico, debe ser etiquetado como tal.

## ● HAY QUE SEGUIR INVESTIGANDO

Aquellos que se posicionan en contra de los transgénicos aseguran que la rápida introducción de estos en la alimentación **contrasta con la escasez de estudios científicos** sobre sus impactos en la salud, y alegan falta de transparencia y prácticas abusivas en la industria.

# POSIBILIDADES

Los transgénicos son organismos que contienen ADN de otros seres vivos y han sido obtenidos gracias al empleo de técnicas de modificación genética —por lo que también reciben el nombre de organismos genéticamente modificados (OGM)—. En España, uno de los principales defensores de su uso es el doctor en Bioquímica y Biología Molecular, José Manuel Mulet, autor, además, del libro *Transgénicos sin miedo*. Los alimentos para consumo humano de este tipo que encontramos en los supermercados son todavía muy escasos, ya que, según explica Mulet, “en Europa la ley obliga a que estos sean etiquetados como tal, y los productores no quieren arriesgarse a sufrir boicot por parte de los grupos en contra de su uso”. Sin embargo, lo curioso es que sí que los ingerimos frecuentemente, aunque sea de manera indirecta, ya que la mayor parte del ganado se alimenta de maíz y soja transgénicos.

Incluso el almidón de maíz presente en algunos medicamentos es OGM. Aún así, Mulet asegura que estos no suponen ningún riesgo para la salud (no se han dado casos o estudios que

apunten lo contrario) y que el miedo que se les tiene se debe, fundamentalmente, a la mala información y los falsos rumores vertidos contra ellos. “Los transgénicos son una tecnología útil, que sirve para determinadas cosas, no es algo que sea bueno o malo *per se*”, señala.

Además, asevera que, debido al principio de precaución que afecta a los nuevos procedimientos técnicos, todas las pruebas que tienen que superar este tipo de alimentos para llegar a comercializarse son más exigentes a las de los alimentos tradicionales. Por otra parte, Mulet argumenta que los transgénicos no están reñidos con la preservación del medio ambiente: “No se puede generalizar, pero, en un maíz tolerante a insectos no utilizas insecticida y ahorras emisiones de CO<sub>2</sub>”. Por último, los partidarios de los OGM consideran que estos pueden ayudar a paliar el hambre, aunque, en palabras de Mulet: “La solución es compleja y no solo depende de la agronomía, también hay factores como democracia y justicia social”.

## LA MAYOR PARTE DEL GANADO SE ALIMENTA DE MAÍZ Y SOJA TRANSGÉNICOS. LOS OGM TAMBIÉN SE USAN CON FRECUENCIA EN MEDICINA

## UNAS POCAS EMPRESAS ACAPARAN LA PRÁCTICA TOTALIDAD DEL MERCADO DE LAS SEMILLAS TRANSGÉNICAS, LO QUE HA GENERADO DESPROTECCIÓN

# DEBILIDADES

Son muchas las entidades ecologistas que se han posicionado en contra de los transgénicos. Una de las más conocidas es Greenpeace, pero hay muchas más, como la asociación Amigos de la Tierra, que en su página web ofrece secciones dedicadas a exponer los argumentos que sustentan dicho rechazo. Para empezar, consideran que “los conocimientos científicos actuales no son suficientes para predecir su evolución e interacción con otros seres vivos fuera de un ambiente confinado”. Aunque, quizá una de las razones de mayor peso es la que tiene que ver con la protección del medio ambiente. “El impacto de estos cultivos es cada día más evidente: un aumento drástico del empleo de agrotóxi-

cos en el campo, una creciente resistencia por parte de insectos y malezas, contaminación del suelo, contaminación genética de especies silvestres o pérdida de biodiversidad”, escriben.

Solo seis países cultivan más del 90% de los transgénicos en el mundo: Estados Unidos, Brasil, Argentina, India, Canadá y China.

“Pese a la publicidad, no existen transgénicos más nutritivos, más productivos o adaptados al cambio climático”, aseguran desde la asociación.

Unas pocas empresas acaparan la práctica totalidad del mercado de las semillas transgénicas y el 76% de las ventas de herbicidas y pesticidas a nivel mundial, lo que en distintos casos ha generado desprotección entre los agricultores. Además, Amigos de la Tierra denuncia la falta de transparencia sobre los efectos de los OGM en la salud: “La industria de los transgénicos y sus defensores promueven la idea de que el debate sobre su seguridad está superado. Sin embargo, la mayoría de instituciones científicas reconocen importantes lagunas de conocimiento y la necesidad de seguir investigando sobre los efectos”. En cuanto a si suponen un avance en la lucha contra el hambre, en la asociación tienen claro que la biotecnología en la agricultura “incrementa las situaciones de pobreza, exclusión social e injusticia”. ♣

# El combate contra el estrés y las fobias se libra en los mundos digitales de la realidad virtual

Miedo a volar, a las arañas, a perder el trabajo, a fracasar. Las angustias vitales de la realidad contemporánea pueden encontrar alivio en el mundo imaginario. Y transportarse allí con un visor de realidad virtual y la supervisión de un terapeuta está ya al alcance de cualquiera.

TEXTO: ÁNGEL LUIS SUCASAS





**TERAPIA BAJO EL AGUA** No solo las sensaciones visuales son posibles en realidad virtual. Con gafas como en las de la imagen se puede combinar la sensación de flotar en el agua con el transportarse a otra dimensión.

**LLEVA EN MARCHA UN PAR DE DÉCADAS EN CENTROS MUY ESPECIALIZADOS Y COMO INVESTIGACIONES PUNTERAS, PERO HA LLEGADO EL MOMENTO DE SU DEMOCRATIZACIÓN. EL ABARATAMIENTO DE LAS TECNOLOGÍAS HA HECHO DE LA PSICOTERAPIA VIRTUAL UNA TENDENCIA EN PLENA EXPANSIÓN.**

**VIAJE EN EL TIEMPO.** Exactamente, 22 años atrás, a 1996. Brenda Wiederhold, psicóloga clínica y doctora en la materia, le propone a sus pacientes con miedo a volar algo completamente nuevo. Se acabó ir al aeropuerto y subirse a un avión real para superar su fobia. Se acabó también confiarlo todo a la feliz o infeliz imaginación del paciente cuando no se podía acceder a una aeronave. Wiederhold, en las postrimerías del siglo XX, ya podía ofrecerles a los pacientes un método mucho más cómodo. Podía meter un Boeing en su oficina.

El milagro, por supuesto, era posible con realidad virtual. Una realidad virtual exactamente igual que la presente. “No hablamos de algo nuevo. Terapeutas e investigadores llevamos usándolo desde hace más de dos décadas. De hecho, muchos de los pioneros vienen precisamente de España. Investigadores como Cristina Botella en Valencia o Jose Gutiérrez Maldonado en Barcelona”, asevera Wiederhold, hoy presidenta de Virtual Reality Medical Center, compañía dedicada a este tipo de terapias con sedes en San Diego y Los Ángeles, e investigadora con más de 300 artículos científicos publicados sobre la materia.

La gran revolución que trajo la inclusión de esta tecnología está clara para esta experta: “Se encontraba en un punto medio, entre la imaginación y el aeropuerto. Y era algo bello porque permitía que el terapeuta graduara y controlara mejor la terapia. Se entiende fácil. Si tú metías a un paciente en un avión, no tenías ni idea de si el vuelo iba a ser tranquilo o accidentado, si iba a haber retrasos o no. En un vuelo virtual, el control de cuánto dura y su intensidad está en tu mano”.

Ahora bien, entre entonces y ahora hay una enorme diferencia: el abaratamiento y masificación de los dispositivos. “La tecnología se ha democratizado. Y eso nos abre todo un abanico de posibilidades. Por ejemplo, poder trasladar la terapia a casa, algo que yo ya hago habitualmente con mis pacientes porque hay visores de



Los visores se han abaratado enormemente

cartón para el móvil por prácticamente nada. Y otra cosa que tampoco teníamos eran todos los sensores que nos permiten medir la biometría de los pacientes [datos como el ritmo cardíaco o la conductividad eléctrica de la piel que permiten evaluar el estado de agitación emocional]”.

**CÓCTEL DE REALIDADES.** En las clínicas de Psious, *startup* barcelonesa dedicada a la psicoterapia de nuevas tecnologías, lo virtual es solo un elemento más de un cóctel tecnológico de múltiples sabores. Por ejemplo, una habitación pensada para claustrofóbicos, cuyas paredes pueden estrecharse a voluntad del terapeuta. O un espacio virtual en el que observar relajadamente cómo cae la hoja de un árbol.

Miedo a los exámenes. Estrés. Síndrome postraumático. O, sencillamente, el deseo de encontrar un oasis de relajación. La palabra clave es: entornos, y en su diseño trabaja Joan Miquel Gelabert, psicólogo y director científico de Psious que lleva también dos décadas trabajando con realidad virtual y psicología.

“Lo que hemos desarrollado es lo que partía de una mayor base empírica: las terapias de exposición. La idea

es que el paciente supere aquello que le causa malestar exponiéndose a ello”, detalla Gelabert. “Surgió, en un primer término, relacionado con las fobias. La gran ventaja es que, en consulta, tú puedes ver qué le pasa al paciente y puedes darle pautas para ir modificando gradual-

“LA REALIDAD VIRTUAL PERMITE AL PSICÓLOGO GRADUAR Y CONTROLAR LA TERAPIA DE SU PACIENTE”

**Brenda Wiederhold,**  
presidenta de Virtual Reality Medical Center

TENDENCIA

### ‘Mindfulness’ digital

Entre las múltiples áreas de psicoterapia virtual, el ‘mindfulness’, el concepto de plena concentración inspirado en el budismo, está consolidándose en las clínicas. Psious ha desarrollado una herramienta y entorno para esta demanda.



*Los entornos de realidad virtual pueden simular cualquier tipo de escenario para poner a prueba las fobias de los pacientes. En la imagen puede observarse un andamio sobre el paisaje de una ciudad urbana de una terapia para combatir el vértigo.*



mente esa reacción.” Amén de todas las posibilidades que pueden desplegarse en una clínica, Gelabert suspira porque una realidad virtual de más alta gama se consolide en los hogares. “Pinta bien, pero para desplegar cierto tipo de terapias en el ámbito doméstico será necesario que la tecnología sea más popular.”

A pesar de toda esta explosión en posibles tratamientos, Wiederhold no se deja llevar por la euforia: “Si yo soy una psicoterapeuta y no sé cómo debo usar esta tecnología con mis pacientes, va a ser inútil. Tan inútil como si se intenta construir una casa sin arquitectos o albañiles. El crear estas terapias virtuales es un esfuerzo de equipo multidisciplinar en el que intervienen artistas, ingenieros y, por supuesto, terapeutas. Pero los psicólogos deben recibir durante su educación un adiestramiento para saber cómo sacarles partido”.♥



## ESTUDIOS EN PLENO DESPEGUE

**Demostrado que el cerebro reconoce un mundo virtual como si fuera real, la investigación sigue más viva que nunca intentando validar con resultados clínicos esta tecnología. El Hospital Vall D'Hebron (Barcelona) está trabajando con studios en un estudio sobre TDAH y terapia virtual.**

## Telemedicina

### ‘WEARABLES’ Y VIRTUALIDAD

#### Un matrimonio feliz de tecnologías.

Si la bajada de precio de los visores trajo la posibilidad al paciente de llevarse la realidad virtual consigo, las ‘wearables’ del presente, con el móvil en sí como multidispositivo, abren un futuro para la psicoterapia virtual completamente nuevo.

“Hablamos de que el paciente puede medir estos datos biométricos allí donde esté”, afirma Brenda Wiederhold. “Esto significa que los pacientes que están a dos horas en coche de mi consulta pueden recibir mi asistencia remota, con la comodidad que supone para ellos y el alivio también para el gasto sanitario”. Wiegenger cree que el móvil será el centro neurálgico sobre el que orbitarán todo tipo de terapias remotas en las que el paciente podrá tomar la iniciativa.

# DESFIBRILADORES



CÓMO SE PUEDE  
SALVAR UNA  
VIDA TRAS  
UNA PARADA  
CARDIACA

**TEXTO: ÓSCAR GRANADOS**

## LA RUTINA HABÍA TERMINADO.

José (nombre ficticio) finalizaba su clase de gimnasia cuando de repente se encontró mal. Cayó al suelo. Inmediatamente una enfermera del polideportivo La Mina, en Carabanchel, corrió a socorrerlo. El veterano gimnasta de 54 años estaba siendo víctima de una parada cardiorrespiratoria. La sanitaria comenzó a darle un masaje cardíaco, pero resultó insuficiente. Así que abrió la columna de rescate donde se encontraba el desfibrilador y tras seguir una serie de pasos para colocar los electrodos en el cuerpo de José, el aparato, semiautomático, no detectó pulso. Tres descargas después, José se recobraba.

## PARA CUANDO HABÍA LLEGADO

la ambulancia, José tenía nuevamente pulso. La historia ocurrió hace algunos años al sur de Madrid. Y el gimnasta ha sido uno de los afortunados en tener un desfibrilador cerca. En España fallecen aproximadamente 30.000 personas al año por muerte súbita cardíaca, de acuerdo con las estimaciones de la Fundación Española del Corazón. Se calcula que la incidencia en el mundo es de tres millones de casos anualmente, 400.000 de ellos en Europa Occidental.

“Los desfibriladores externos automáticos (DESA) son imprescindibles en las plazas públicas, en las escuelas, en los centros de trabajo, en todos los sitios posibles”, comenta Ignacio Fernández Lozano, miembro de la Sociedad Española de Cardiología (SEC). Sin embargo, en España la penetración de estos aparatos aún es escasa.

Existen dos desfibriladores por cada 10.000 habitantes, cinco veces menos que en Reino Unido, Alemania o Italia, u ocho veces menos que en Fran-

# ESPAÑA TIENE UN DÉFICIT DE DESFIBRILADORES PARA USO URBANO QUE HAY QUE SOLVENTAR



*El voltaje suministrado por un DESA oscila entre 1.500 y los 2.200 voltios, según el modelo*

cia, Dinamarca o Suecia —que van a la vanguardia de Europa—, y 25 veces menos que en Japón, la nación más desarrollada en la implementación de estos instrumentos.

“Estamos a la cola de Europa”, resume Fernández Lozano. “La probabilidad de sobrevivir en España a una parada cardíaca en la calle es de solo el 5%”. En países como Dinamarca, el porcentaje llega a ser del 25%.

Y es que cada segundo que transcurre después del colapso es de suma importancia. “Los servicios de emergencia como el Samur tardan unos ocho o nueve minutos en llegar, pero cada minuto que pasa se traduce en un 10% de mortalidad”, comenta el experto. “Es decir, que cuando haya llegado la ambulancia no hay posibilidades de que estés vivo”.

## MINUTOS QUE SALVAN VIDAS.

El especialista explica que si una persona recibe ayuda en los primeros tres minutos tras el paro cardíaco, las probabilidades de que continúe con vida son cercanas al 50%. A pesar de ello, no todo el mundo considera estar a la altura para enfrentar uno de estos imprevistos.

De acuerdo con una encuesta hecha por B+Safe con la colaboración de la Fundación Española del Corazón en 2016, solo tres de cada 100 españoles sabría realizar una reanimación cardio-pulmonar en caso de parada cardíaca. Este dato refuerza el papel que pueden tener los desfibriladores si se amplía el conocimiento de cómo emplearlos.

Según el mismo sondeo, resultado de 5.000 entrevistas a personas de las 17 Comunidades Autónomas del país, el 84% de los encuestados afirmó conocer qué es un desfibrilador y para qué sirve. A pesar de ello, solo un 44% relaciona la

## Futuro

## UN PROBLEMA DESIGUAL

España tiene un déficit en desfibriladores, pero no todas las comunidades autónomas están igual.

Un estudio de la empresa B+Safe, especializada en

tecnologías de la salud, ha estimado que en España, de media, hay **un desfibrilador por cada 5.000 habitantes.**

Pero la distribución de estos es radicalmente

desigual dependiendo de la comunidad autónoma. En el País Vasco hay **un DESA por cada 1.365 habitantes.** En Canarias, sin embargo, **esa cifra se dispara a uno de**

**cada 16.153.** Es decir, que un habitante de las islas tiene un riesgo 10 veces mayor que uno vasco de no recibir la reanimación necesaria **en caso de parada cardíaca.**



cardioprotección (la protección del corazón) con un DESA.

“En España la introducción de uno de estos aparatos en un espacio público o de trabajo no ha sido cosa sencilla”, comenta Fernández Lozano. “Para instalar un desfibrilador en varias comunidades se exigía, hace algunos años, prácticamente un catedrático en medicina y una ambulancia permanente”.

**ES OBLIGATORIO EN SIETE COMUNIDADES.** Fuera del ámbito hospitalario, actualmente solo es obligatorio tener un desfibrilador en sitios públicos o de alta concurrencia en siete comunidades autóno-

**EN ESPAÑA, LA  
POSIBILIDAD DE  
SOBREVIVIR A  
UNA PARADA  
CARDIACA EN LA  
CALLE ES DEL 5%.  
EN DINAMARCA,  
ALCANZA EL 25%**

DESA

## *Paso a paso*

Las paradas cardíacas llegan de improviso. En estos casos, el tiempo de reacción para salvar a una persona es vital. Aquí explicamos cómo se puede salvar una vida si hay un desfibrilador cercano.



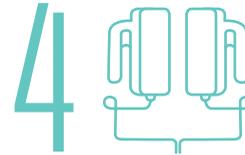
**1** Mantenga la calma tras el desplome de la víctima. Llame a emergencias (112). Tome el desfibrilador y ábralo. Estos aparatos indican paso a paso lo que se debe hacer.



**2** Enciéndalo y ponga los electrodos sobre el tórax desnudo. Uno debajo de la clavícula derecha y otro bajo la axila izquierda. El sitio donde se coloque debe estar seco y sin mucho vello.



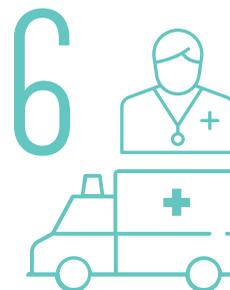
**3** No toque a la víctima. Una vez colocados los electrodos espere a que el aparato haga una evaluación del paciente. El desfibrilador le indicará si es necesaria una descarga.



**4** Pulse el botón de descarga iluminado, si el DESA lo ha indicado previamente. Manténgase alejado mientras ocurre la descarga. El desfibrilador notificará si se precisa otra.



**5** En caso de que la víctima no reaccione, el aparato indicará si el paciente necesita reanimación cardio-pulmonar (RCP). El DESA indicará el ritmo y fuerza de las compresiones.



**6** Continúe hasta que llegue la ayuda especializada.

mas [País Vasco, Andalucía, Cataluña, Asturias, Canarias, Comunidad Valenciana y Madrid]. En el resto, su instalación se reduce a una mera recomendación. Incluso, en algunas zonas del país no puede usarlo cualquiera, pues la legislación obliga a contar con una capacitación previa. Algunas de las comunidades con este reglamento vigente son Aragón, Asturias, Extremadura, Cantabria, La Rioja, Castilla La Mancha, Castilla y León, Baleares y Murcia.

“Se necesitan más DESA y más gente que lo sepa utilizar... En España, solo



*“El tiempo es clave  
en una parada  
cardiorrespiratoria.  
En cuatro minutos,  
comienza el daño  
cerebral irreversible*

un 3% de la población sabe cómo se usa”, arguye Fernández Lozano.

En Dinamarca, por ejemplo, es obligatorio conocer cómo se emplea cuando se tramita el carnet de conducir, detalla el especialista. “No podemos olvidar que hay muchas más muertes por parada cardiaca que por accidentes de tráfico [en 2017 fueron 1.200 las personas fallecidas, según datos de la DGT]. En un mundo ideal, la formación para usar un DESA debería de ser obligatoria en la primaria, secundaria y en Universidad”, concluye el experto. ♥

## AUTONOMÍAS COMO ARAGÓN, ASTURIAS, BALEARES O MURCIA OBLIGAN A CAPACITARSE PARA USAR UN DESA

LA VITAMINA E CONTRIBUYE A LA PROTECCIÓN DE LAS CÉLULAS FRENTE AL DAÑO OXIDATIVO



# ¡Cómo te cuidas!

## Lo mejor para ti y tu familia



Calidad y  
Tradición

Ecológico

Denominación  
de origen

Recolección  
temprana

Gourmet

La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud. La ingesta mínima diaria requerida para obtener el beneficio deseado es de 4 cucharadas. Las personas con sobrepeso deberán limitar la ingesta diaria. El consumo excesivo de grasa produce obesidad y alteraciones metabólicas.



# LOS CUMPLEAÑOS PUEDEN SER MÁS SALUDABLES



Getty

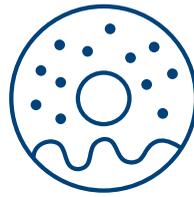
Cualquier menú de una celebración infantil es una explosión de sabores, colores y texturas. Sin embargo, los expertos advierten de que también puede ser una bomba para la salud de los niños.

**TEXTO: EVA CARNERO**

**CADA VEZ MÁS LAS FIESTAS** de cumpleaños infantiles son un auténtico festival de calorías vacías. Y es que donde hace unos años había sándwiches de chorizo, queso o sobrasada, ahora encontramos un nutrido muestrario de *snacks* salados, galletitas y golosinas de todos los colores y sabores. Este asunto que, a priori, puede parecer trivial, en absoluto lo es, ya que el consumo de este tipo de alimentos cuyos valores nutricionales distan mucho de lo que se entiende por una dieta equilibrada, es demasiado habitual entre la población infantil.

Así lo asegura uno de los análisis más recientes sobre la alimentación de los pequeños que llevó a cabo el Comité de Nutrición de la Academia Americana de Pediatría (AAP) en 2015. Su revisión, publicada en la revista *Pediatrics*, reveló que los cumpleaños infantiles aportan muchas calorías vacías a los menores. Se entiende que un producto aporta calorías vacías si su proporción de nutrientes es muy baja en relación a las calorías que contiene. Así, “estas celebraciones, del mismo modo que otros innumerables entornos infantiles, contribuyen a la actual epidemia de obesidad que se extiende entre los menores de todo el mundo”, según la AAP.

**UN RETO PARA LOS PADRES E INSTITUCIONES.** Este derroche de azúcares y grasas no sería un problema tan serio si estuviéramos ante una actividad esporádica o puntual. Pero no es el caso.



Un donut tiene nueve veces más calorías que una manzana y multiplica por 100 su contenido graso

## ENTRE LAS MEDIDAS PARA COMBATIR UN EXCESO DE ALIMENTOS CON AZÚCARES ESTÁ PROMOVER EL EJERCICIO FÍSICO DURANTE ESTAS CELEBRACIONES

Cuando en una clase hay más de 20 escolares, habrá más de 20 de estas fiestas. Y si se tiene más de un hijo, es probable que la cifra se duplique al acudir a las celebraciones del aula del hermano. Y aún quedan por sumar los cumpleaños del resto de la familia del pequeño. En definitiva, que el curso escolar se convierte en un no parar de fiestas en las que el niño consume de forma asidua alimentos no saludables en cantidades no muy recomendables, lo cual no solo es nocivo para su salud presente y futura, sino que también está sentando las bases de una educación nutricional pésima.

Conscientes de ello, desde el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad se elaboró en 2013 el documento *Fiestas divertidas y saludables*. Dentro de lo que se llamó *Programa Perseo*, el organismo público ofrecía cinco propuestas para que los adultos prepararan fiestas con una alimentación más adecuada. Entre los consejos se incluían: celebrar un cumpleaños al mes o al menos intentar juntar varios en un solo día; escoger alternativas a las golosinas ofreciendo alimentos con formas llamativas y originales; sustituir los refrescos con alto contenido en azúcar por zumos y batidos de diferentes sabores; organizar juegos que obliguen a los niños a moverse, como el escondite o el juego de las sillas, y evitar actividades estáticas, como ver una película; y por último, no olvidar la salud buco-dental. Siempre hay que recordar a los niños la importancia de cepillarse los dientes después de comer, y sobre todo, si se han ingerido alimentos excesivamente azucarados. ♥

## ¿QUÉ LES DAMOS EN LUGAR DE GOLOSINAS?

Preparar una fiesta de cumpleaños a base de chuches, *snacks* y refrescos azucarados es fácil, rápido y muy cómodo. Lo cual es perfecto en estos tiempos de prisas en los que los padres apenas tienen tiempo para nada. Sin embargo, si apostamos por una merienda rica y saludable, debemos reconsiderar el menú. Es entonces cuando surge la pregunta: ¿cómo hacer desaparecer las golosinas y las bebidas azucaradas sin que desaparezcan también las sonrisas de

los pequeños de la casa? Que no cunda el pánico, no es tan complicado. En general, a los niños les gusta la comida de colores llamativos, con texturas crujientes y formas divertidas. De modo que, partiendo de esta premisa, ahí van algunas ideas para llenar la mesa con aperitivos sanos y deliciosos:

**Bocadillos.** Pueden ir rellenos de jamón serrano, jamón york o fiambre de pavo o pollo. Pero también de quesos poco

grasos, atún, palitos de pescado o sardinias.

**Pizza.** Su contenido nutricional varía según sus ingredientes —carne, pescado, queso, o vegetales—. Pero, en todo caso, las caseras son más recomendables, ya que de esta forma podemos estar seguros de la calidad y cantidad de los ingredientes.

**Bebidas de colores.** Tan sencillo como preparar batidos o zumos de diversos sabores (naranja,

licuado de fresa, de manzana y zanahoria...).

**Tarta de cumpleaños.** Uno de los postres indispensables en todo cumpleaños que se precie. Una opción es optar por la fruta de temporada combinada con nata, crema o chocolate. También se puede recurrir a los vasitos con macedonia o yogur con trozos de frutas o helados hechos a base de zumos. El resultado no tiene nada que envidiar a las tartas de toda la vida.

**Quemar zapatillas sobre el asfalto puede ser una de las maneras de mejorar la salud cardiaca. Pero hay que saber hasta qué punto es bueno forzar la máquina.**



**LA PREPARACIÓN ES OBLIGATORIA**

La Fundación Española del Corazón insiste en su web en que los maratonianos no se pueden tomar a broma el entrenamiento previo. Tres meses, con una o dos horas de entrenamiento cinco días a la semana, es el mínimo exigible.

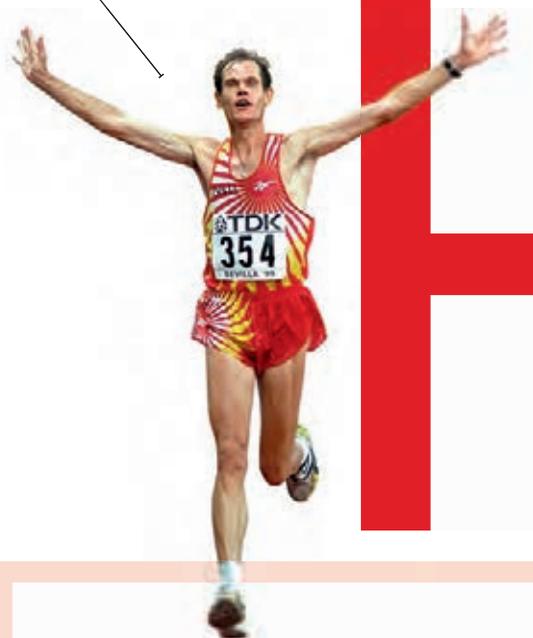
CARRERAS

Y  
**MARRA**

**TEXTO: ALFREDO VARONA**



La  
recompensa  
es el correr  
en sí mismo



## GOZAR LA CARRERA SIN TEMORES

**EVITAR LOS SUSTOS ES CUESTIÓN DE TOMARSE EN SERIO TANTO LOS PREPARATIVOS COMO EL VERDADERO NIVEL QUE PUEDE DAR DE SÍ EL CORREDOR. LOS CARDÍOLOGOS CONSIDERAN ESENCIAL QUE AQUELLOS CON ASPIRACIONES DE CORRER UNA CARRERA DE LARGA DISTANCIA SE SOMETAN A UNA PRUEBA DE ESFUERZO PARA SABER EN QUÉ ESTADO SE ENCUENTRAN ANTES DE ENTRENARSE. EL OTRO PASO FUNDAMENTAL ES TOMARSE EN SERIO LA PREPARACIÓN Y NO DEJARLA PARA LOS ÚLTIMOS DÍAS.**

ay descritas enfermedades del corazón por desuso, no por abuso. Es una de las conclusiones de la literatura médica mundial, en la que siempre se recuerda que “el corazón es un músculo que, si se entrena, va a aumentar el consumo máximo de oxígeno y a disminuir la presión sanguínea”. Las arterias también van a hacerse más flexibles lo que significa que Manuel Rababán, médico especialista en la Unidad de Fisiología del Esfuerzo de la AEPSAD (Agencia Española para la Protección de la Salud en el Deporte), defiende, a sus 56 años, el ejercicio físico como “una magnífica filosofía de vida”. La prueba es que él es corredor e, incluso, ha terminado el maratón de Madrid de 42,195 kilómetros con una marca personal de tres horas y 36 minutos. “El sedentarismo no conduce a nada bueno. De hecho, es uno de los principales factores de riesgo de nuestra sociedad. El cuerpo humano está hecho para moverse”.

Por lo tanto, la moda de las carreras populares y maratones que recorre nuestra sociedad responde a un sentimiento óptimo en el que se trata de respetar los mandamientos del mítico doctor norteamericano George Sheehan que, en su libro *Correr para vivir mejor*, defendió que los corredores “deben fortalecer su cuerpo para el entrenamiento, pero no tanto como para lesionarlo”. Siendo así, el doctor Sheehan, que fue un adelantado de su época, ya describió lo que pasa hoy en las calles: “Hay miles de atletas que salen a correr para escuchar el roce de las hojas o la lluvia y mirar el día donde, de pronto, todo es tan fácil como ver volar a un pájaro. Para ellos, el deporte no es una prueba, sino una terapia; no un examen, sino una recompensa; no una pregunta, sino una respuesta”.

**LAS CLAVES.** Lo más importante, según Rabadán, es que cada uno corra “en función de sus posibilidades. Correr no solo es correr. También es educarse para correr, y eso implica no hacerse daño. Hay que plantearse objetivos realistas en los que la paciencia es importantísima. Es posible que lo que no se puede lograr en un mes sí pueda conseguirse en tres”. El diagnóstico que realiza, en este caso Rabadán, es que todo es cuestión del interés que uno le ponga: “Si te preocupas por tener un inicio inteligente corrien-

do y una continuidad razonable, lo más probable es que cada atleta consiga los objetivos que se propone”. En este sentido el doctor admite que las metas son importantes. “Al final, a todos nos gusta competir y las competiciones son exigentes. Por eso cuanto más preparado esté el corazón, más se le podrá exigir y expulsará un mayor volumen de oxígeno en cada latido”.

#### PLANES DE ENTRENAMIENTO.

El secreto para lograrlo es disponer “de información suficiente”, como explica el entrenador Antonio Serrano, que trabaja tanto con atletas de élite como con corredores aficionados, a los que convence del “arte de conocerse a uno mismo”. Un proceso que, según él, “requiere tiempo” y solo se puede lograr “con planes de entrenamiento que de-

ben hacer entrenadores titulados. Porque, en realidad, lo difícil no es entrenar, sino organizar el entrenamiento”. La táctica que al principio Serrano siempre propone a sus atletas es “la de quedarse cortos en el entrenamiento”, ya que según él “es mejor pecar por defecto que por exceso”. Pero, en cualquier caso, remarca que no existen planes ideales, sino personalizados: “No conozco ningún plan que valga para todos los corredores. Esto no es una industria que se dedica a fabricar piezas iguales. Cada atleta tiene sus propias características”, añade Serrano quien, finalmente, remarca: “Lo que vale para un atleta no quiere decir que valga para todos. Eso es lo primero que hay que tener claro. Así es más difícil equivocarnos”. ♡

*Si el cansancio agota durante la carrera, es mejor parar*



**“HAY QUE PLANTEARSE OBJETIVOS REALISTAS EN LOS QUE LA PACIENCIA ES IMPORTANTÍSIMA”**

**Manuel Rabadán,**

Agencia Española para la Protección de la Salud en el Deporte



#### PRUEBA DE ESFUERZO EXIGENCIA N° 1

**“El cuerpo no aguanta todo, aguanta lo que puede”.**

Es una de las máximas de la cardiología que corriendo adquiere una de sus máximas expresiones. Por eso debemos conocer el alcance de nuestras posibilidades. Para ello, el doctor Manuel Rabadán detalla la necesidad de realizar una prueba de esfuerzo (PE) convencional en un centro especializado que es como nuestro pasaporte para correr. “Con independencia del nivel que uno tenga, **esta prueba se trata de una de las mejores inversiones** que el corredor puede realizar”, añade el doctor Rabadán, quien recuerda: **“La edad es un factor de riesgo por sí mismo.** Sobre todo a partir de los 35 años cuando las células ya no regeneran a la misma velocidad”.

En ese sentido **la prueba de esfuerzo (PE) nos da una medida real de nuestras posibilidades.** “Va a verificar los ritmos a los que uno puede correr respecto a las pulsaciones del corazón y a la velocidad. Son datos que luego pueden variar conforme al entrenamiento que uno haga. Pero como punto de partida esa información es imprescindible porque **nos puede avisar, por ejemplo, de si ese atleta tiene una cardiopatía isquémica** (falta de riego sanguíneo) cuando aumentan las necesidades de oxígeno de su cuerpo, es decir, mientras está corriendo”.

# ALIADAS DEL PESO PERFECTO

Están a un clic de distancia y son la mejor ayuda para sobrellevar y hasta disfrutar de una dieta. Son 'apps' diseñadas específicamente para hacer más fácil el compromiso de conseguir un peso equilibrado. Descúbrelas.

TEXTO: Á.L. SUCASAS



Getty

**1 8FIT.** Instalar esta *app* es como llevarte en el bolsillo ese entrenador peliculero e incansable que no te dejará a la deriva a la hora de perder peso. 8Fit no solo te ofrece menús apetitosos que no rompen la báscula, sino que los sazona con una propuesta de ejercicios adaptados a unos objetivos globales. La intensidad en lo comido y en lo sudado irá acorde a cuánto quieras tonificar tu cuerpo. No es lo mismo querer lucir una fisonomía de atleta que, simplemente, estar feliz con tu estado físico y salud general.

**2 YAZIO.** Los contadores de calorías son otro de los populares modelos de *app* para mantener la línea. Yazio ofrece este tipo de calculadora que lleva registro de lo que vas comiendo y de lo que te ejercitas para mostrarte en un número la diferencia entre las calorías que ingieres y las que quemas. Pero además en su plataforma puedes elaborar menús, aprender sobre alimentación o estudiar diversos gráficos que definen tu conducta alimentaria. Cuenta con una versión gratuita ampliable a *premium* mediante pagos en la aplicación.

**3 FOODUCATE.** Gran parte del éxito de una dieta se juega en el conocimiento que la persona tiene de qué, cuándo y cómo debe comer. Lo que se llama cultura alimentaria. Fooducate, con más de 200.000 productos en su base de datos, explica los detalles menos agradables de esos alimentos que nos esperan en las estanterías del supermercado y ayudan a identificar mejor los riesgos para la vida sana. Amén de su función pedagógica, viene con el paquete completo de monitorización y recompensas para llevar a buen término la dieta.

**4 IDEAL WEIGHT.** Las dietas nunca se empiezan por el tejado. Las dietas, tampoco. Antes de asumir cierto sufrimiento, hay que conocer el peso ideal. Esta sencilla aplicación gratuita, con más de 100.000 opiniones positivas en Android, nos permite calcular de una manera sencilla y precisa el índice de masa corporal que tenemos y, por lo tanto, el peso al que deberíamos aspirar. Es un buen complemento como primer paso para el resto de opciones que te acompañan en esta página y que te orientan hacia los menús y ejercicios que te convienen más.

**5 LIFESUM.** No solo es una cuestión de controlar aquello que nos llevamos a la boca. Otros muchos factores, desde el estrés hasta el deporte, definen nuestra condición física. Por eso, Lifesum ataca todos los aspectos a la vez para tratar de que nuestra salud no descarrile. Analiza cuál es nuestro comportamiento alimentario y de hábitos de vida y elabora a partir de él un plan personalizado de mejora. Además, se sincroniza con otras *apps* como Google Fit y S Health para conocer mejor cuáles son tus rutinas a corregir.

**6 LOSE IT!** Sus creadores le ponen una cifra a su éxito: más de 25 millones de kilos perdidos por sus usuarios. Lose it! basa gran parte de su éxito en su enorme comunidad, que ya llega a los 30 millones de descargas. Tiene una amplísima base de datos con alimentos, consejos y recetas y promete que se empieza a notar la bajada de peso a los tres días de usar la aplicación. Entre las muchas funcionalidades secundarias, destaca un tutorial sobre el tamaño adecuado de las porciones tanto para la meta de saciarse como para el disfrute en sí del buen comer.



# BAJAR EL COLESTEROL

## MEJORA TU SALUD CARDIOVASCULAR, CONTROLA TU COLESTEROL



✓ El colesterol es una grasa de consistencia cerosa, que viaja a través del torrente sanguíneo y puede depositarse en las paredes de las arterias.

✓ Hay dos tipos de colesterol, el llamado “colesterol bueno” y el “colesterol malo”.



✓ El C-LDL, o “colesterol malo”, constituye la mayor parte del colesterol del organismo, y un nivel alto puede llevar a la acumulación de placa en las arterias, lo que da lugar a mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, como el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular.



✓ El problema del colesterol es que no “avisa”, y a pesar de no afectar a la calidad de vida de forma directa, tiene un impacto directo en el riesgo de padecer un evento cardiovascular. Es por lo tanto fundamental, tener los niveles de colesterol controlados.

# NUTRIENTES ESENCIALES...



Fotos: Getty

## PARA LA VIDA

Su nombre ya nos hace pensar que estas sustancias no son algo de lo que podemos prescindir. Sin embargo, ¿sabemos realmente cuál es su relevancia? Y lo más importante, ¿cómo podemos obtenerlos?

TEXTO: EVA CARNERO

## Eslabones vitales

Los alimentos en sí no son esenciales. Lo son los nutrientes que contienen. Las seis clases principales que debemos incluir en nuestras dietas son carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Alternar entre hortalizas, frutas, legumbres, carne y pescado permite absorber todos estos elementos fundamentales para mantenerse en forma.

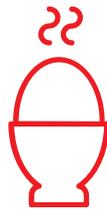


**EL SER HUMANO NO NECESITA** comer plátanos, ni espárragos para vivir. Tampoco nuestro organismo requiere un besugo a la plancha o un plato de lentejas para funcionar correctamente. Lo que realmente necesitamos son nutrientes. Hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Estas sustancias son las responsables del correcto funcionamiento de todos los órganos del cuerpo. Unas nos proporcionan la energía para respirar o el combustible para poder caminar, mientras que otras se encargan de regular el funcionamiento de las hormonas o de reparar los tejidos de los órganos, entre otras muchas funciones.

Ahora bien, ¿cómo conseguimos los nutrientes? ¿Es el propio organismo el que los produce o por el contrario debemos captarlos a través de un medio externo? El ser humano sintetiza muchos de ellos, pero existe otro grupo que son “imprescindibles para la vida y que no podemos sintetizar (fabricar) o bien lo hacemos en cantidades insuficientes”, explica la profesora del máster en Nutrición, Obesidad y Técnicas Culinarias de la Universidad Internacional de La Rioja, Lorena Somovilla Lumbreras. Esta condición obliga al ser humano a “obtener estos nutrientes a través de la alimentación”, concluye.

Sin embargo, esta necesidad no siempre es total. Así lo explica la profesora: “Algunos de estos nu-

*El huevo contiene una serie de aminoácidos esenciales como la treonina*



trientes son relativamente esenciales, ya que se pueden sintetizar a partir de otros esenciales, como el ácido graso araquidónico que puede obtenerse a partir del ácido graso linoleico”. Además, Somovilla apunta otro dato que matiza la idea inicial: “Otros nutrientes pueden ser fundamentales a lo largo de determinadas épocas de la vida, como durante el

embarazo o la niñez. Así, el ácido fólico (vitamina B9) [añade] es un nutriente esencial en las mujeres gestantes o la histidina (aminoácido) en los niños”.

**ENTRE LOS NUTRIENTES ESENCIALES**, la experta menciona los aminoácidos, ácidos grasos, vitaminas y minerales, y recalca su importancia para mantener un estado de salud óptimo, ya que “todos ellos son imprescindibles para realizar funciones del metabolismo a distintos niveles y su déficit puede llevar a diferentes enfermedades, como anemia u osteoporosis”. Además, nos recuerda que ningún alimento contiene todos los nutrientes esenciales que necesita nuestro organismo, “a excepción de la leche materna para los lactantes, por lo que debemos llevar una dieta variada, equilibrada y suficiente para cubrir los requerimientos de estos nutrientes”.

**AMINOÁCIDOS, ÁCIDOS GRASOS, VITAMINAS Y MINERALES SON LOS NUTRIENTES ESENCIALES QUE DEBEMOS CONSUMIR SI QUEREMOS CONSERVAR UN BUEN ESTADO DE SALUD**

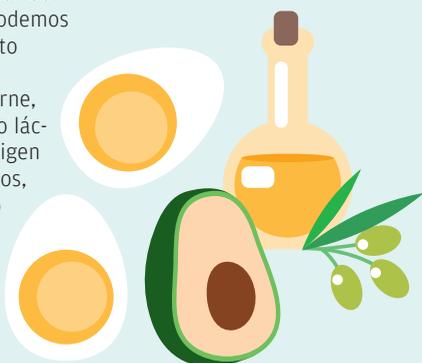
# 4

Estos son algunos de los nutrientes esenciales que necesita nuestro organismo y debemos incorporar a nuestra alimentación.



## 1. Aminoácidos esenciales

"Leucina, isoleucina, valina, triptófano, fenilalanina, metionina, treonina y lisina. Y en el caso de los infantes, además se debe añadir como esenciales la histidina y la taurina". Esta es la lista de aminoácidos esenciales que enumera Somovilla. Ahora bien, una vez hechas las presentaciones, la pregunta es: ¿dónde podemos encontrar triptófano o lisina? ¿Qué alimentos contienen treonina? Según la experta, podemos encontrarlos "tanto en alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos o lácteos), como de origen vegetal (espárragos, legumbres, soja o algas marinas)." Eso sí, la profesora puntualiza que "la composición en ami-



noácidos esenciales es mucho más equilibrada en la proteína animal que en la vegetal".

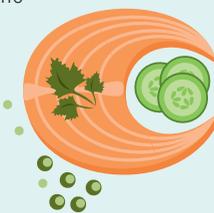
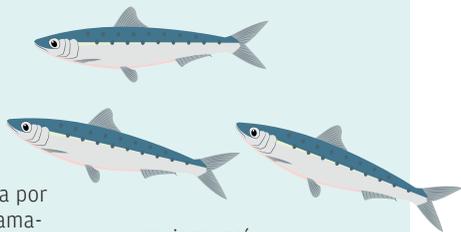
## 2. Ácido omega 6 o linoleico

¿Qué alimentos debemos introducir en nuestra dieta para contar con la presencia de este ácido graso? Según explica Somovilla son fuentes de omega 6 el aceite de oliva, el de maíz y el de girasol, así como los huevos, las nueces o el aguacate. Ahora bien, ¿cuál es la razón por la que deberíamos preparar una ensalada de aguacate y emplear aceite de oliva para aliñarla? "El ácido linoleico forma parte de las membranas celulares, donde se lleva a cabo la regulación del metabolismo y tiene una función inflamatoria", responde la experta.



## 3. Ácido omega 3 o linoléico

Íntimamente relacionado con el ácido omega 6, el ácido linoléico "se caracteriza por su función antiinflamatoria", apunta Somovilla, quien añade: "El ácido omega 3 forma parte de las membranas celulares, interviene en el correcto funcionamiento del sistema cardiovascular, neurológico y sistema inmunológico. Además, participa en la formación de hormonas". En cuanto a cuáles serían las principales fuentes de este ácido graso poliinsaturado, la experta recomienda el consumo de "pescados azules como el atún, el salmón, la caballa, sardinas, trucha, bonito, mejillones o berberechos". Asimismo, fuera del reino animal, "las semillas de sésamo y soja, las espinacas, el pepino y las algas marinas" aportan los requerimientos que nuestro organismo demanda de este lípido.



nervioso, así como para la formación de la sangre y de algunas proteínas. Su déficit suele provocar anemia megaloblástica debido a la falta de formación de glóbulos rojos". La peculiaridad de este micronutriente es que "solo puede conseguirse mediante la ingesta de alimentos de origen animal, en especial, a través del consumo de las carnes rojas, por lo que las personas que siguen una dieta vegana pueden llegar a tener déficits", alerta la experta. Sin embargo, este inconveniente no es en absoluto un escollo insalvable.

Para que esta carencia no llegue a producirse, Somovilla propone el consumo de algunas algas, aunque no sería suficiente para cubrir los requerimientos necesarios, "ya que la forma en la que se presenta la vitamina B12 en las algas no se absorbe correctamente, así que se hace necesario tomar suplementos alimentarios".

## 4. Vitamina B12 o cobalamina

Las vitaminas y los minerales también son nutrientes esenciales. "Los primeros son orgánicos y los segundos inorgánicos", distingue la profesora. Especial atención merece la cobalamina, vitamina del grupo B "indispensable para el funcionamiento del cerebro y el sistema



# Recetas que nutren de verdad



## BOQUERONES AL HORNO CON LIMÓN

Ingredientes para 4 personas:  
**1 limón, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 1 rama de perejil fresco, 1 kg de boquerones (en bruto).**

### Preparación

Se trata de una receta

muy **sencilla y rápida** de preparar. Pon los boquerones con espina y limpios, sin cabeza ni vísceras en una bandeja para horno. Uno al lado del otro con el **lomo hacia arriba**. Reparte el aceite por encima y el jugo de limón (no es necesario exprimirlo con una máquina, hazlo a mano y si lo necesitas, ayúdate de un tenedor). Calienta el **horno a 180°C** e introduce la bandeja de boquerones. En función del tamaño del pescado y de la potencia del horno déjala entre **10 y 15 minutos**.



## GARBANZOS CON ARROZ

Ingredientes para 4 personas:  
**200 gramos de garbanzos, 200 gramos de arroz, 1 cebolla, 1 tronco de apio, 1 zanahoria, 2 cucharadas de aceite de oliva y sal.**

### Preparación

Pon los **garbanzos a remojo**

el día anterior. Desecha el agua del remojo. En una olla exprés abierta **sofríe con el aceite** de oliva la cebolla picada, la zanahoria troceada y el apio cortado a rodajas finas. Añade los garbanzos, la sal y cúbrelo de agua. Cierra la olla a presión y cócinalo **durante 15 minutos**. Lava el arroz con agua fría y escúrralo. En otra cazuela aparte cuece el arroz con agua y un poco de sal. Cuando esté todo cocido **añade el arroz** al guiso de garbanzos y remueve. Después de servir termina el plato con un poco de perejil picado por encima.

Complemento alimenticio a base de **monacolina k** de Levadura roja de arroz, **policosanol** de Caña de azúcar, **hidroxitirosol** del Olivo, **polifenoles** de Vid y **vitamina E**

**1**  
 cápsula  
 al día

ACOLIP

30 cápsulas

herbovita

herbovita

Pasión por la vida

www.herbovita.com

# ¡OJO CON LOS LUNARES!

Forma, color, simetría. Son datos que no deben obsesionarnos pero a los que conviene estar atentos. Ante la duda con el significado de estas manchas de la piel, es mejor pecar de precavidos.

**TEXTO: BLANCA VÁZQUEZ**

**ÁLVARO, DE SIETE AÑOS** tiene un lunar en el pie. No pica. No duele. Tampoco le hace rozaduras con los zapatos. Pero crece demasiado rápido, y tiene forma irregular. Por eso su madre lo ha llevado a la consulta del doctor Raúl de Lucas, jefe de sección de Dermatología Infantil del Hospital La Paz de Madrid. “Es una lesión que cumple criterios para observarla: es irregular, crece rápidamente y cambia de color”, explica De Lucas. Pero no hay que asustarse demasiado porque “en general en los niños los problemas que

Una persona  
tiene por  
nacimiento al  
menos entre  
20 y 25 lunares

pueden generar los lunares son raros”, añade. En los adultos, sin embargo, sí pueden ser un asunto preocupante.

**¿CUÁNDO ES PELIGROSO UN LUNAR?** Los lunares son una proliferación de melanocitos, que son las células que proporcionan la melanina a la piel. Y el cáncer de piel tipo melanoma empieza en los melanocitos. Por eso hay que estar muy atento a los lunares. Hay un código que utilizan los dermatólogos para calibrar si un lunar puede ser peligroso. Se llama ABCDE.

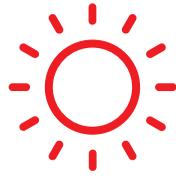
**COLOR O TAMAÑO SON IMPORTANTES  
PARA DETERMINAR SI ES PELIGROSO**

## NO SOLO HAY QUE PROTEGER DEL SOL EL LUNAR, SINO TODA LA PIEL EXPUESTA

La A es de asimetría: si el lunar resulta desigual, puede indicar peligro. La B corresponde a los bordes: no es bueno que sean irregulares. La C se refiere al color: los lunares inocentes presentan un color homogéneo, si combinan tonalidades como marrón y negro o presentan también zonas blancas y rojizas conviene ir al dermatólogo. La D se refiere al diámetro: la mayoría de los lunares miden entre dos y tres milímetros, si crecen hasta más de seis milímetros, conviene realizar una visita al dermatólogo y disipar las dudas. La E corresponde a la evolución: nacemos con lunares y generamos nuevos con los años, aunque su creación se suele frenar hacia los 40 años de edad. Pero si proliferan de forma inesperada y crecen rápidamente son sospechosos de ser cancerígenos.

**¿QUÉ PODEMOS HACER** para prevenir la malignización de los lunares? La instrucción es clara: vigilarlos y protegerlos. Hay factores que contribuyen a que un lunar se ponga *feo* y pueda constituir un peligro. Influye el sol, el tipo de piel... cuanto más clara, más cuidado hay que tener. Es una cuestión de sentido común: igual que al resto de la piel, a los lunares hay que guarecerlos del sol.

“No es necesario proteger un lunar porque sí. Poner un pegote de fotoprotector sobre el lunar o poner una tirita es absurdo. Hay que proteger toda la piel”, afirma el doctor. El sol es el gran enemigo. Desde que somos pequeños hay que saber defenderse de él. “Es importante educar a los niños en la fotoprotección. Evitar las



*El sol es uno de los factores de mayor riesgo para los lunares más preocupantes*

quemaduras solares es fundamental. Más de cuatro quemaduras solares en los primeros años de vida aumentan de forma significativa el riesgo de presentar melanoma”, advierte De Lucas.

**NO HAY QUE BAJAR LA GUARDIA:** el cáncer de piel avanza en España. Los casos han aumentado un 38% en los últimos cuatro años, alertan los dermatólogos. Cada año se detectan unos 150.000 cánceres de piel y se producen 600 muertes por su causa, según datos presentados en el último Congreso Nacional de Dermatología. Las mejores armas para derrotarlo son la prevención y el diagnóstico precoz. Para prevenirlo, conviene esquivar el sol y para detectarlo a tiempo prestemos atención al ABCDE de nuestros lunares. ♥

## DE NACIMIENTO

Nacemos con lunares. De promedio tenemos unos **20 o 25 por persona**.

Hay estudios que sostienen que el **95% de los recién nacidos** sanos normales tiene algún tipo de lesión cutánea ya sea una mancha vascular o un lunar. “La mayoría de las veces son cuestiones benignas, pero es importante conocerlas”, dice el doctor Raúl de Lucas.

Que un lunar esté **abultado** no indica

peligrosidad. Hay una variedad de lunar, **‘nevus epidérmico’** que es el más frecuente y que son los típicos verrugosos y abultados. Son completamente inocentes.

El único problema del ‘nevus epidérmico’ es que **puede engancharse en la ropa** y molestar, por lo que los médicos prefieren quitarlos. Lo hacen utilizando crioterapia. Se congela con un spray de nitrógeno líquido y al cabo de cuatro o cinco

días se cae solo. Luego hay que lavarlo bien para evitar infección.

Lunares peligrosos son los **‘nevus melano-cíticos congénitos’**. Cuando son gigantes, con un diámetro mayor de 40 centímetros, tienen el riesgo de malignización en los dos primeros años de vida.

También es preocupante el **‘nevus spitz’**. Puede aparecer bruscamente en la infancia y es intensamente rojo o negro. Aunque **generalmente son benignos** pueden presentar algún problema, por lo que los especialistas suelen recomendar su extirpación.

El **‘nevus displásico’** tiene bordes irregulares y color variable dentro del mismo nevus. Puede hacer relieve. Aparece sobre todo en el tronco y las extremidades. Es potencialmente degenerativo y se debe extirpar.



*El especialista decide sobre si el lunar debe o no ser extirpado*

# VIA

## TRANSFORMACIÓN CREATIVA



**TEXTO:**  
**ADA DEL MORAL**

Usar la imaginación como vehículo de descubrimiento del mundo es la nueva tendencia para el turista. Se trata de atrapar experiencias, gentes y paisajes que, al volver al hogar, cambian la manera de ver el mundo y de priorizar qué importa realmente del vivir.





*Viajar a lugares  
ajenos a nuestra  
cotidianidad  
aporta una nueva  
visión vital*

**SALIR DE LA ZONA DE CONFORT Y ENCONTRAR EL VALOR PARA SUPERAR RETOS FÍSICOS O APRENDER NUEVAS DESTREZAS ES LA BASE DE UN NUEVO TURISMO**

**POCAS COSAS** pueden cambiarnos tanto como un viaje. Hoy en día, con el ritmo vertiginoso que impone la rutina moderna, las palabras del escritor nómada Bruce Chatwin en *Viajero* cobran más sentido que nunca: “Todos necesitan del acicate de una búsqueda para vivir. Para el viajero ese acicate reside en cualquier sueño”.

Un viaje transformador llega cuando las personas salen fuera de su zona de confort y encuentran la fuerza y el valor para superar los retos físicos, psicológicos y emocionales que se les presentan. Viajar ha dejado de ser algo pasivo y contemplativo para transformarse en una experiencia que busca introducirse en culturas nativas, integrarse en el lugar visitado y alejarse de la imagen del turista convencional. No se buscan vistas ni *souvenirs* sino la introspección, la comunicación y un cambio interior que dote de sentido y propósito nuestra existencia.

**LAS EXPERIENCIAS GRATAS**, las relaciones diferentes y nuevos conocimientos que no suelen estar a nuestro alcance urbano conforman el viaje transformador y creativo. Pero, siendo realistas, pocas personas pueden permitirse dejarlo todo por una experiencia extrema sin límites de horario. La suerte, hoy en día, es que nadie, si lo desea, se quedará sin ella, ya que hay tendencias del ocio responsable, como el llamado turismo creativo, que perciben los viajes de una manera diferente.

En palabras de Caroline Couret de Creative Tourism Network (red internacional para el desarrollo del turismo creativo) “el viajero de hoy apro-



## “CUALQUIER ‘HOBBY’ SE PUEDE CONVERTIR EN UN MOTIVO DE VIAJE”

**Caroline Couret,**  
Creative Tourism Network

vecha el auge de las nuevas tecnologías para atreverse con el diseño de sus viajes y realizar actividades que lo alejen de su vida cotidiana, desde el grabado, hasta la tarantela, pasando por la cocina coreana. Cualquier *hobby* se puede convertir en un motivo de viaje.” Además, este tipo de experiencias se suele realizar inmersos en otras culturas, con un intercambio mutuo de conocimientos. Autenticidad y creatividad serían las dos palabras clave.

**SIN EMBARGO, EL MOMENTO MÁS IMPORTANTE** llega con la vuelta al hogar. Allí surgen los recuerdos y lo aprendido durante el viaje puede hacer cambiar la manera de entender el mundo y hacernos llegar más lejos dentro de nosotros mismos. La única experiencia de las hermanas Brönte fuera de Inglaterra fue en Bruselas y causó una tormenta de cambios en su manera de sentir y vivir las cosas. Igual le sucede a gente más anónima como Wieland Meier quien, por un impulso, vio un caballo que iba a ser sacri-

### EL RETORNO A UNA ÍTACA RENOVADA

El viaje transformador empieza en nuestra necesidad de nuevas experiencias. Como hace decir Tolkien a Bilbo Bolsón: “Pones los pies fuera de la puerta de tu casa y nunca sabes dónde pueden llevarte”.

El viaje transformador no tiene por qué dirigirse a un destino exótico, ser muy caro ni radical.

Un viajero en busca de una experiencia transformadora tiene más que ver con un romántico que con un turista convencional.

ficado, lo rescató y, sobre sus lomos, recorrió Europa hasta España donde ahora reside junto a su viejo amigo de cuatro patas, compañero de un recorrido en solitario durante meses, responsable del cambio de su vida y sus puntos de vista. Ahora ha aprendido a ver y escuchar todo aquello que nos pasa desapercibido, ya sea una criatura, una estrella o un cambio de luz que anuncia fenómenos atmosféricos que, al perder nuestro contacto con la naturaleza, hemos olvidado.

**EN DEFINITIVA,** primero viajamos para perdernos. Sin embargo, al final, a quien realmente buscamos es a la mejor versión de nosotros mismos, aquella capaz de integrarse en el lugar que visita para empaparse de las diferencias y vivirlas en cuerpo y espíritu. Lo aprendido y nuevas ganas de ponerse en marcha serán el resultado de nuestra cada vez más duradera transformación personal. La imaginación nutre al viaje y la riqueza espiritual y personal serán sus mejores frutos. ♥

## NOTICIAS DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN



### GASTROFESTIVAL

# Cómo cocinar para cuidar nuestro corazón

En el marco de la IX edición del Gastrofestival de Madrid, el encuentro gastronómico de la capital, la Fundación Española del Corazón (FEC) ha organizado una conferencia-coloquio en la que el doctor José Luis Palma, vicepresidente de la FEC, y el cocinero Roberto Cabrera, del restaurante Huerta de Carabaña han explicado cuál es la mejor forma de cocinar los alimentos que comemos y qué papel juegan en nuestra salud cardiovascular.

Gastronomía, cultura y solidaridad se han dado la mano en este encuentro en el que no han faltado las propuestas cardiosaludables. Así, la FEC ha reconocido 26 platos de casi una veintena de restaurantes que contienen pescados

como el bacalao, la merluza o el atún; y verduras y hortalizas como la espinaca, la rúcula o la remolacha. “Es fundamental seguir una alimentación rica en verduras, frutas, cereales, pescado, aceite de oliva y frutos secos; evitando los azúcares refinados añadidos a numerosos alimentos procesados y limitando el consumo de grasas saturadas y grasas trans (hidrogenadas), así como el exceso de sal”, recuerda el doctor Palma.

Esta actividad muestra el compromiso de la FEC con la promoción de una alimentación variada y equilibrada, basada en la dieta mediterránea y clave para una buena salud cardiovascular siempre que se acompañe de ejercicio físico regular. ♡



### DIÁLOGOS DE HIPERCOLESTEROLEMIA

## ESPAÑA DEBE MEJORAR EL ABORDAJE DE LA HIPERCOLESTEROLEMIA



Más del 50% de la población tiene hipercolesterolemia (colesterol total superior a 200mg/dl) y solo la mitad está diagnosticada, según el *Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España* (ENRICA). La hipercolesterolemia se presenta como uno de los factores de riesgo más determinantes en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular y de los menos atendidos en las políticas de salud.

Por ello y con el objetivo de posicionar y visibilizar estratégicamente la hipercolesterolemia como una prioridad en las agendas políticas, planes de salud y otras estrategias sanitarias tanto nacionales como autonómicas, la FEC, la Fundación de Hipercolesterolemia Familiar (FHF) y Deusto Business

School Health (DBSH) han llevado a cabo los *Diálogos de hipercolesterolemia en España*, con el respaldo de la World Heart Federation (WHF) y el apoyo no condicionado de Sanofi. Precisamente, la puesta en marcha de una campaña de sensibilización es la principal línea de acción sobre la que se propone trabajar. La otra línea de actuación consiste en impulsar el registro de muertes prematuras de pacientes.

Todo ello fue presentado en una rueda de prensa por los presidentes de la FEC, Carlos Macaya; de la World Heart Federation (WHF), David Wood, y de la Fundación de Hipercolesterolemia Familiar (FHF), Pedro Mata, junto al doctor Leopoldo Pérez de Isla, representante SEC-FEC en dichos Diálogos.

# 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/saludcorazon/ed92](http://www.kioskoymas.com/publicacion/portada/saludcorazon/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.

## ASESORÍA

### UNA COMPRA CARDIORRESPONSABLE

**La dieta mediterránea** ayuda a controlar los principales factores de riesgo cardiovascular como la obesidad, la hipertensión, la diabetes o la hipercolesterolemia. Teniendo

en cuenta sus demostrados beneficios para la salud cardiovascular es importante promover su consumo. Por ello y para facilitar al

consumidor la elección de pro-

ductos que no perjudiquen su salud cardiovascular, la FEC, junto con varios grupos de nutricionistas de la Universidad Complutense de Madrid, ha ofrecido su ayuda en cuatro

supermercados de El Corte Inglés de la capital durante el mes de febrero, asesorando a los consumidores y aportando sus recomendaciones en la compra diaria. ♥

## CAMPAÑAS

### *Controlar la tensión arterial, un gesto sencillo en tu rutina diaria*

**Para concienciar** a la población acerca de la importancia de aprender a tomarse el pulso correctamente e incorporar ese sencillo gesto en su rutina diaria, la FEC estuvo presente el pasado 14 de febrero en el madrileño centro comercial ABC Serrano. Allí, personal sanitario enseñó al público

a medir sus pulsaciones para que puedan hacerlo diariamente en su propia casa teniendo en cuenta las orientaciones básicas. Esta iniciativa forma parte de la campaña de Bayer #tupulsotuvida que cuenta con la colaboración de la FEC. Así, la FEC recuerda que la hipertensión arterial no

produce síntomas y puede pasar inadvertida, de ahí la importancia de realizarse mediciones. En España, el 42,6% de la población tiene hipertensión arterial, si bien el 37,4% está sin diagnosticar, según el estudio Di@bet.es publicado en Revista Española de Cardiología (REC). ♥



### *Besos y abrazos solidarios por San Valentín*



**Pequeños detalles, grandes historias** es el nombre de una iniciativa solidaria puesta en marcha por Meetic cuyos beneficios han sido destinados a la FEC. Por cada beso o abrazo subido a Instagram con el hashtag #pequeñosdetallesgrandeshistorias, Meetic ha donado 1 euro a la FEC. La actriz María León, madrina de esta campaña, fue la primera en unirse subiendo a su cuenta de Instagram una foto lanzando un beso. El vicepresidente de la FEC, José Luis Palma, participó en el acto de presentación de la campaña y señaló que "diversos estudios han demostrado que el amor influye directamente en la salud de nuestro corazón, reduciendo los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares y contribuyendo a alargar nuestra esperanza de vida". ♥

# ESPAÑA SE MUEVE PRESENTÓ EL INICIO DE SU DESARROLLO REGIONAL

España se Mueve presentó en el CSD el balance de sus tres primeros años de vida, el éxito de 'Madrid se Mueve' y el inicio de su expansión regional. José Ramón Lete, presidente de la institución, valoró positivamente el compromiso de EsM.

**EL ACTO SE CELEBRÓ** a finales del pasado mes de noviembre y contó con la asistencia, entre otros, de Javier Orcaray (director general de Deportes de la Comunidad de Madrid), Juan Martínez (director general de Salud Pública de la Comunidad de Madrid), Javier Callejo (director de Deportes de Telemadrid), Guillermo Hita (presidente de la Federación de Municipios de Madrid y alcalde de Arganda del Rey), Alicia Martín (presidenta de COPLEF Madrid), Vicente Martínez Orga (presidente de la Unión de Federaciones Deportivas Madrileñas - UFEDEMA), Eva Moral (campeona de España de paratriatlón), Jesús España (campeón de Europa de atletismo en la distancia de 5.000 metros), José Damián González (presidente de la Asociación de la Prensa Deportiva de Madrid) y Fernando Soria (director de España se Mueve).

José Ramón Lete comenzó su intervención valorando muy positivamente la labor de España se Mueve. Destacó que las sociedades "tienen una gran amenaza con el sedentarismo. La actividad física es un elemento fundamental para lograr una sociedad mejor. La educación física es un plan de rescate para los sistemas sanitarios". También resaltó la importancia que tienen los deportistas "por el ejemplo que dan a la hora de incentivar a la gente a hacer deporte. Tenemos que romper las cadenas de la caverna, aludiendo a Platón. Muévete. Por ti. Y por España".

ORCARAY SEÑALÓ QUE la prevención deportiva "ahorra mucho dinero". Para Martínez, "no hay nada mejor que oír que el deporte va a prevenir las enfermedades silenciosas del siglo XXI,

como la diabetes y la obesidad. Al igual sucede con las drogas. A mayor práctica deportiva en la juventud, menor consumo".

Callejo, por su parte, hizo hincapié en el programa *Madrid se Mueve*, que se emite en Telemadrid los fines de semana: "Tiene como señas de identidad tres palabras que me encantan: Pasión, ilusión y responsabilidad. Eso también es deporte. Con *Madrid se Mueve* estamos llegando a todos los rincones. Por eso, es un programa fundamental". Guillermo Hita habló de la relación del

deporte "con el desarrollo de la salud y la formación de las personas" y Martínez Orga del reconocimiento que este movimiento "supone para la actividad de las federaciones". Alicia Martín se refirió a la nueva ley de regulación profesional del sector y José Damián González calificó el proyecto de "apasionante y saludable".

Todas las personas que intervinieron en el acto elogiaron la labor del movimiento España se Mueve y los contenidos de los programas *Madrid se Mueve* en Telemadrid y Onda Madrid.

**José Ramón Lete,  
presidente del CSD, destacó la importancia  
de la actividad física**



## MANUEL PAN ÁLVAREZ-OSSORIO Y MANUEL ANGUIITA SÁNCHEZ

### Hospital Reina Sofía (Córdoba)

# "HAY QUE POTENCIAR AL PERSONAL HOSPITALARIO"

POR: ÁNGEL LUIS SUCASAS

**RENOVAR LOS RECURSOS.** Ya no hay que hablar de tecnologías del futuro, porque las nuevas tecnologías son el presente. *Big data*, teleasistencia, imagen clínica, epigenética... Pero, por muchas bondades que ofrezca la innovación, hay problemas de base que solucionar. Manuel Anguita Sánchez (Torredonjimeno, 1952), presidente de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y cardiólogo del Hospital Reina Sofía de Córdoba, y Manuel Pan Álvarez-Ossorio (Jeréz de la Frontera, 1956), jefe de Servicio y director de la Unidad de Cardiología del hospital cordobés relatan los grandes retos a futuro.

#### ¿Qué aspectos destacaría del servicio del hospital?

**Manuel Pan.** El Servicio de Cardiología del Hospital Reina Sofía atiende a toda la población de la provincia. Es un centro de referencia para toda Andalucía de determinadas patologías, cardiología estructural y trasplante cardiaco. Y cuenta con una actividad asistencial importante: atendemos al año más de 26.000 consultas y tenemos más de 4.000 ingresos hospitalarios.

#### ¿Cuáles son los objetivos a medio y largo plazo en la mejora continua de la atención al paciente?

**Manuel Anguita.** Mejorar la asistencia del paciente, que es el objetivo fundamental, tiene tres pilares. Actualización de la formación; organización de lo ya existente, que implica coordinación entre todas las áreas de cardiología, pero también con atención primaria y otras especialidades, y recursos, tanto en personal, que ha quedado tocado por la crisis, como en tecnología. Por último, creo que el mayor protagonismo de las consultas no presenciales y de los procedimientos de monitorización también mejorarán la asistencia. Pero hay que poner énfasis sobre todo en los recursos porque la escasez de personal está obligando a trabajar con gran sobrecarga.



#### En el ámbito de la investigación, ¿cuáles son los focos de actividad del hospital?

**M.P.** Tenemos una larga tradición y generamos tanto tesis como publicaciones. Nuestra característica principal es la investigación clínica, no realizamos investigación básica. Ensayos clínicos con los pacientes, de terapias, fármacos, dispositivos o diferentes estrategias intervencionistas. Las líneas de investigación son el intervencionismo cardiaco en todos sus aspectos –coronario, estructural y congénito–. En cuanto a imagen cardiaca, tenemos abiertas varias líneas de investigación, sobre todo relacionadas con el intervencionismo complejo. En terapia regenerativa con células madre contamos con un par de ensayos clínicos. Estas son las líneas maestras y en cada apartado están surgiendo proyectos nuevos.

#### ¿Cómo se puede luchar contra la brecha entre la atención primaria y los especialistas?

**M.A.** Es uno de los grandes problemas que tenemos y de los más difíciles de resolver. Por separado, ambas son buenas. El obstáculo está en la coordinación estrecha entre ambos extremos. Para ello hemos puesto en marcha el programa SEC-Primaria.

**M.P.** Estamos empeñados en resolverlo. Hemos establecido ya una serie de reuniones con los máximos responsables de primaria y esperamos elaborar pronto un conjunto de protocolos de actuación. Todavía no tenemos logros, pero estamos trabajando en conseguirlos. ♣

Arriba, Manuel Anguita Sánchez, **presidente de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).**  
Abajo, Manuel Pan Álvarez-Ossorio, **jefe de Servicio y director de la Unidad de Cardiología del Hospital Reina Sofía de Córdoba.**

**Disfruta de tu desayuno con Corazones de Avena, ayudando a reducir el colesterol alto de forma 100% natural**

**Cuetara**

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

100% Cereales  
Rica en FIBRA

Corazones de AVENA  
4 CUCCHARADAS

0% AZÚCAR  
MÁS QUE SALSAS

del corazón de la Avena a tu corazón\*

RECONOCIDO POR LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

del corazón de la Avena a tu corazón

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

Las galletas Avenacol contienen betaglucano de avena que ayuda a reducir el colesterol de forma 100% natural. El consumo regular de 3g de betaglucano de avena al día reduce los niveles de colesterol sanguíneo. Una ración de galletas Avenacol (1/2 bol – aproximadamente 16 mini galletas), aportan 1g de betaglucano. Galletas sin azúcares añadidos, contienen azúcares naturalmente presentes.

En el marco de una alimentación variada y equilibrada, completar la dieta con betaglucano de avena 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.

Los niveles altos de colesterol en sangre son uno de los múltiples factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares: la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso. Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud.

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



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

## ¿TE GUSTA CUIDARTE SIN RENUNCIAR AL SABOR?



Referido a los productos laminados de la gama Cuida-t<sup>+</sup>: jamón cocido, pechuga de pavo y pechuga de pollo.

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 la media del mercado de productos de la misma categoría.

(Loncheados de jamón cocido, pechuga de pavo y pechuga de pollo).