

Península 2,50€ Canarias 2,65€

CORAZÓN Salud

2,50€

Nº 96

CON EL ASESORAMIENTO CIENTÍFICO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

Verónica Forqué
"Con una mentalidad negativa es difícil gozar de salud"

Recetas con fitonutrientes

ALTA PROTECCIÓN PARA EL ORGANISMO

CUIDADOS PALIATIVOS

MIMOS AL FINAL DE LA VIDA

PLANTAS MEDICINALES

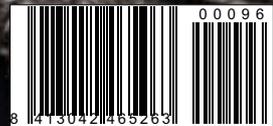
¡Sácales el máximo partido!

HIPOCONDRIA

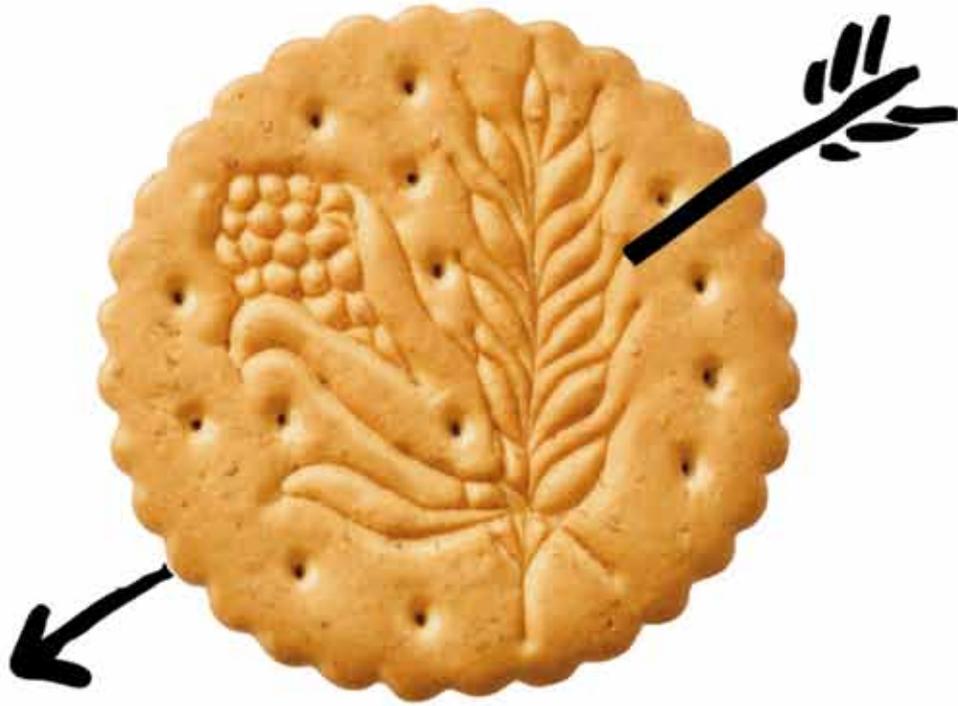
¿POR QUÉ SUFRES SI NO ESTÁS ENFERMO?

ESCUCHA MÚSICA Y RÍETE

¡Tu corazón estará más sano!



Quiérela



Ligera de Gullón



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

*** Sin sal, sin azúcares añadidos.**



LA GALLETA QUE QUIERES



Número 96

COMITÉ EDITORIAL

Dr. Leandro Plaza
Dr. Javier Ortigosa
Dra. Magda Heras
María Canle
Ángel Salmador
Sonsoles García
Rosalia Torres

DIRECTOR MÉDICO
Dr. Javier Ortigosa Aso

DIRECTORA DE PUBLICACIONES Y NUEVOS PROYECTOS
Sonsoles García Garrido sonsoles@grupoicm.es

DIRECTORA EDITORIAL
Rosalia Torres Castro rosalia@grupoicm.es

REDACTORA JEFE
Marina García Chica marina@grupoicm.es

REDACCIÓN
Inma D. Alonso y Alejandro García.

DIRECTOR DE ARTE
Santiago Plana Giné santiago@grupoicm.es

PUBLICIDAD
Carmen Paramio (Madrid)
cs.publicidad@fundaciondelcorazon.com
Movil: 699 48 65 76

COLABORAN EN ESTE NÚMERO
Dra. Petra Sanz; Dr. Luis Almenar; Dr. Martínez Selles;
Dra. Dimpna Albert; Dr. José Ortiz; José Luis Serrano;
Marta Figueras; Cecilia Montagna; María Garriga;
Dr. Pascual Sánchez; Dra. Silvia Álvarez; Dra. Vanessa Fernández.

FOTOGRAFÍA DE PORTADA
Leonardo Castro

ILUSTRACIÓN
Pablo Morante Mazarracín pablo@grupoicm.es

EDITA

GRUPO ICM

Avenida de San Luis, 47. 28033 Madrid
Tel.: 91 766 99 34 Fax: 91 766 32 65
E-mail: cs@grupoicm.es
www.grupoicm.es

Impreso en España/Printed in Spain

Depósito legal: B-33086-1984
ISSN: 1888-203X

© Fundación Española del Corazón

El consejo de redacción de CORAZÓN Y SALUD no se hace responsable de las opiniones publicadas por sus colaboradores y de sus anunciantes.
Prohibida la difusión total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la autorización expresa de la editorial.

EDITORIAL

Dr. José Ramón González Juanatey
Presidente electo
de la Sociedad Española
de Cardiología (SEC).



Normalizar el colesterol

La clave de la prevención cardiovascular

Los factores de riesgo cardiovascular modificables clásicos, entre los que se encuentra la hipercolesterolemia, son los responsables de la mayoría de las manifestaciones clínicas de las enfermedades cardiovasculares. Su corrección conseguiría que éstas fuesen un problema de salud y social de escasa magnitud.

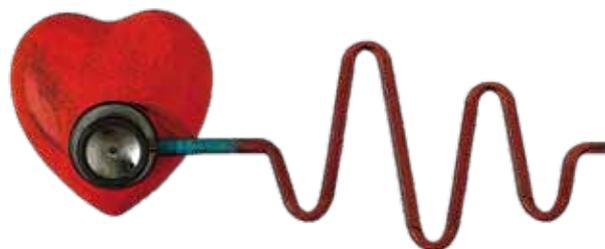
La dislipemias constituyen un grupo heterogéneo de alteraciones del metabolismo de los lípidos, aunque su forma de presentación habitual es como colesterol elevado, en particular la fracción transportada por las lipoproteínas de baja densidad (LDL) que son las principales responsables de la formación de las placas de aterosclerosis.

En la población general, al menos a partir de los 40 años y en el conjunto de pacientes con algún factor de riesgo o enfermedad cardiovascular, deberíamos conocer sus niveles en sangre para que nos orientasen sobre la terapéutica que tendrá que seguir.

Los cambios en el estilo de vida son un pilar fundamental para la corrección de la dislipemia. Éstos deben incluir modificaciones dietéticas, como la eliminación de la grasa trans que aún se encuentra en muchos alimentos; el aumento del consumo de frutas, verduras y pescado; evitar el sobrepeso y la obesidad; y realizar de forma regular ejercicio físico. Estas acciones, además de reducir el colesterol total, favorecen la composición lipídica al reducir los triglicéridos e incrementar la fracción del colesterol transportada por las lipoproteínas de alta densidad (HDL), que nos protege de la aterosclerosis.

Las estatinas son la base del tratamiento farmacológico de la dislipemia, siendo uno de los grupos de fármacos más eficaces y seguros en la reducción del riesgo de las enfermedades cardiovasculares y, sin duda, uno de los mayores avances en medicina cardiovascular.

Por tanto, la información y el compromiso de la población general y, en concreto de los pacientes, son esenciales para prevenir y tratar la dislipemia y, junto a la corrección de los demás factores de riesgo modificables (tabaquismo, hipertensión arterial, diabetes mellitus y obesidad), prolongar la vida y reducir el extraordinario impacto actual de las enfermedades cardiovasculares.



SUMARIO

Nº 96



ESTE MES

Música y risa, salud para el corazón

La musicoterapia y la risoterapia se han convertido en dos técnicas terapéuticas que ofrecen importantes beneficios a la salud y, especialmente, a los pacientes cardiopatas. Te las mostramos todos.

Pág. **10**



ESTAR AL DÍA

Hipertensión arterial pulmonar

Aunque es considerada una enfermedad rara, no lo es tanto, ya que existe un importante número de personas que la padecen, pero no lo saben. Descubre cómo se detecta y su tratamiento.

Pág. **22**



QUÉ ME PASA

Dieta rica en antioxidantes

Por una serie de razones, entre las que se encuentra que nuestro organismo los genera, tenemos que protegernos frente a los radicales libres. Para ello, comienza por tomar alimentos antioxidantes.

Pág. **48**

Editorial	3
Flash News	6
Tus consultas	8
Decálogo cardiosaludable	17
Estar al día:	
✘ Cardiopatas terminales	22
Te explicamos:	
✘ Tetralogía de Fallot	30
✘ La hiperhidrosis	32
Productos de la FEC	36
Consejos de vida sana	38
Recetas:	
✘ Con fitonutrientes	40
De temporada:	
✘ La col	44
Sugerencias:	
✘ Incluye el hierro en tu dieta ..	44
Estar bien:	
✘ Prevenir el cáncer de mama	50
Cuidate:	
✘ Beneficio plantas medicinales .	54
Mente sana:	
✘ Hipocondría	56
Vida en pareja:	
✘ Prioridad al trabajo	58
FEC News	60
Agenda	62
Próximo número	66

Entrevista a Verónica Forqué Pág. 18

Llevamos muchos años viéndola en el cine, la televisión y el teatro y, sin embargo, Verónica Forqué sigue teniendo ese aspecto tan radiante; su secreto es ser muy positiva: *“Con una mente negativa es difícil gozar de salud”*.



PronoKal[®]

Rigor y ciencia para la pérdida de peso.

Equipo de éxito



901 100 262

www.pronokal.com



La ropa ajustada

"OPRIME" AL CORAZÓN

Junto a los hábitos saludables que debemos adoptar en nuestro día a día para cuidar nuestra salud cardiovascular, como es alimentarse de forma equilibrada, realizar ejercicio físico, descansar o evitar el estrés, debemos incluir uno más: no usar ropa demasiado ajustada.

Como ha anunciado la Fundación Española del Corazón (FEC), el uso continuado de ropa muy estrecha puede favorecer la aparición de problemas cardiacos. Esto se debe a que la ropa que se ciñe al cuerpo, sobre todo la que está confeccionada con telas pesadas como los tejanos, dificulta la circulación sanguínea venosa porque entorpece el retorno de la sangre venosa y favorece la formación de edemas. Como consecuencia, pueden surgir trombos venosos, principalmente en las piernas que, al soltarse, pueden originar un infarto pulmonar. Así lo explica la Dra. Mar Moreno, miembro de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y cardióloga del Hospital La Paz de Madrid, "Esta trombosis venosa, si sucede de forma repetida, puede provocar hipertensión arterial pulmonar, con aparición de dificultad respiratoria, y si es masivo el desprendimiento de los trombos, puede llegar a producir la muerte".

Pero además de este problema, llevar la ropa así favorece la retención de líquidos y, por tanto, la formación de depósitos de grasa en algunas zonas del cuerpo; dificulta la digestión e incluso el correcto paso de aire y oxígeno por el cuerpo. Sentir hormigueo y adormecimiento, especialmente en manos y pies, es una señal de que debemos vestir con ropa más suelta.

Cerca del 15%

de las personas que padecen diabetes corre el riesgo de que se le ampute un pie. Esto se debe a que un exceso de glucosa en sangre (hiperglucémicos), puede dar lugar al trastorno conocido como pie diabético, es decir, una infección o destrucción de los tejidos de las extremidades inferiores, debido a los daños que esta enfermedad provoca sobre el sistema nervioso y vacular.



LOS DIENTES DE LECHE, TAMBIÉN SE DEBEN CUIDAR

Aunque al cabo de unos años los pierdan, los dientes de leche también los deben de cuidar y lavar, ya que de ello depende que la dentadura de los niños sea sana y fuerte cuando lleguen a la edad adulta. Así lo ha explicado el Dr. Germán Zarandíeta, especialista en odontología de una importante clínica dental. Para ello, deben limpiarse usando cepillos suaves, tres veces al día, sobre todo después de las comidas y antes de irse a la cama.

PARA ADELGAZAR, NO SIEMPRE TE FÍES DE INTERNET

Aunque existen muchas páginas web serias que proporcionan información fiable, lo cierto es que existen demasiadas que ofrecen dietas milagrosas pero poco seguras. Un estudio ha evaluado diez sitios web de este tipo, y ha sacado la conclusión de que proporcionan dietas engañosas y sus menús no siguen parámetros nutricionales correctos. Además, se ha comprobado que los usuarios que no necesitan perder peso, y aún así se registran en ellas, reciben dietas y recomendaciones que no se adaptan a sus necesidades.



MÁS ESPECIALISTAS EN CUIDADOS PALIATIVOS

Bajo la celebración del Día Mundial del Enfermo, que tuvo lugar el pasado 11 de febrero, se ha querido resaltar la gran demanda de expertos en cuidados paliativos que se está experimentando en nuestro país en los últimos años. En concreto, cerca de 125.000 pacientes demandan anualmente este tipo de cuidados para controlar el dolor y los síntomas específicos de su enfermedad en fase avanzada. Es por ello que se estima que España, en el año 2012 deberá doblar el número de enfermeras para poder atender a este tipo de pacientes. El problema es que, hasta ahora, en España no se impartía este tipo de formación, por este motivo la Universidad de Navarra y el Hospital Centro de Cuidados LAGUNA, han puesto en marcha el único máster específico en Cuidados Paliativos en Enfermería.

LAS DIETAS PROTEINADAS SIENTAN BIEN A LOS DIABÉTICOS

Los resultados preliminares del Estudio Diaprokol, un ensayo clínico abierto y controlado en el que se evalúa la seguridad y tolerabilidad de una dieta proteínada en pacientes diabéticos obesos, ha revelado que estas personas pierden casi cuatro veces más peso siguiendo una dieta proteínada que con una dieta hipocalórica. Gracias a esta pérdida de peso, estos pacientes muestran valores normalizados de hemoglobina glucosilada al cabo de dos meses.

Para medir la tensión arterial

Descúbrete los dos brazos

Lo normal es que cuando vamos a medirnos la tensión arterial, mostremos el brazo izquierdo para que en él nos realicen la prueba; sin embargo, parece ser que es mejor que la medición se haga en los dos brazos. Y es que, según el meta-análisis realizado por investigadores de la *University of Exeter* de Devon (Reino Unido), que exista diferencias en la presión sanguínea entre el brazo izquierdo y el derecho, podría indicar que el paciente padece una enfermedad vascular y, por tanto, presentar un mayor riesgo de muerte. Por esta razón, los investigadores ingleses sugieren que se debería medir la presión sanguínea en ambos brazos de forma rutinaria.



LA MIGRAÑA, POSIBLE CAUSA DE ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

Tener la tensión arterial alta y además padecer migrañas, es una peligrosa combinación, ya que puede dar lugar a un accidente cerebrovascular. Así se expone en el estudio "*Hypertension and Migraine Comorbidity: Prevalence and Risk of Cerebrovascular Events (MIRACLES)*", publicado en el *Journal Hypertension*, en el que se concreta que las personas que padecen estos dos trastornos a la vez tienen un 4,4 por ciento de probabilidades de padecer un accidente cerebrovascular; mientras que las probabilidades de las que sólo sufren hipertensión son de 3,1 por ciento, y de 0,7 por ciento en las que únicamente presentan migraña. Es por ello que la Fundación Española del Corazón (FEC) ha querido recordar la importancia que tiene para las personas que padecen migraña, controlar los factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión.



➔ LAS GAFAS PREMONTADAS PUEDEN OCASIONAR PROBLEMAS

A pesar de que son más baratas y no es necesario esperar varios días antes de tenerlas, las gafas premontadas no son recomendables, ya que pueden provocar mareos, dolor de cabeza y cansancio al leer. De hecho, el presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas, D. Juan Carlos Martínez Moral, ha querido recordar que estas gafas pregraduadas sólo deben utilizarse como respuesto en caso de emergencia. Este tipo de gafas no son la ayuda idónea para solucionar la presbicia porque se fabrican con medidas estándares y prescinden de la adaptación individualizada de un profesional de la visión, como es un óptico-optometrista.

Breves

Ejercicio para vivir más años. Un trabajo realizado por el Hospital Transfronterizo de Puigcerdà y la Facultad de Medicina de la Universidad de Girona, demuestra que el ejercicio físico previene la mortalidad prematura, la cardiopatía isquémica, la enfermedad cerebrovascular, la hipertensión, los cánceres de colon y mama, la diabetes tipo 2, el síndrome metabólico y la depresión.

Pescado durante el embarazo. La profesora Cristina Campoy, de la Universidad de Granada, ha coordinado un estudio que muestra cómo los niños nacidos de mujeres que consumieron más pescado durante el embarazo, logran mejores resultados en las pruebas de inteligencia verbal, habilidades de motricidad fina y una mejor conducta prosocial.

Cuidado con el ácido acetilsalicílico. Un estudio realizado en el Hospital Universitario de Copenhague ha revelado más datos indicativos de que el ácido acetilsalicílico no es inocuo ni eficaz para evitar un accidente cerebrovascular en pacientes con fibrilación auricular. Un punto más para no indicar este medicamento como medida de prevención, alternativa a un anticoagulante oral.



Dra. Petra Sanz
Cardióloga.
Fundación Hospital Alcorcón.
Madrid.



BEBÉ CON PULSO RÁPIDO

Tengo un bebé de dos meses. El otro día, mientras dormía, le tomé el pulso y me asusté porque tenía el pulso muy rápido, 120 latidos por minuto. ¿Es normal esta frecuencia cardiaca tan elevada en un bebé?

(Elena Ruiz / Madrid)

La frecuencia cardiaca normal de un bebé es mucho mayor que la de un adulto. Tienes que estar tranquila porque es normal que un bebé tenga 120 latidos por minuto (lpm), incluso puede ser normal hasta 150 o 180 lpm en recién nacidos. Según crece, las pulsaciones por minuto del corazón van disminuyendo de forma fisiológica, hasta llegar a tener una frecuencia normal como la del adulto, que es de unos 70 lpm.

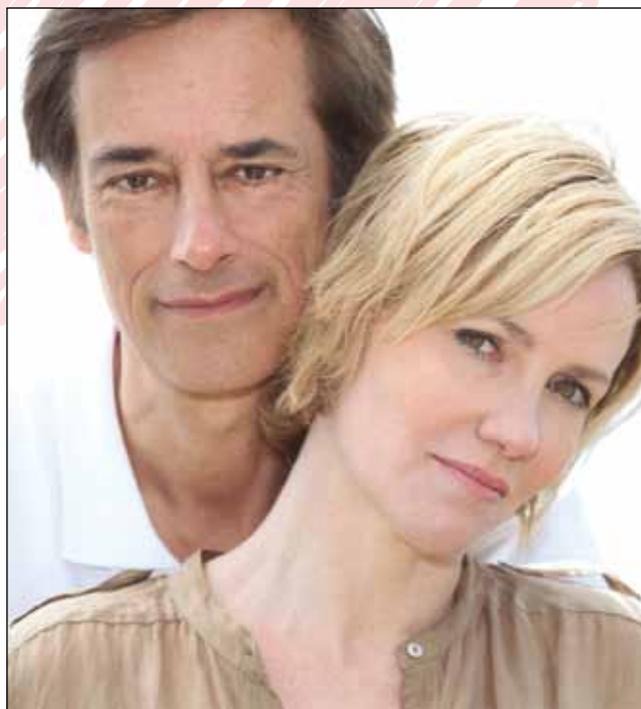
CATETERISMO URGENTE

A mi marido de 56 años le tuvieron que hacer un cateterismo urgente porque tuvo un infarto agudo de miocardio. ¿En qué consiste esta técnica?

(Rosa López / Toledo)

El infarto agudo de miocardio surge por la falta de “riego” en una zona del corazón por obstrucción aguda y completa de una de las arterias coronarias (que son las arterias que “riegan” el corazón). Esta obstrucción coronaria está provocada por la rotura de una placa de ateroma (suciedad en el interior de la arteria) y la formación de un trombo (coágulo) que ocluye

la arteria. Para este problema, el tratamiento más eficaz es la angioplastia primaria, que consiste en realizar un cateterismo urgente para intentar abrir la arteria obstruida que está provocando el infarto. Cuanto antes se consiga abrir la arteria, será mejor para el paciente porque evitará completar el infarto y, en definitiva, disminuirá el daño que genera en el corazón. 



¡Escríbenos!

Envía tus consultas y dudas sobre cardiología por correo electrónico a: web@fundaciondelcorazon.com

Más información en: www.fundaciondelcorazon.com

RISA PARA RELAJARSE

Últimamente recibo muchas ofertas para someterme a una sesión de risoterapia. Dicen que es muy beneficiosa para la salud, pero, ¿hasta que punto es esto cierto? A veces sufro de ansiedad, ¿me podrían ayudar estas sesiones a estar más relajado?

(Alexia Yuste / Santander)

La risoterapia puede mejorar nuestro estado, tanto físico como mental. Está demostrado que reduce la ansiedad, el estrés y que aumenta la creatividad. Además, como es una terapia que se realiza en grupo, mejora las relaciones humanas y la calidad de vida. Si sufres de ansiedad, mi recomendación es que pruebes este tipo de terapia porque te ayudará a disminuirla.



Si quieres disponer de más información sobre cómo la música y la risa benefician nuestra salud, consulta la página 10.

¿MIOCARDITIS O INFARTO?

Mi hermano, de 23 años, estuvo ingresado en cardiología por un dolor en el pecho. En un principio nos dijeron que era un infarto agudo de miocardio, pero después de hacerle pruebas resultó que tenía una miocarditis, ¿es grave?

(Carlos De la Orden / Sevilla)

La miocarditis es una inflamación del músculo cardíaco, generalmente provocada por una infección por virus (menos frecuentemente por bacterias). En ocasiones se puede diagnosticar erróneamente de infarto agudo de miocardio porque el paciente puede tener síntomas y signos parecidos: dolor torácico, alteraciones del electrocardiograma y elevación en la analítica de enzimas de daño miocárdico. La gravedad de la enfermedad depende de la extensión de la inflamación; si es leve y no afecta al funcionamiento del corazón (a la fuerza de contracción), el pronóstico es bueno. Si la inflamación es extensa y debilita el corazón, puede tener mal pronóstico. ❤

DISFUNCIÓN ERÉCTIL

Soy un hombre de 58 años, tengo hipertensión y diabetes. Hace seis meses tuve una angina de pecho, me hicieron un cateterismo, me pusieron un stent en una arteria coronaria y me encuentro muy bien del corazón. El problema es que desde entonces tengo disfunción eréctil. ¿Este problema está relacionado con la angina de pecho?

(Gonzalo Teror / Tenerife)



La disfunción eréctil es un problema que aparece con mucha frecuencia en pacientes con cardiopatía isquémica. Puede estar ocasionado por enfermedad vascular periférica (por obstrucción de las arterias que irrigan los órganos sexuales), o puede ser un efecto secundario de los betabloqueantes (medicación que está indicada en pacientes con cardiopatía isquémica y que probablemente estés tomando). Consulta con tu cardiólogo y urólogo para estudiar las causas y el tratamiento de este problema. ❤

Escucha música y ríete

Tu corazón estará más contento

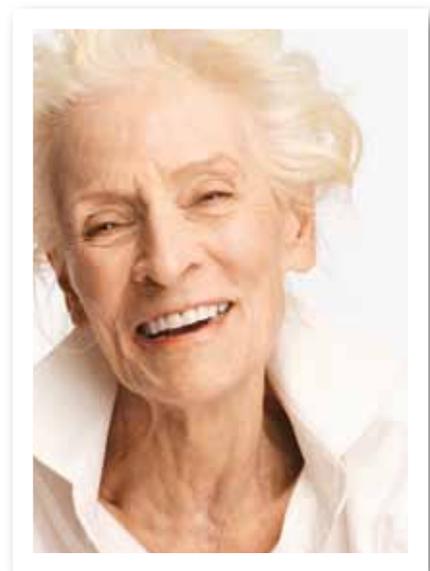
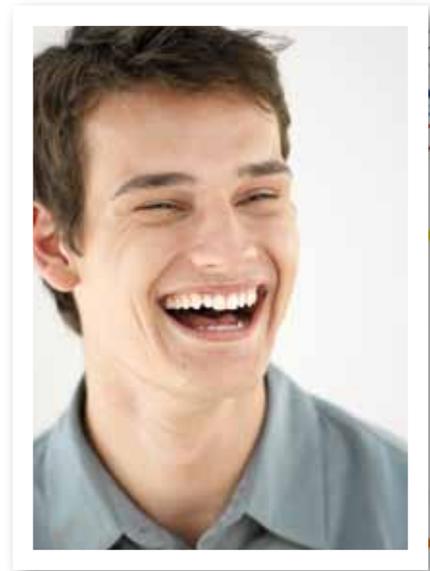
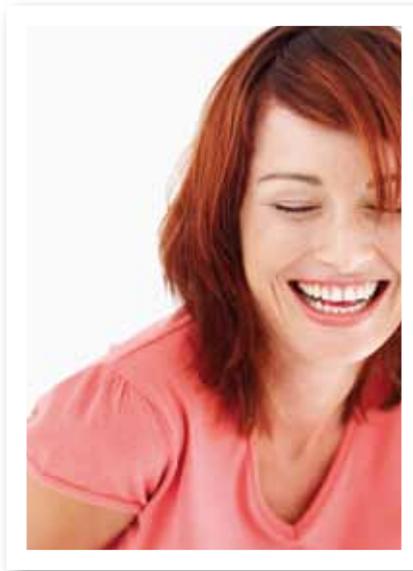
Decía Charles Chaplin: “Un día sin reír es un día perdido”. En la actualidad, esta frase está cargada de un gran significado si lo miramos desde el punto de vista de nuestra salud y es que, cada día, los avances médicos nos descubren más y mejores beneficios de la risa y la música sobre nuestro organismo. Así que, riámos, disfrutemos de la música, y con ello, cuidémonos.

Una terapia más

Reír a carcajadas, la risa franca o sonreír aportan numerosos beneficios a nuestro organismo como, por ejemplo, eliminar el estrés, las tensiones y la ansiedad, reducir el colesterol o aliviar el dolor y el insomnio. La razón principal es que, a través de la risa, el cuerpo libera endorfinas las cuales hacen que se potencie esta sensación de bienestar.

A lo largo de los siglos también hay constancia de las propiedades relajantes y calmantes de la música, así como de sus aplicaciones terapéuticas en, prácticamente, todas las culturas y civilizaciones, desde la época de los egipcios o los griegos, hasta nuestros días. Y es que hace mucho tiempo que el ritmo, el sonido, la armonía y la melodía que conforman la música se han empleado en tratamientos médicos.

Si bien es cierto que ni la risa ni la música curan, hoy en día, muchos terapeutas apuestan por ellas debido a los





Risa como medicina

Según la monitora de risoterapia M^o Isabel Terol Andrés, "estas sesiones están abiertas a todo el mundo que quiera asistir a ellas, sin importar la edad. La risoterapia no está recomendada en concreto para ninguna enfermedad pero, sin duda, puede hacer que se mejore en todas". Y añade, "por ejemplo, en Canadá y Estados Unidos se está utilizando con muy buenos resultados en enfermos de cáncer durante los tratamientos de quimioterapia y, en la universidad de Maryland, el doctor Millar, en su trabajo de investigación concluye que, entre otras actividades,

la risa puede prevenir enfermedades cardiovasculares. También hay estudios recientes que intentan demostrar que reír con frecuencia puede ayudar a prevenir el infarto y que reírse es una manifestación de buena salud". Respecto a las limitaciones, M^o Isabel Terol apunta: "Solamente no recomendaría esta terapia a aquellas personas que están recién operadas porque, al reírnos, movilizamos nuestra musculatura y no creo que sea apropiado hacerlo debido a los puntos de sutura, pero seguro que, aún en estos casos, la sonrisa puede ayudar a su recuperación".

importantes beneficios que reportan a la hora de reducir los síntomas de ciertas patologías.

Reacción del cerebro

No cabe duda de que la música influye de forma directa en nuestro estado anímico, pero sus efectos van mucho más allá de la mera repercusión psicológica. Ya hay estudios médicos que demuestran su impacto beneficioso sobre la frecuencia cardíaca, la presión arterial e, incluso, la saturación de oxígeno. Pero esta influencia de la música en nuestro plano físico es mucho mayor de lo que pensamos.

Existen neuroimágenes que muestran lo que ocurre en las distintas áreas del →



→ cerebro cuando éste recibe los estímulos musicales. De hecho, a partir de investigaciones recientes, realizadas por la universidad finlandesa de Jyväskylä, se ha desarrollado un método mediante el cual se puede estudiar cómo nuestro cerebro procesa los distintos aspectos de la música antes mencionados, esto es, el ritmo, la tonalidad o el timbre. Uno de los descubrimientos más innovadores de dicho estudio es que las áreas límbicas del cerebro (se asocian a nuestras emociones) se ven afectadas directamente por el ritmo y la tonalidad. Estos mismos científicos también han observado que el procesamiento del timbre está asociado con la activación de la denominada red neuronal por defecto (RND), un conjunto de regiones que podría ser la responsable de la actividad que desarrolla nuestra mente mientras está en reposo, y que también está vinculada con los procesos de divagación y de creatividad.

Al igual que sucede con otro tipo de estímulos, cuando escuchamos música, ésta produce en nosotros respuestas de muy diferente tipo que nos llevan a expresarnos y a transmitir dicha energía hacia el exterior. Todo esto lo hacemos en función de las características biofisiológicas, afectivas

¿Dónde puedo ir?

Una sesión de musicoterapia tiene una duración mínima de una hora y, como en el caso de las sesiones de risoterapia, siempre debe ser llevada a cabo por un terapeuta con formación específica en la materia.

Durante dichas sesiones se puede, tanto escuchar música como producirla, ya sea mediante la voz, instrumentos musicales o nuestro propio cuerpo.

En la actualidad, muchos centros psicológicos y hospitales ya cuentan con unidades específicas en las que se desarrolla este tipo de terapia. En ellos, a través de la música, se trabaja con los pacientes para conseguir, entre otras cosas, mejorar las habilidades

comunicativas (en el caso de niños con autismo) o incrementar la coordinación y reforzar la memoria y la autoestima, en el caso de que presenten daños cerebrales.

Cuando se realizan sesiones con la intención de disminuir los niveles de estrés y de ansiedad, o para superar problemas psicológicos, se trabaja con las personas su capacidad de expresar sensaciones y emociones mediante la música.

A pesar de que no hay un precio estándar para este tipo de terapia, lo habitual es que su coste aproximado sea de 50 euros mensuales, por una sesión semanal de hora y media de duración.





y psicológicas de cada uno, es decir, nuestra edad, estado psicológico o anímico, etapa de desarrollo personal, etcétera.

¿En qué consiste la musicoterapia?

A grandes rasgos, podemos definirla como aquella terapia que emplea la música con un claro objetivo: beneficiar nuestra salud a través de mejoras en diferentes ámbitos personales tales como el físico, el emocional, el social o el cognitivo. La musicoterapia parte de un principio básico que no es otro que el hecho de que todos los seres humanos somos, por naturaleza, seres musicales.

Habitualmente, esta terapia tiene dos formas de aplicación: activa (cantar y escuchar música, tocar instrumentos, etcétera), y receptiva, que sería la relajación a través de la música. Y todo ello se haría mediante dos terapias complementarias, las verbales, en las que se habla con el paciente, y las no verbales, que implican la expresión del paciente a través de gestos y sonidos.

Con la musicoterapia, el terapeuta especializado en esta disciplina trabaja →

OPINIÓN DEL EXPERTO

DR. MIGUEL ÁNGEL GARCÍA FERNÁNDEZ
Presidente de la Asociación Española de Imagen Cardíaca (AEIC) y
vicesecretario de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).



“Escuchar música clásica implica estar relajado, lo cual favorece la disminución del estrés”

¿Cómo influye la música en el funcionamiento del corazón?

La música, realmente, tiene efectos sobre el individuo y no me estoy refiriendo al disfrute que todos los aficionados a la misma tenemos cuando escuchamos una pieza que nos emociona. Se ha podido comprobar que la música provoca efectos fisiológicos sobre la frecuencia del corazón, así como sobre la presión arterial. Todos estos datos se han publicado en las revistas científicas más importantes que manejamos los especialistas médicos como, por ejemplo, ‘Circulation’.

Con todo ello, podemos afirmar científicamente que la influencia de la audición musical sobre la fisiología cardíaca está comprobada. No obstante, ello no quiere decir que los mínimos cambios que se producen puedan utilizarse como terapia médica.

¿Actúa igual sobre el corazón la música moderna que la clásica?

Hay un estudio que recoge el hallazgo sorprendente al que llegaron dos grupos de médicos de la Universidad de Oxford y de la Universidad de Pavia. Para su trabajo seleccionaron seis famosos extractos musicales: el aria “Nessun Dorma” de Puccini, el adagio de la 9ª Sinfonía de Beethoven, unas cantatas de J.S. Bach, el famoso aria ‘Va, Pensiero’ del ‘Nabucco’ de Verdi y el ‘Brindis’ de la ‘Traviata’ de Giuseppe Verdi. Los crescendos de las obras de Puccini y Beethoven inducían aumentos fisiológicos de la tensión arterial y la frecuencia cardíaca, todo lo contrario que los decrescendos de las mismas obras o los de las cantatas de Bach. Pero lo más sorprendente era que el efecto más profundo sobre el corazón lo producían las arias de Verdi. La explicación de este efecto es que existen mínimos cambios fisiológicos cada pocos segundos de la tensión arterial, conocidos como las ondas de Meyer. La frecuencia de estas variaciones del ritmo de las ondas es la misma que la de las fases de las arias de Verdi, más o menos con un ritmo de diez por segundo, cosa que no sucede en las otras obras.

¿Esto quiere decir que escuchar a Verdi reduce la tensión?

Definitivamente, no. No hay trabajos que demuestren de manera científica un efecto beneficioso de la música en el tratamiento de la tensión. Es cierto que escuchar música clásica puede implicar estar sentado y relajado, lo cual favorece la disminución del estrés y produce, muy indirectamente, una mejora de la tensión arterial. Sin embargo, éste es un efecto secundario de estar en un período de relajación o tranquilidad.

¿Sería algo parecido al ‘efecto Mozart’?

Efectivamente, al principio de la década de los noventa se publicó un estudio realizado entre estudiantes universitarios en una prestigiosa Universidad norteamericana en el que se demostraba que tras escuchar la ‘Sonata para dos pianos’ de W.A. Mozart aumentaba temporalmente el coeficiente de inteligencia de los mismos. Años después, estudios en diferentes países respaldados por la escuela médica de Harvard, demostraron que el famoso estudio de la revista ‘Nature’ era totalmente erróneo. A pesar de que el efecto Mozart fue desmantelado hay centros que hoy en día siguen impartiendo tratamientos a base de la música de Mozart.

¿Usted recomienda a sus pacientes hipertensos que escuchen música clásica?

Yo, como cualquier cardiólogo, recomiendo a mis pacientes hipertensos que controlen sus cifras tensionales, mantengan la terapia indicada y que vigilen sus factores de riesgo, esto es, sus cifras de colesterol, su glucemia, no fumar y hacer una vida higiénica deportivamente, con un mantenimiento correcto de su alimentación. Obviamente no les recomiendo la música como terapia médica para reducir las cifras de tensión, aunque si se aficionan a la misma, sin duda, pasarán grandes momentos y podrán enriquecer su otro corazón, es decir, el alma y el espíritu.

→ nuestras habilidades personales:

▶ **Cognitivas:** aprendizaje, memoria, imaginación o nivel de alerta.

▶ **Socio-emocionales:** permiten un mayor auto-conocimiento y facilitan la forma de expresar y compartir nuestros sentimientos y emociones.

▶ **Motrices:** equilibrio, movilidad y coordinación, entre otras.

▶ **Sensoriales:** aumentan nuestra capacidad de respuesta ante los estímulos sensoriales recibidos.

Las personas susceptibles de ser tratadas mediante musicoterapia pueden dividirse en tres grandes grupos, principalmente:

▶ **Niños.** La musicoterapia es beneficiosa para los menores con problemas de conducta, autismo, deficiencia mental, baja autoestima, dificultades en el aprendizaje o problemas de socialización. También cuando padecen enfermedades que conllevan un tratamiento más o menos largo, así como ingresos hospitalarios frecuentes como, por ejemplo, cáncer o cardiopatías.

▶ **Adultos sanos.** Puede que no tengamos ningún problema de salud, pero este tipo de terapia es muy beneficiosa para disminuir la ansiedad o el estrés, mejorar la autoestima o incrementar la creatividad. En el caso concreto de las mujeres, se recomienda la musicoterapia durante el embarazo y durante el parto.

▶ **Adultos con problemas de adicciones.** Aquellos que presentan daño cerebral, personas que padecen enfermedades degenerativas, Alzheimer o algún tipo de discapacidad. En pacientes terminales o con dolores crónicos.

Una sonrisa a la salud

A través de la risa, las personas nos aceptamos y nos comprendemos mejor. La risa nos aporta alegría y creatividad, nos relaja, abre los sentidos y es, sin duda, un motor que genera un cambio en nuestras pautas mentales.

Con un mayor sentido del humor vivimos de forma más positiva, sincera e intensa; al mismo tiempo que vencemos nuestros miedos y nos sentimos más llenos de ilusión y energía.

Por tanto, en general, se puede decir



que los efectos beneficiosos de la risa sobre la salud son los siguientes:

▶ Estimula los sistemas endocrino e inmunitario.

▶ Mejora la secreción de los jugos gástricos y facilita la digestión.

▶ Aumenta la secreción de sustancias analgésicas naturales.

▶ Elimina el estrés.

▶ Relaja el tono muscular de las arterias.

▶ Disminuye las cifras de tensión arterial.

▶ Produce una intensa relajación psí-

quica que disminuye la ansiedad y la tensión emocional.

Así es una sesión de risoterapia

La risa no aflora en todas las personas de la misma forma. De hecho, en muchas ocasiones no lo hace de forma natural y espontánea, sino que hay que inducirla. M^a Isabel Terol Andrés es psicóloga y monitora de risoterapia en el grupo 'Gaia', y según su opinión, "la mejor forma de provocarla es a través de procesos dinámicos y lúdicos que impliquen la participación y el trabajo en grupo". De hecho, los talleres



de risoterapia ofrecen el espacio idóneo para que los participantes disfruten durante unas horas del instante presente, estos se conectan con la emoción y se comportan como ese niño que todos llevamos en nuestro interior, es decir, libre, espontáneo y creativo.

A través de una serie de juegos guiados por los monitores, se introduce a las personas en un estado receptivo y participativo. “Estos juegos encierran en sí mismos un efecto físico y psicológico que predispone a los participantes hacia el objetivo que el monitor o terapeuta precisa. El juego es una vía de autoconocimiento personal, no hay nada más proyectivo que jugar. Además, los juegos se plantean sobre una música adecuada, pensada para potenciarlos”, añade la psicóloga.

Como parte de estos talleres de risoterapia se utilizan los recursos expresivos del cuerpo, es decir, las danzas y los juegos, tal y como hemos mencionado anteriormente. Ambos son un medio para liberar la risa sincera, la cual nos aporta beneficios fisiológicos, psicológicos, emocionales y sociales.

El esquema general de una sesión de risoterapia tendría las siguientes fases:

► **Presentación** del grupo y de los monitores.

¡Toma nota!

Si bien es cierto que ni la risa ni la música curan, hoy en día muchos terapeutas apuestan por ellas por los importantes beneficios que reportan a la hora de reducir los síntomas de ciertas patologías.

► **Calentamiento**, en el que se realiza el desbloqueo energético general.

► **Dinámica**.

Es la introducción o fase preparatoria que tiene por objetivo que las personas pierdan el sentido del ridículo, aflore la risa y se logre la cohesión del grupo.

► **Desarrollo o meseta**. En

esta fase se realizan una serie de ejercicios más suaves de contacto corporal entre los que forman el grupo, con los que se reafirman más la cohesión y que están cargados de mensajes positivos y optimistas. Este es el momento de potenciar los sentidos.

► **Despedida**. Aquí el propósito es reafirmar la confianza en uno mismo y en los demás, afianzar un estado de ánimo y un modo de pensar positivo para utilizarlo en la vida cotidiana.

Antes de iniciar una sesión es importante tener información precisa del grupo con el que se va a trabajar. Edad, perfil personal, y si padecen alguna enfermedad o dolencia.

El número de sesiones recomendadas va unido a lo que cada uno quiera lograr. Si es por curiosidad, con una puede ser suficiente, aunque, por lo general, siempre se repite. En cambio, si se trata de un grupo de crecimiento o terapéutico, una sesión a la semana es lo recomendado.

Respecto al número de personas que pueden participar, también depende del objetivo del grupo. Según la experta, “el número mínimo para que el grupo sea dinámico es de diez. El máximo, en mi caso, ha sido de grupos de ochenta personas, lo cual fue toda una experiencia. Aunque, para mí, un número bueno, si la sala es adecuada, es de veinte personas con dos monitores”.

Y en relación a la duración de las sesiones, suele oscilar entre las dos o tres horas y su precio depende del centro en el que se realice, aunque no suele costar menos de 20 euros cada una.

Vuelve a ser un niño

Los talleres de risoterapia ofrecen el espacio idóneo para disfrutar del instante presente, conectarnos con nuestras emociones y comportarnos como ese niño que todos llevamos en nuestro interior, es decir, libre, espontáneo y creativo.



¡Lleva una vida activa!

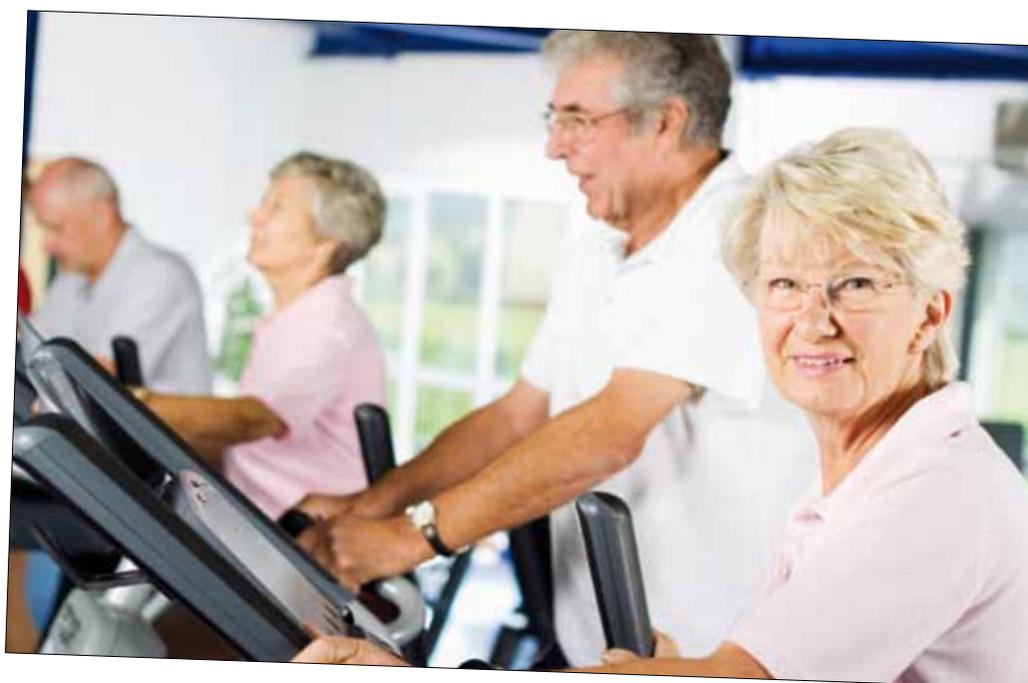
Lucha contra el colesterol

Seguir una alimentación cardiosaludable, es decir, en la que se incluya de forma habitual aceite de oliva, frutos secos, legumbres, verduras, pescado azul, frutas, lácteos desnatados y alimentos enriquecidos con esteroides vegetales, es la clave para evitar o conseguir reducir los niveles de colesterol.

De la misma manera, realizar ejercicio físico de forma continuada ayuda a regular la presión arterial, aumenta el colesterol bueno o HDL y reduce el malo o LDL. Y más allá de esto, el ejercicio físico impacta positivamente en otros factores de riesgo cardiovascular como la obesidad (ya que quema grasa abdominal) y el estrés.

Fundamentales los ejercicios aeróbicos

Una de las rutinas más fáciles de adoptar y que más ayudan a luchar contra el colesterol son las actividades aeróbicas practicadas de forma regular. Andar a paso ligero, correr, ir en bicicleta o nadar son algunas de estas actividades que, realizándolas entre 20 minutos y una hora al día, pueden resultar suficientes para ganarle la lucha al colesterol. Además, tienen la ventaja de que permiten realizarse en compañía, por lo que pueden ser la excusa perfecta para pasar un buen rato en familia o con los amigos. De la misma forma, pueden encajarse a lo largo de la rutina diaria a través de hábitos sencillos, por ejemplo, ir a pie o en bicicleta al



¡Déjate asesorar!

Sea cual sea la opción, el ejercicio físico debe adaptarse siempre a las características físicas de cada persona, por lo que es importante visitar al médico y dejarse aconsejar en lo que se refiere a la duración del ejercicio y la intensidad.

trabajo, subir o bajar las escaleras en lugar de coger el ascensor, etcétera. Todo ejercicio suma para frenar el colesterol, lo más importante es adquirir la responsabilidad necesaria para ser constantes.

Amplia oferta de actividades

Los que prefieren el gimnasio también pueden encontrar actividades monitorizadas que les ayudarán a controlar sus niveles de colesterol como son el aerobio, el steps o el spinning. La mayoría de estas actividades también aumentan la resistencia y la capacidad aeróbica, repercutiendo de forma saludable en nuestro organismo. ❤️

Decálogo cardiosaludable



◆ Resuelve tus dudas en www.fundaciondelcorazon.com
◆ Esperamos tus comentarios en fec@fundaciondelcorazon.com



- 1** **Practica una alimentación** equilibrada y rica en verduras, frutas, cereales, legumbres, pescado y aceite de oliva, y moderada.
- 2** **Haz ejercicio de forma regular.** Evita el sedentarismo con una vida activa en contacto con la naturaleza.
- 3** **Deja de fumar.** Los fumadores tienen tres veces más riesgo de sufrir un episodio cardiovascular.
- 4** **Vigila tu tensión arterial y tu colesterol.** Conoce cuáles son tus niveles de presión arterial y de colesterol en sangre.
- 5** **No descuides tus niveles de glucosa.** La diabetes es uno de los factores de riesgo más importantes que hay que prevenir.
- 6** **Aprende a manejar y controlar el estrés y la ansiedad.** Si no, pueden dañar tu corazón.
- 7** **Mantén tu peso ideal.** Evita el sobrepeso y la obesidad (de situarse en el abdomen es especialmente peligrosa para tu corazón). Ambos se combaten con alimentación equilibrada, ejercicio y una vida activa.
- 8** **A partir de los 45 años** cumple con tus revisiones para conocer tu situación cardiológica.
- 9** **Si eres mujer,** recuerda que hay tres momentos en los que prestar especial atención a la salud del corazón: la toma de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia.
- 10** **Toma las riendas de tu salud.** El bienestar de tu corazón está en tus manos. Sigue las indicaciones de tu médico.

QUÉ DEBEMOS HACER

Actuar con rapidez es VITAL para la recuperación de la persona infartada. Es muy importante que el enfermo llegue cuanto antes al hospital.

Llama al teléfono de emergencias
y explica la situación del enfermo

- Sigue las indicaciones que recibas del servicio de emergencias.
- No dejes al enfermo solo.
- Intenta mantener la calma.



V

Actriz

Verónica Forqué

“Con una mente negativa y disgustada es difícil estar sano”



MUY PERSONAL

“Una película:
“Memorias de África”
de Sydney Pollack.

Un libro:
“Comer animales”,
de Jonathan Safran.

Un lugar para perderse:
India.

Un capricho:
un trozo de chocolate.

A la mayoría de los lectores no les hará falta leer esta pequeña presentación porque Verónica Forqué (1 de diciembre de 1955) es una de las actrices más prestigiosas, seguidas y queridas de nuestro país. Aunque su carrera profesional comenzó antes, fue de la mano de Pedro Almodóvar, en la película “¿Qué he hecho yo para merecer esto?” cuando dio el gran salto al cine. Desde entonces, no ha parado de actuar delante de las cámaras o subida en un escenario donde, reconoce, siente algo especial. Pero, además de trabajar, y de disfrutar todo lo que puede de su familia, Verónica Forqué consigue sacar tiempo para participar en campañas como “esDiabetes, Tómatela en serio” (avalada por las principales sociedades y asociaciones vinculadas al tratamiento de la diabetes) para concienciar, como lo está ella, de lo importante que es la salud para ser feliz.

CORAZÓN Y SALUD.- Antes de amadrinar la campaña “esDiabetes, Tómatela en serio”, ¿eras consciente de lo presente que está la diabetes en nuestra sociedad?

VERÓNICA FORQUÉ.- Sí, tenía alguna idea porque sabía que la diabetes está muy relacionada con el exceso de peso y la obesidad. De hecho, tengo un amigo que, aunque no es obeso, sí le sobra algún kilo y a los 50 años le diagnosticaron esta enfermedad. Creo que es un tema complicado porque hay mucha gente que piensa que la diabetes se trata fácilmente con una pastilla, sin ser conscientes que puede generar muchos problemas de salud.

CYS.- ¿Qué has aprendido al participar en esta campaña?

VF.- Ahora soy más consciente de que vivimos en una sociedad en la que lo más importante es el aquí y el ahora, no pensamos en lo que vendrá. Cuando somos jóvenes, comemos, bebemos, fumamos, etcétera; creemos que vamos a estar siempre bien; pero al llegar a cierta edad, te das cuenta de cómo cambia el cuerpo, es cuando realmente tomamos conciencia de estos problemas de salud y quizás ya es tarde. Creo que hay que pensar en el cuerpo como algo a más largo plazo y que debemos cuidar porque es el que nos da la posibilidad de disfrutar de la vida.

CYS.- ¿Crees que es fundamental que los personajes famosos apadrinéis este tipo de actos para que lleguen a la población?

VF.- Sí, creo que por eso nos buscan. Tiene sentido porque la gente ve a alguien popular en un acto o en un anuncio y se preocupa por lo que están haciendo y por lo que aconsejan. Es cierto que las personas que somos conocidas tenemos una cierta responsabilidad y un compromiso con la gente porque se fijan en nosotros. Si decides que los demás te conozcan y te quieran es porque también has decidido ser de una determinada manera y quieres ofrecerles algo.

CYS.- En tu vida diaria, ¿intentas seguir hábitos saludables para prevenir ésta y otras enfermedades?

VF.- Soy una persona bastante sana. El tema de la salud física y espiritual es muy importante en mi vida, son dos cosas que están muy unidas; con una mente negativa y disgustada es difícil estar sano.

CYS.- ¿Cuál es tu secreto para conseguirlo?

VF.- Practico meditación desde hace muchos años, me ayuda a estar en paz, y me permite →



“La meditación
te ayuda a
verte como eres,
te aporta
más paz
interior”

Desde que soy vegetariana, me siento con más energía y casi no me pongo mala

→ saber cómo estoy realmente. A veces es imprescindible ponernos una venda en los ojos para no ver ciertas cosas; pero si llega el momento en el que te pones una bufanda porque no quieres saber cómo estás, resulta perjudicial. La meditación te ayuda a verte como eres, con lo bueno, lo regular y lo malo, algo que te aporta más paz interior.

CYS.- ¿Esto se transmite al exterior?

VF.- A mí el maquillaje y demás tratamientos me dan mucha pereza, no van conmigo. Es posible que al sentirme bien por dentro, me ayude a estar bien por fuera. Además, soy vegetariana, algo que es muy importante para mí.

CYS.- ¿Desde cuándo lo eres?

VF.- Soy ovolactovegetariana, es decir, como huevos y lácteos, desde hace dos años. Siendo más joven empecé a serlo, luego lo retomé, pero comía jamón, y ahora llevo este tipo de alimentación.

CYS.- ¿Has notado alguna mejora desde entonces?

VF.- Me encuentro mucho mejor, con más energía, apenas me pongo mala, quizás un catarro al año, pero teniendo en cuenta que tengo 55 años, creo que está muy bien. Además, estoy más tranquila y contenta con mi entorno, más en paz con mi manera de pensar.

CYS.- Los actores soléis vivir con los horarios cambiados, ¿esto repercute en la salud?

VF.- Creo que no, lo que repercute en la salud y en el espíritu es ser infeliz de forma permanente. A veces no se puede ser del todo feliz, es imposible; pero tener un trabajo que te guste, una familia a la que querer mucho, hacer ejercicio y comer sano, son factores esenciales en la vida para ser feliz y gozar de salud.

CYS.- Con un padre director, y una



madre escritora, ¿era inevitable que fueras artista?

VF.- No tenía por qué. Conozco mucha gente con padres del mundo artístico que no han seguido sus pasos. Aunque es verdad que si has visto en casa a tus padres que se han dedicado a ello y han sido felices, te preguntas ¿por qué yo no? En mi caso es algo que conocía muy bien, mi padre se dedicaba al cine, y a mi madre le encantaba el teatro e íbamos mucho, así que tuve vocación desde muy pequeña.

CYS.- Distes el gran salto al cine de la mano de Pedro Almodóvar, ¿qué papel ha jugado el director en tu vida profesional?

VF.- Muy importante. Cuando me llamó para hacer “¿Qué he hecho yo para merecer esto?”, no era la figura internacional que es hoy, pero fue una película que gustó y llamó mucho la atención, así que me llamaron muchos directores.

CYS.- Otro director de cine muy importante en tu vida es tu propio marido, ¿qué tal la experiencia de trabajar con tu pareja?

VF.- Es curioso porque cuando nos conocimos yo tenía 18 años y él 22. Por entonces, él quería ser Stanley Kubrick y yo Marilyn Monroe. Un amigo me

comentó que conocía a un chico que quería hacer un corto, y le dije que le diese mi teléfono, así que nos conocimos con los papeles ya bien repartidos. El último trabajo que hemos compartido es la obra que estoy haciendo actualmente “Shirley Valentine”, una obra de teatro en la que estamos siendo muy felices porque nos está yendo muy

bien, nos ha unido aún más.

CYS.- Cuando estáis trabajando, ¿diferenciáis el terreno personal del profesional?

VF.- No se puede, cuando estamos ensayando y me dice que algo no me sale, me enfado, le echo una mirada... (risas). Es un director muy exigente, sabe lo que puede conseguir de mí, y no se conforma con poco como otros directores. Me gusta que sea así, pero a veces me da rabia porque una quiere que su pareja siempre la vea maravillosa. Tenerle en el patio de butacas es lo mejor que me puede pasar.

CYS.- ¿Eres de las mujeres que se echan la casa a la espalda?

VF.- Soy como todas las mujeres. Cuando



Necesito que todos los días me ocurra algo extraordinario, algo que consigo con el trabajo

mi hija era un bebé, he hecho como todas las madres, volver del rodaje a ver a la niña y hacer la mayoría de las tareas. Las mujeres nos cargamos más que los hombres, sobre todo porque ellos están educados para que en la casa y con los hijos hagan lo menos posible, aunque mi pareja me ha ayudado mucho. Desde que nació mi hija no he parado, y sigo cuidándola todo lo que puedo y es que me gusta mucho hacer de madre y cuidar a la gente.

CYS.- Llevas toda la vida encima de los escenarios, ¿crees que algún día te retirarás por iniciativa propia?

VF.-No lo sé, a veces pienso: “¡Qué a gusto voy a estar el próximo año que no tendré nada y lo podré dedicar a viajar!”. Pero creo que no sería del todo feliz, necesito el escenario. Si no trabajo me siento rara, a parte de vivir y estar con mi gente, necesito que algo extraordinario me pase todos los días, algo que consigo trabajando.

CYS.- Cine, teatro, televisión... ¿con qué te quedas?

VF.-Con el teatro, tiene algo especial, cuando lo has probado y te gusta, es una experiencia única. Yo disfruto mucho en el escenario, con el público, con sus aplausos, su emoción, es algo que comparto con ellos, es una experiencia muy difícil de repetir en la vida.

CYS.- ¿Cuáles son tus próximos proyectos?

VF.-Se tiene que estrenar una película que hicimos este verano que se llama “Alicia en el país de Ali” del director Paco Baños. Todo 2012 voy a estar de con la gira de “Shirley Valentine”, en septiembre vamos a Madrid, así que tengo mucho trabajo y no debo hacer más. ❤️

Fotos: Leonardo Castro



Cardiopatías terminales

Mimos al final de la vida

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en nuestro país y, frecuentemente, se encuentran pacientes en situaciones de cardiopatías avanzadas con mal pronóstico a corto plazo. Tanto los afectados como sus familiares deben conocer los derechos de los que disponen en lo que se refiere a una serie de cuidados y atenciones, entre las que se incluyen no sufrir inútilmente, el respeto a su libertad de conciencia, saber en todo momento cuál es su situación, opinar sobre posibles intervenciones y recibir asistencia psico-espiritual.

Falta de conocimiento

La insuficiencia cardíaca es la incapacidad del corazón de bombear sangre de forma adecuada, constituyendo la situación final de la mayoría de patologías cardíacas. Aunque el pronóstico de este problema es peor que el de alguno de los cánceres más malignos, el paciente y su familia habitualmente no tienen la misma percepción de gravedad que en las enfermedades oncológicas. Por su cronicidad, sintomatología y el mencionado mal pronóstico (expectativa media de vida menor de cuatro años), con frecuencia es preciso tomar decisiones concernientes a los momentos finales de la vida. Además, la insuficiencia cardíaca es un síndrome eminentemente geriátrico, ya que prácticamente el 95 por ciento de los pacientes ingresados por este problema tienen 65 o →

Cuidados específicos

Según el informe del Ministerio de Sanidad y Política Social, "Unidad de cuidados paliativos. Estándares y recomendaciones", se pueden establecer dos tipos de cuidados paliativos:

- ▶ El nivel de cuidados paliativos básico, primarios, generales o enfoque paliativo. Hace referencia a los cuidados que deben proporcionarse a todos los pacientes que lo precisen, tanto en atención primaria como especializada.
- ▶ El nivel de cuidados paliativos específicos, secundarios, especializados o avanzados. Contempla diversos tipos de intervenciones de los equipos de cuidados paliativos ante situaciones de complejidad.

Algunos autores denominan tercer nivel a la atención hospitalaria en unidad de cuidados paliativos.





Atendidos en todo momento

Los cuidados paliativos son las actuaciones realizadas para mejorar la calidad de vida de aquellos pacientes y sus familias que se enfrentan al problema de una enfermedad potencialmente mortal, mediante la prevención y alivio del sufrimiento por medio de la identificación temprana, evaluación y tratamiento del dolor y otros problemas físicos, psicológicos y espirituales. Deben dirigirse al control de los síntomas tras el diagnóstico de la enfermedad incurable y no iniciarse únicamente en la fase de agonía, la fase final de la enfermedad en la que el paciente está muy próximo a la muerte (días u

horas), sino antes para que la calidad de la vida que le queda sea buena. Estos cuidados están menos desarrollados en las cardiopatías que en otras patologías, sobre todo las del ámbito oncológico. El objetivo de los cuidados paliativos es conseguir el máximo confort para el paciente desde un punto de vista integral, mejorar la calidad de vida de los pacientes antes de su fallecimiento y evitar el empleo de tratamientos agresivos que, entre otros efectos, consumen recursos sin resultados. Estos cuidados pueden llevarse a cabo en el hospital, en instituciones especializadas o en el

domicilio del enfermo. Esta última opción es particularmente interesante cuando la necesidad de atención médica lo permita y exista un adecuado soporte familiar; ya que posibilita que el paciente permanezca en su ambiente más cercano, con sus seres queridos y con un mayor grado de confort. De hecho, los estudios encuentran una preferencia de los pacientes hacia morir en casa acompañados de su familia. En estos casos, se debe asegurar la asistencia del paciente en su domicilio con equipos multidisciplinarios que incluyan al médico de primaria y a los equipos de soporte o equivalentes.



→ más años, siendo la causa más frecuente de hospitalización a esas edades. Por otro lado, en los pacientes jóvenes con cardiopatías terminales suele existir la alternativa del trasplante cardíaco, algo más complicado en las personas de edades más avanzadas.

Duras decisiones

Una cuestión importante es la actitud terapéutica que debe adoptarse ante un enfermo con cardiopatía avanzada que presenta una parada cardíaca. Una de las decisiones más difíciles de tomar ante esta

Los cuidados paliativos:

- ▶ Proporcionan el alivio del dolor y de otros síntomas que producen sufrimiento.
- ▶ Promocionan la vida y consideran la muerte como un proceso natural.
- ▶ No se proponen acelerar el proceso de morir ni retrasarlo.
- ▶ Integran los aspectos psicosociales y espirituales en los cuidados del paciente.
- ▶ Ofrecen apoyo a los pacientes para ayudar a vivir de la manera más activa posible hasta su muerte.
- ▶ Ofrecen apoyo a los familiares y a los allegados durante la enfermedad y el duelo.
- ▶ Utilizan una metodología basada en el equipo multiprofesional para atender las necesidades de pacientes y sus familias, incluyendo consejo en el duelo, cuando está indicado.
- ▶ Mejoran la calidad de vida y también pueden influir positivamente sobre el curso de la enfermedad.

La familia también necesita ayuda

Los cuidados paliativos no deben finalizar cuando se produzca el fallecimiento del paciente, ya que incluyen el tratamiento del duelo en la familia. El duelo es el conjunto de representaciones mentales y conductas vinculadas con una pérdida afectiva, constituyendo un proceso de adaptación que permite establecer el equilibrio personal y familiar roto por la muerte de un ser querido. El duelo normal o no complicado no suele superar los dos años, mientras que será patológico cuando fracasa el proceso mental de adaptación. Factores evitables y que conducen a los seres queridos a un duelo patológico son:

- ▶ La mala comunicación médico-familia.
- ▶ La no-anticipación.
- ▶ Lograr la satisfacción de la familia, ocultando ciertos detalles.
- ▶ El mal control de síntomas.
- ▶ La no implicación del personal sanitario en todas las etapas, principalmente en la última.

Por ello una adecuada relación médico-paciente y médico-familia, además de lograr la mejor asistencia en los momentos finales de la vida, evita la aparición de duelos patológicos.

situación es la de no reanimar al paciente. En los casos en los que se elija esta opción, debe figurar explícitamente en la historia del paciente con patología terminal, tras ser consensuada con el enfermo, si es posible, su familia y su equipo médico responsable. Esta decisión se debe tomar tras una valoración exhaustiva de los índices pronósticos y de calidad de vida. Además, como cada vez más cardiopatas son portadores de desfibriladores automáticos implantables (DAIs) se deberá plantear, en esos casos, la desactivación de dichos dispositivos. ♥

A Vicente del Bosque Danacol también le funciona

**“ Haz como yo:
si tienes colesterol alto,
no te la juegues.
Redúcelo con Danacol ”**



Vicente del Bosque



Nº 1 El más **RECOMENDADO***



SIN
azúcar
añadido



DEMOSTRADO
ESTUDIOS CIENTÍFICOS
REVISADOS

Si necesita reducir el nivel de colesterol. No recomendado a mujeres durante el embarazo y lactancia, ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroles vegetales 3g/día. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. Si toma medicación consulte a su médico.

*TNS 2010 recomendaciones consumidores.



La hipertensión pulmonar

Una enfermedad no tan rara

Este término se utiliza en medicina cuando existe una presión en la circulación de los pulmonares por encima de lo que se considera normal. Esta hiperpresión obliga al corazón a que trabaje más para bombear la sangre a través de los pulmones. Este hecho debilita el corazón y puede llegar a causar insuficiencia del corazón.

Causa desconocida

Resulta muy difícil conocer la epidemiología de la enfermedad, sobre todo porque no hay registros representativos de todas las causas que pueden producir esta patología. En España existe un registro de hipertensión arterial pulmonar que incluye a casi dos mil pacientes, no obstante, entre ellos no se tienen en cuenta los que padecen una de las causas más frecuentes de esta patología como es la insuficiencia del lado izquierdo del corazón.

¿Qué provoca?

Los síntomas de la hipertensión pulmonar, generalmente, se manifiestan cuando la enfermedad ha progresado mucho. El primero de ellos es la sensación de falta de aire durante el esfuerzo físico. La fatiga, los mareos y desmayos también pueden ser síntomas. El hinchazón de los tobillos, abdomen o piernas, piel y labios de color azul, y dolor de pecho pueden darse cuando la enfermedad ha progresado mucho; incluso puede llegar al caso de que, ante la más mínima actividad, surja alguno de los síntomas. A veces, también →

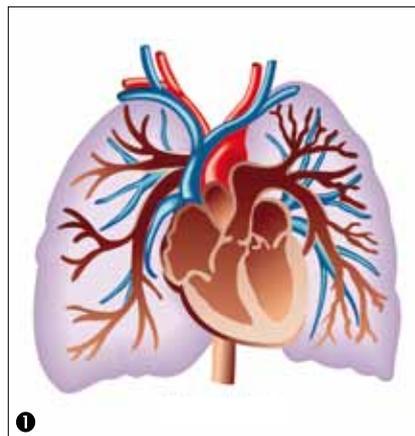


Imagen 1. Sistema respiratorio normal.

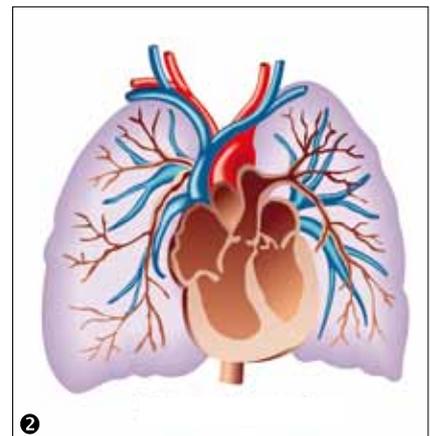


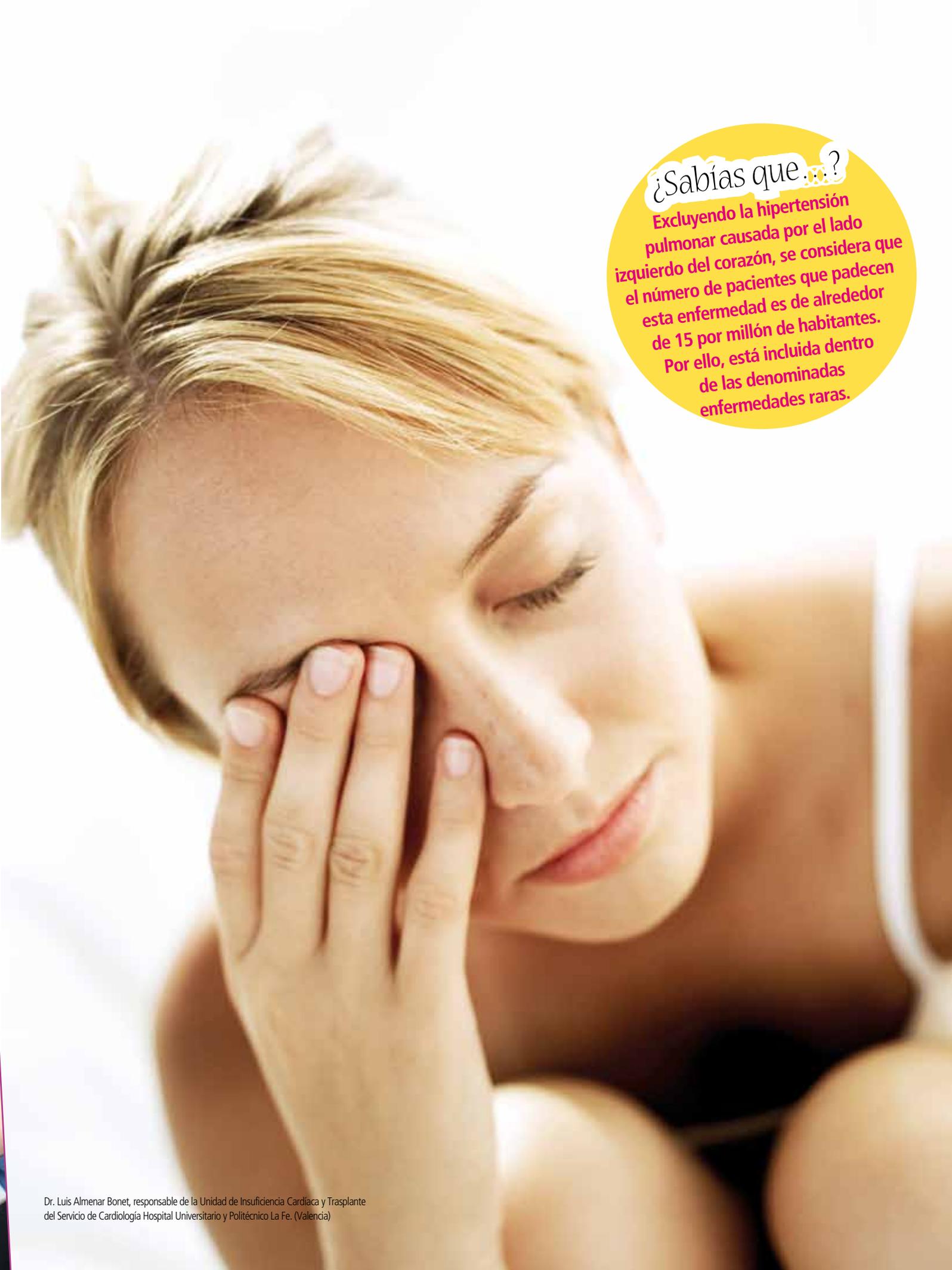
Imagen 2. Estrechamiento de la arteria pulmonar y ventrículo derecho agrandado como consecuencia de la hipertensión pulmonar.

Futuro e investigación

Los estudios sobre la hipertensión pulmonar están avanzando muy rápido, sobre todo desde que se dispone de fármacos que son capaces de mejorar la calidad de vida y prolongar la supervivencia. Existen muchas líneas de investigación, tanto clínicas como genéticas. Las principales se basan en mejorar la exactitud de las pruebas para diagnosticar la hipertensión pulmonar y predecir el resultado, la utilización de biomarcadores para evaluar la gravedad de la enfermedad y el estudio de nuevos

medicamentos para el tratamiento. En los próximos años se espera poder ofrecer a los pacientes un amplio abanico de posibilidades terapéuticas para mejorar el control y tratamiento de este problema de salud tan importante.





¿Sabías que...?

Excluyendo la hipertensión pulmonar causada por el lado izquierdo del corazón, se considera que el número de pacientes que padecen esta enfermedad es de alrededor de 15 por millón de habitantes. Por ello, está incluida dentro de las denominadas enfermedades raras.



→ pueden aparecer arritmias cardíacas y ritmo cardíaco irregular con palpitaciones.

Pruebas que la delatan

El diagnóstico de la hipertensión pulmonar puede resultar complicado porque presenta síntomas similares a muchos problemas cardíacos y también a otros pulmonares. Además, como hay distintas causas de hipertensión pulmonar, los síntomas acompañantes a los propios de la hipertensión pulmonar pueden ser muy distintos. Sin embargo, es importante realizar un diagnóstico preciso para fijar un tratamiento adecuado, lo más rápido posible.

Para ello, se llevarán a cabo diferentes pruebas con el fin de determinar la causa, el tipo de hipertensión pulmonar y la severidad de la misma. Éstas también servirán para controlar la enfermedad, ver su evolución y la respuesta al tratamiento:

► **Análisis de sangre.** Puede identificar la causa de la hipertensión pulmonar y analizar biomarcadores que ayuden a determinar la gravedad de la enfermedad.

► **Radiografía de tórax.** Se utiliza para valorar el agrandamiento de las arterias y también la morfología radiológica pulmonar y cardíaca.

La ayuda de los fármacos

El tratamiento se centra en la reducción de la presión arterial pulmonar y en el alivio de los síntomas. Para ello, se puede optar por un tratamiento médico el cual, actualmente, es capaz de ayudar a aliviar la presión en las arterias pulmonares y reducir el exceso de trabajo del corazón. Los medicamentos pueden tomarse por vía oral, inhalada, o a través de infusión en una vena o bajo la piel. Suele iniciarse en dosis bajas e ir progresivamente incrementando las dosis según la tolerancia al fármaco y la respuesta de los síntomas. Los más utilizados son los siguientes:

- **Oxígeno.** Una mayor concentración de oxígeno en el aire, al reemplazar los niveles bajos de oxígeno en la sangre, puede conducir a sentirse mejor y disminuir la presión arterial pulmonar.
- **Anticoagulantes.** Su toma disminuye la tendencia de la sangre a coagularse. Estos fármacos obligan a monitorizar las complicaciones de sangrado espontáneo y a hacerse analíticas frecuentes para comprobar el grado de

anticoagulación de la sangre.

- **Diuréticos.** Extraen líquido del organismo aumentando la micción, lo que provoca una disminución de la cantidad total de líquido acumulado.
- **Potasio.** Reemplazan el potasio que se pierde con el tratamiento diurético.
- **Agentes inotrópicos.** Mejoran la capacidad de bombeo del corazón. Existen presentaciones orales e intravenosas. Se prescriben unas u otras dependiendo de la situación del paciente.
- **Vasodilatadores.** Disminuyen la presión sanguínea pulmonar y puede mejorar la capacidad del lado derecho del corazón de bombear sangre. Existen muchos fármacos nuevos en los últimos años que han demostrado aumentar la cantidad y calidad de vida de las personas que padecen esta enfermedad. Los podemos agrupar en calcioantagonistas, antagonistas del receptor de la endotelina, inhibidores de la fosfodiesterasa de tipo 5 y prostanoides.



La cirugía se hace necesaria

El tratamiento quirúrgico se ha perfeccionado mucho en los últimos años y ofrece, cuando está indicado, unos resultados satisfactorios. Las posibilidades son:

- ▶ **Tromboendarterectomía pulmonar.** Se realiza cuando hay trombos en las ramas principales de la arteria pulmonar. Su extirpación mejora el flujo sanguíneo y la función pulmonar y cardíaca. Los resultados pueden ser espectaculares, con un retorno a valores normales de la presión pulmonar y la total reversibilidad de la insuficiencia cardíaca del lado derecho. Esta técnica está indicada para personas con síntomas severos.
- ▶ **Septostomía auricular.** Este procedimiento puede aliviar la presión en el lado derecho del corazón y mejorar la función cardíaca.
- ▶ **Trasplante de pulmón.** Está reservado para la hipertensión pulmonar avanzada que no responde a medicamentos. El lado derecho del corazón regresará a su estado normal después de que se haya realizado el trasplante de pulmón. En España se realizan más de 200 trasplantes de este tipo al año. Mucha gente se encuentra en lista de espera para ser intervenida, ya que hay poca cantidad de donantes.
- ▶ **Trasplante de corazón-pulmón.** Este tipo de trasplante es poco frecuente en nuestro país, pero necesario para los pacientes que tengan un fallo pulmonar y cardíaco combinado. En España se realizan al año alrededor de cinco trasplantes de este tipo al año.

▶ **Ecocardiografía.** Sirve para evaluar la presión arterial en los pulmones, así como el tamaño del corazón y su función.

▶ **Pruebas de función pulmonar.** Permiten conocer el intercambio de oxígeno y la circulación de aire a través de los pulmones.

▶ **Gammagrafía pulmonar de ventilación-perfusión.** Determina si existen coágulos de sangre en los pulmones como causa de los síntomas de hipertensión pulmonar.

▶ **Pruebas de ejercicio.** Incluyen una

caminata de seis minutos, y una prueba de esfuerzo que mide la capacidad de esfuerzo relacionada con los cambios en la presión arterial y los niveles de oxígeno.

▶ **Cateterismo cardíaco del lado derecho.** Puede medir la presión arterial, flujo sanguíneo y los niveles de oxígeno en el corazón y las arterias principales. Esta prueba se utiliza rutinariamente para confirmar el diagnóstico.

▶ **Angiografía pulmonar.** Permite diag-

nosticar obstrucciones en los vasos sanguíneos que conducen a los pulmones (arterias pulmonares).

▶ **Cardio-Resonancia.** Ofrece una gran visión espacial del corazón y permite valorar su función, tamaño y volúmenes, en particular del lado derecho (ventrículo derecho).

▶ **TAC con contraste.** Puede proporcionar imágenes detalladas de la circulación pulmonar y localizar obstrucciones en las arterias pulmonares.



Tetralogía de Fallot

Soluciones en la infancia

La tetralogía de Fallot es una cardiopatía congénita descrita e identificada por primera vez por Etienne Fallot en 1888, en base a las autopsias a enfermos de la llamada, por entonces, “enfermedad azul”.

Lo que da lugar a esta patología es que, cuando el corazón se forma durante la gestación, se produce una mala repartición entre el lado derecho e izquierdo del corazón, quedando el vaso del lado derecho que lleva la sangre a los pulmones (arteria pulmonar) más pequeño. Esta malformación provoca una estrechez (estenosis pulmonar o ausencia de paso de sangre a los pulmones) y, por tanto, la aorta es mayor y queda situada en medio de los ventrículos, donde aparece un agujero o comunicación interventricular, la aorta cabalga sobre esta comunicación interventricular y existe un grosor aumentado (hipertrofia) de la pared del ventrículo derecho. Estas cuatro anomalías del corazón conforman la tetralogía de Fallot: comunicación interventricular, estenosis pulmonar, cabalgamiento aórtico e hipertrofia del ventrículo derecho.

Causa desconocida

La incidencia de esta patología es, aproximadamente, de uno a tres por cada diez mil nacimientos y representa del siete al diez por ciento de todas las malformaciones del corazón que se dan. Como en la mayoría de las cardiopatías, su causa no es conocida, y es que la mayoría de veces es de presentación esporádica, aunque existe un riesgo de recurrencia en



Tranquilidad ante una crisis

El pronóstico de la cardiopatía depende del grado de estrechez u obstrucción que exista en la arteria pulmonar, del tamaño de ese vaso y de las ramas de la arteria pulmonar. Cuanto mayor es la obstrucción de la pulmonar, es más la sangre no oxigenada y, por tanto, el niño estará más cianótico (azul). Conforme el pequeño crece, va apareciendo mayor estrechez de la zona situada debajo de la válvula pulmonar y, por tanto, existe más riesgo de que presente las llamadas “crisis de cianosis”. Éstas consisten en un cierre brusco de la zona subpulmonar, es decir, la sangre deja de pasar a los pulmones

y, a través de la comunicación ventricular, va a la aorta, apareciendo cianosis intensa con compromiso vital. Para evitar estas crisis, el bebé debe de estar tranquilo, evitar llantos fuertes mantenidos, los pinchazos y, en caso de ser necesario, como ocurre con las vacunas, sedarlo antes de los pinchazos o hacerlo delante del pediatra. Si el bebé presentara una crisis en casa, se debe intentar calmar al niño y llevarlo a un servicio de urgencias pediátricas. Allí se le administrará oxígeno, fármacos que aumentan la presión arterial y, si no responde, se le realizará una cirugía urgente.



Seguimiento continuo

Los cardiólogos pediátricos, en las consultas de seguimiento, realizan ecocardiografías seriadas para vigilar el nivel de estrechez de la arteria pulmonar y se decide si realizar una intervención quirúrgica antes de que el paciente esté en riesgo. En muchas ocasiones, a los niños se les trata desde el periodo neonatal con un fármaco oral (betabloqueantes) que permite controlar el grado de estenosis subpulmonar y evitar las crisis de cianosis.

Cuando el bebé presenta una atresia pulmonar o las ramas pulmonares son pequeñas, al nacer, se realiza una pequeña intervención para mandar sangre a través de un pequeño tubo artificial de la aorta a las ramas pulmonares, en espera de corregir la cardiopatía cuando tenga, aproximadamente, un año; aunque, en general, la tetralogía de Fallot, con buena anatomía, se corrige a los meses de edad.

¿Sabías que...?

Mediante la cirugía se corrigen todos los defectos: se cierra la comunicación ventricular, se abre la válvula pulmonar y, en ocasiones, se amplía la zona estrecha de la pulmonar con un parche, resecaando el grosor de la zona de debajo de la arteria pulmonar.

familiares de primer grado, sobre todo si hay algún familiar afecto.

Por lo general, los niños con tetralogía de Fallot no presentan anomalías, pero, en ocasiones, se asocia a anomalías genéticas de los cromosomas. De hecho, en un ocho por ciento de los casos se relacionan con el síndrome de Down; y en un porcentaje de casi el 20 por ciento se asocia con una anomalía del cromosoma 22, llamado síndrome de delección 22q, en estos pacientes sí existen otras alteraciones extracardíacas: retraso psicomotor de ligero a moderado, anomalías de la función del timo (órgano encargado de las defensas) y de la glándula paratiroides (encargada de la función del

mantenimiento del metabolismo del calcio), malformaciones faciales y trastornos renales.

Diagnóstico precoz

Esta cardiopatía se puede diagnosticar durante la gestación por medio de las ecografías obstétricas de control habituales.

El obstetra puede identificar la comunicación interventricular y que la aorta cabalga sobre ella, remitiéndole a realizar una ecocardiografía fetal por un obstetra especializado en ecocardiografía, y/o al cardiólogo pediátrico para asegurar el diagnóstico. Se suele realizar una amniocentesis (extracción de un poco de líquido amniótico para obtener células) para estudiar el material genético del feto y descartar que existen anomalías genéticas.

Durante la gestación no existe ningún tratamiento alternativo, el feto se suele desarrollar bien, es al nacer cuando en el bebé aparecen los síntomas de la cardiopatía, como son un soplo cardíaco y/o una coloración azulada (cianosis). 

La hiperhidrosis

Exceso de sudor

Cuando una persona suda de forma excesiva, sin que haya un motivo aparente, puede estar sufriendo lo que se considera hiperhidrosis. En España, medio millón de personas la padecen, de las cuales, alrededor de 350.000 ven afectadas sus relaciones sociales por este motivo.

Las zonas en las que se manifiesta con mayor frecuencia son las axilas, las palmas de las manos, las plantas de los pies y la cara.

Motivo indefinido

A día de hoy, no está del todo claro por qué surge este problema, aunque los especialistas señalan que en parte se debe a una sobreestimulación del sistema nervioso autónomo, en concreto del nervio simpático, cuyas fibras discurren a ambos lados de la columna vertebral. Como consecuencia, se produce una secreción de sudor mayor a la que el organismo necesita para regular la temperatura corporal.

Población a la que afecta

Por regla general, parece que son los hombres los que presentan mayores problemas con el sudor, sin embargo, la hiperhidrosis afecta por igual a hombres y a mujeres. Se ha estimado que la sufre un uno por ciento de la población, siendo frecuente que aparezcan sus síntomas durante la ado-



Dentro del quirófano

Con el objetivo de ofrecer una solución eficaz, en ciertos hospitales se han creado unidades de hiperhidrosis integradas por un equipo multidisciplinar. Entre los médicos especialistas que las forman, se encuentran dermatólogos, nutricionistas, endocrinos, psicólogos, psiquiatras y cirujanos, con el fin de ofrecer al paciente una asistencia completa en todos los aspectos.

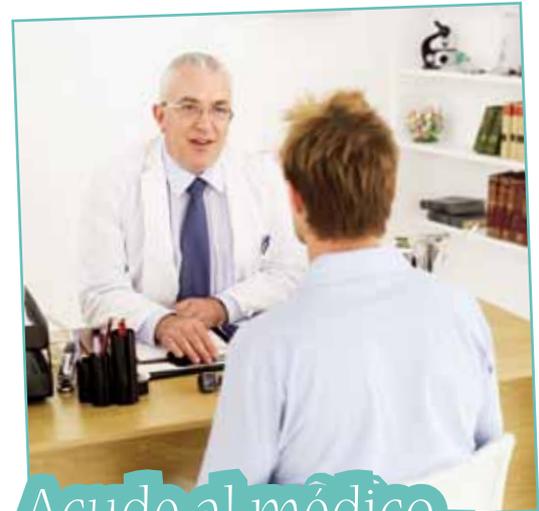
Aunque se tengan en cuenta otros factores para reducir los síntomas del problema, la solución definitiva es la cirugía. La intervención consiste en interrumpir las fibras nerviosas del nervio simpático mediante una simpaticolisis o simpaticotomía (se cortan las fibras nerviosas), o por medio de un clipping (se coloca un clip metálico sobre las fibras nerviosas). Para realizarlo, se anestesia totalmente al paciente, y se le realiza una o dos incisiones de apenas dos centímetros a nivel axilar. A través de ella, se introducen en la cavidad torácica una cámara y el material necesario para realizar la técnica. Este procedimiento se realiza tanto en la zona derecha como izquierda del cuerpo. La recuperación del paciente suele ser muy rápida, ya que, por lo general, el paciente sale del quirófano sin drenajes y no permanece en el hospital más de 24 horas.

mía (se cortan las fibras nerviosas), o por medio de un clipping (se coloca un clip metálico sobre las fibras nerviosas). Para realizarlo, se anestesia totalmente al paciente, y se le realiza una o dos incisiones de apenas dos centímetros a nivel axilar. A través de ella, se introducen en la cavidad torácica una cámara y el material necesario para realizar la técnica. Este procedimiento se realiza tanto en la zona derecha como izquierda del cuerpo. La recuperación del paciente suele ser muy rápida, ya que, por lo general, el paciente sale del quirófano sin drenajes y no permanece en el hospital más de 24 horas.



¿Sabías que...?

El 80 por ciento de los pacientes intervenidos quirúrgicamente presenta resolución de la hiperhidrosis, y un 15 por ciento nota una mejoría de los síntomas.



Acude al médico

Un alto porcentaje de afectados no acude al médico para consultar su problema por pudor, a pesar de que notan como su calidad de vida disminuye debido a que:

- ▶ Dejan de realizar actividades que antes desempeñaban a diario.
- ▶ Ven limitada su capacidad en el trabajo.
- ▶ Se relacionan menos con otras personas.
- ▶ Presentan menor autoestima.
- ▶ Padecen episodios depresivos

lescencia. Además, se ha concretado que en un 40 por ciento de los casos se da en más de un miembro de la misma familia, por lo que podría surgir por un factor genético.

En manos de un especialista

Independientemente de su origen (infeccioso, endocrino, neurológico, por estrés o ansiedad), la hiperhidrosis se puede controlar, siempre y cuando sea un médico el que trate el caso, ya que, como explica la Dra. Olga Rodríguez, cirujano torácico de USP San Camilo y jefa de la Unidad de Hiperhidrosis del centro hospitalario, “la mayoría de los pacientes prueban multitud de tratamientos, tales como desodorantes, antitranspirantes, sales de aluminio, iontoforesis, etcétera, sin obtener buenos resultados. Además, cada vez es más frecuente que se recurra a la toxina botulínica, incluso sabiendo que este tipo de tratamiento tiene efecto temporal. El único realmente efectivo y duradero a largo plazo es el quirúrgico”.

EL HUMUS

ALTERNATIVA SALUDABLE PARA COMER LEGUMBRE

L

as legumbres son un grupo de alimentos muy completo, desde el punto de vista nutricional, gracias a su elevado

contenido en fibra vegetal, su alto nivel de proteínas, algunos minerales y vitaminas y la rica aportación de calcio, fósforo, potasio, magnesio, hierro y yodo. Cocinadas de una forma adecuada, no favorecen el aumento de peso y, además, contribuyen al tránsito a través del aparato digestivo y a reducir los niveles de colesterol en la sangre.

OTRAS FORMAS DE COMERLAS

El problema con las legumbres se encuentra cuando se acompañan de alimentos demasiado grasos, convirtiendo un plato saludable en uno poco recomendado, sobre todo para quienes presentan algún



factor de riesgo cardiovascular, ya que suelen aportar más sal de lo recomendado, grasas de origen animal, y un exceso de calorías.

Por ello, debemos de dar una vuelta a nuestras recetas elaborando guisos más

ANTES DE TOMARLO

Un truco saludable para que cada vez que tomes humus presente su cremosidad tan característica es añadirle un poco de aceite de oliva al gusto. De esta forma, conseguirás que siempre tenga la frescura de un producto recién preparado.

ligeros con legumbres, verduras y carnes magras; e idear otras nuevas incorporando las lentejas, las judías o los garbanzos en ensaladas, salteados de verduras, o en forma de humus.

NUEVO EN NUESTRA CULTURA

En estos últimos años, un alimento muy popular de Oriente Medio y Próximo, ha ido haciéndose un hueco en nuestra alimentación, se trata del humus. Este plato elaborado a base de puré de garbanzos, zumo de limón, pasta de semilla de sésamo y aceite de oliva, ya lo conoce todo el mundo y pocas son las personas que no lo han probado. Sin embargo, por lo general, sólo lo consumimos cuando acudimos a un restaurante especializado en comida árabe, aún no nos atrevemos a hacerlo nosotros mismos

EL HOSTAL LO LLEVA A CASA

Con el objetivo de que todo el mundo pueda tomarlo en su propia casa, manteniendo su sabor original, "El Hostal" ha lanzado al mercado el primer humus del mercado que se conserva en ambiente (no refrigerado). De esta forma, una vez más, ha reinventado la forma de consumir legumbre al presentar este producto tan de moda y de gran reconomiedo nutricional.

Está elaborado a partir de productos naturales como son los garbanzos, el sésamo y el aceite de oliva. Además, su envase permite conservarlo sin que corra peligro su calidad, y para que esté listo para consumir en cualquier ocasión.

Las legumbres más saludables

La calidad del líder.



Forman parte de nuestra Dieta Mediterránea. Más de veinte especialidades, secas o cocidas, para deleitarte con las mejores legumbres.

La combinación más sana.



Ensaladas de legumbres con verduras ya preparadas. Proteínas, fibras y carbohidratos, un alimento completo con **menos del 1% de grasas**. Sabroso y sano.

No te pesarán.



Recetas tradicionales con todos sus ingredientes. Sabrosas y muy ligeras; una gama hasta con **menos del 2% de grasas**. Disfrútalas, no te prives.

Refuerza tus defensas.



Nueva gama enriquecida con extractos naturales marinos. Su consumo regular refuerza el sistema inmunológico **contra la gripe, resfriados, etc.** equilibrando la tensión arterial y el colesterol.

Consumo Saludable
Es recomendable el consumo de legumbres tres veces por semana.



www.elhostal.com

Consigue nuestros

① **TOALLA.** De color rojo bordada con acabado en terciopelo. Tiene un práctico bolsillo sin ribete en una esquina. Tamaño: 100x170 cm. PVP: 15 euros.

② **GORRA.** De un bonito color rojo para protegerse la cabeza en los días de calor. Material 100% algodón. PVP: 4 euros.

③ **CAMISETA.** 100% algodón, perfecta para practicar ejercicio. Tallas: S, M, L y XL. PVP: 7 euros.

④ **PARAGUAS.** Gigante de golf de color rojo para los días de lluvia. Su diámetro es de 130 centímetros. PVP: 15 euros.

⑤ **COLESTEROL Y CORAZÓN, del Dr. Ignacio Plaza.** En la actualidad se habla mucho de

esta sustancia. Pero, ¿cómo afecta el colesterol a tu corazón? Si quieres conocer cuál es colesterol perjudicial para tu organismo, no puedes dejar de leer este libro. En él, y de forma muy sencilla, se incluye una guía práctica de cómo prevenir el colesterol y un diccionario específico sobre dicha materia. PVP: 6 euros.

⑥ **DIABETES Y CORAZÓN, de los Dres. José Luis Palma, Alberto Calderón y Hermenegildo Montero.**

La repercusión de la diabetes sobre el corazón ha crecido de manera importante en la sociedad. Y no es para menos, ya que las personas diabéticas tienen entre dos y cuatro veces más posibilidades de sufrir una

patología del corazón. Además, incluye cómo debe ser la dieta de una persona diabética. PVP: 6 euros.

⑦ **DESCUBRE TU CORAZÓN, del Dr. Lorenzo López Bescós (coordinador).** Un manual práctico acerca del principal motor de nuestro organismo. Cómo funciona, qué factores de riesgo existen, cómo evitarlos y cómo tener una vida cardiosaludable. PVP: 6 euros.

⑧ **COMPAÑEROS DEL CORAZÓN, del Dr. Eduardo Alegría.** ¿Qué tiene que saber una persona que cuida de un paciente cardiópata? Este manual es una perfecta ayuda para personas que, normalmente, son poco conocidas y que ejercen una gran labor. Así, se tocan temas como las peculiaridades del cuidado según la patología o cómo debe ser la relación entre cui-



productos

¡No te quedes sin ellos! Ponte en contacto con la **Fundación Española del Corazón** en el teléfono **91 724 23 70** o enviando un correo electrónico a **fec@fundaciondelcorazon.com** y haz tu pedido.

dador, paciente y servicio sanitario, entre otros muchos. PVP: 6 euros.

9 101 PREGUNTAS CON CORAZÓN, de los Dres. Lorenzo López Bescós (coordinador), Petra Sanz y Nieves Tarín. La existencia

de enfermedad y sus consecuencias son una fuente de incertidumbre que genera preguntas no sólo a quien la padece, sino también a su entorno.

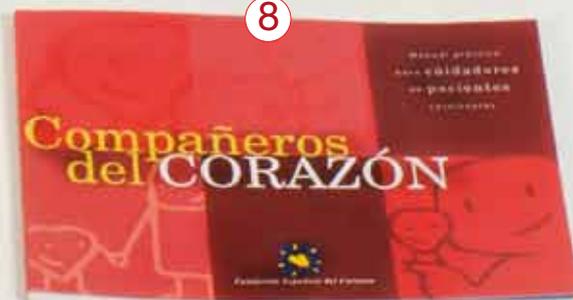
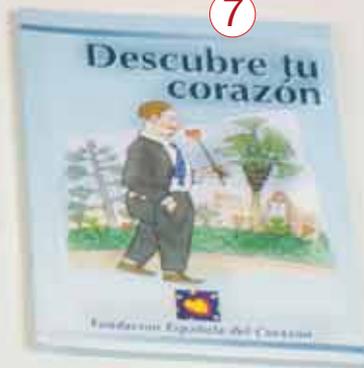
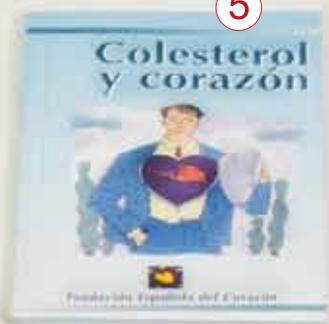
PVP: 6 euros.

10 MOCHILA. Bandolera roja. Material poliéster. Sus medidas son 36x46x15 cm. PVP: 15 euros.



SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN





CONSEJOS DE VIDA SANA

José Luis Serrano. Enfermero.



¡Todos los músculos en forma! Con la natación

Es uno de los deportes más completos que hay porque pone a trabajar al conjunto de los músculos corporales y desarrolla la resistencia. Los diferentes estilos de natación permiten ejercitar todas las partes de nuestro cuerpo. Una de las ventajas más importantes de este deporte es su repercusión sobre

nuestra salud cardiovascular. Al ser uno de tantos ejercicios aeróbicos, reduce la presión sanguínea y el riesgo de padecer un ataque cardíaco. Además, ayuda a nuestros huesos al actuar a modo de deporte-masaje, con un levisimo riesgo de lesión y, por tanto, un beneficio directo para nuestras articulaciones.

La cerveza sin alcohol ¡Aprobada!

Según diversos estudios es una de las bebidas más ligeras que hay. Entre sus principales propiedades se encuentran que contiene vitaminas B1, B2 y B6, así como glúcidos de asimilación lenta como el almidón, y una apreciable cantidad de fibra alimentaria. Además, contiene ácido fólico que previene el riesgo de enfermedades cardiovasculares y la anemia, mientras que estimula el apetito, evita el estreñimiento y favorece en los procesos de calcificación. Su consumo se recomienda a las personas que practican algún deporte, siguen una dieta, a las mujeres embarazadas o que están en la etapa de lactancia, así como a quienes, por prescripción médica, no pueden ingerir alcohol.



PRESUME DE MANOS Los mejores remedios naturales

El aloe vera se ha usado desde los tiempos antiguos, por sus propiedades cutáneas, para la curación de heridas, úlceras y quemaduras, así como para aclarar las manchas de la piel. Prueba a abrir por la mitad una hoja espinosa de aloe vera y, usando el lado romo de un cuchillo, raspa la parte interior para extraerle su gel. Aplícatelo sobre las manchas.

También puedes extraer el jugo de un limón, empapar una bolita de algodón con este líquido y luego frotar directamente sobre las manchas. El ácido cítrico es un agente blanqueador natural que ayuda a exfoliar la capa superior de las células muertas de la piel, lo cual permite emparejar las variaciones en el tono de la piel, principalmente en el caso de los lunares pequeños y manchas del embarazo.

El yoga Cuerpo y mente en forma

El yoga es una técnica que trabaja la mente, el cuerpo y el espíritu. Aunque no se sabe exactamente cuál es el mecanismo, se puede entender que en su práctica se produce un cambio energético que modifica todo el funcionamiento del organismo y lo equilibra.

El yoga trabaja sobre los chakras, que son centros de energía que están localizados en determinadas partes del cuerpo, provocando la armonía de dichas zonas y permitiendo que la energía circule y fluya. Además, ayuda a mantener, recuperar y aumentar la salud física; a estar en forma y relajado de cuerpo y mente, ya que favorece la liberación de pensamientos y emociones negativas.



Ejercicio físico en la tercera edad

Algo muy importante en la vejez es el factor mental y emocional. Es frecuente encontrar ancianos propensos a sentirse solos e incluso con sensación de abandono. El ejercicio les ayuda a mantener la mente ocupada, especialmente cuando realizan ejercicios con

algún compañero. Los ejercicios recomendados son los de bajo impacto, es decir, donde un pie siempre está en contacto con el suelo, como es caminar o bailar. Los ejercicios de pesas deben ser dirigidos, ya que estas personas son más susceptibles a sufrir lesiones.



DISFRUTA DEL YOGUR

Y de sus beneficios

El yogur es una de esas delicias que en la antigüedad se desarrolló para que la leche no perdiera sus nutrientes.

Entre sus ingredientes activos podemos encontrar el calcio, diversas proteínas, hidratos de carbono, minerales como el fósforo, potasio, zinc y yodo, vitaminas A y B, niacina, y ácidos pantoténico y fólico. Este alimento ayuda a reducir el colesterol, favorece la absorción de grasas, combate las diarreas y el estreñimiento, y reconstituyendo la flora intestinal.

¿Cabello reseco?

Apunta cómo puedes hidratarlo

Estos tres remedios pueden favorecer que tu cabello luzca como nunca:

Aguate: pelar un aguacate maduro, agregar una cucharada de aceite de germen de trigo y una cucharadita de aceite de jojoba. Aplicarlo después del champú, empezando por el cuero cabelludo hasta llegar a las puntas. Dejar actuar durante 15 minutos y enjuagar posteriormente.

Gelatina sin sabor: mezclar una cucharada de gelatina sin sabor con una taza de agua hasta que se empiece a hacer un gel. Agregar una cucharadita de vinagre de manzana y dos gotas de aceites esenciales de jazmín y romero. Aplicar después del champú y dejar actuar durante diez minutos. Repetir una vez por semana.

Mantequilla: aplicarla en las puntas y cubrir con una toalla tibia. Dejar actuar durante 15 minutos y lavar la mantequilla usando una mezcla de medio vaso de vinagre, media cucharada de jugo de limón y medio litro de agua tibia.



¿Dolor de espalda? Adopta buenos hábitos

Sólo basta con modificar ciertos hábitos para prevenir daños en la columna, incluyendo los que causan la ciática.

Al estar sentado, es mejor mantener la espalda recta y no sentarse inclinado hacia delante con la espalda curvada.

Evitar cruzar las piernas, es mejor cruzar los pies a la altura de los tobillos.

Al montar en bicicleta, es importante encontrar una postura cómoda manteniendo siempre la espalda recta.

Al agacharse para recoger un objeto, es recomendable doblar la cintura y las rodillas, en lugar de inclinarse curvando la espalda.

Evitar apoyar la espalda en cojines mientras se lee en la cama o se está viendo la televisión.

Los beneficios de los fitonutrientes

¡Qué no falten en tus platos!

No tienen valor nutricional, pero aportan una importante cantidad de propiedades beneficiosas para nuestra salud. Estamos hablando de los fitonutrientes, sustancias químicas que se encargan de proteger al alimento, de la misma forma que protegen nuestro organismo cuando los consumimos.



Gran variedad

Los flavonoides, los carotenoides, la luteína, los terpenos, la antocianinas, o los sulfurofanos son algunos de los fitonutrientes más presentes en nuestra alimentación. Unos funcionan como barrera contra los radicales libres, otros mejoran la circulación sanguínea y los hay que favorecen la vista. Para conseguir todos estos beneficios, sólo tienes que incluir en tu dieta una gran variedad de frutas y verduras.





Energía: 274 kcal
 Proteínas: 34 g (49%)
 Hidratos de carbono: 11 g (16%)
 Lípidos totales: 10,5 g (33%)
 Grasas saturadas: 1,7 g (5,5%)
 Grasas monoinsaturadas: 7,1 g (23,5%)
 Grasas poliinsaturadas: 1,3 g (5%)
 Colesterol: 62 mg
 Fibra: 3,6 g
 Sodio: 2030 mg

Ensalada de bacalao y naranja

- ✘ 500 gramos de bacalao salado.
- ✘ 2 naranjas grades.
- ✘ Media cebolla.
- ✘ 100 gramos de aceitunas negras.
- ✘ Aceite de oliva virgen extra.
- ✘ Sal.
- ✘ Pimienta molida.

Desalar el bacalao poniéndolo en agua dos días antes de preparar la ensalada, cambiando el agua cada doce horas, y metiéndolo en el frigorífico. Una vez desalado, con un chorrito de aceite, se asa el bacalao, apenas 15 minutos. Dejar enfriar y desmigalar.

Aparte, cocer los huevos, dejar enfriar y quitar la cáscara. Pelar las naranjas, quitar la parte blanca y cortar en tacos. Cortar también la cebolla en láminas.

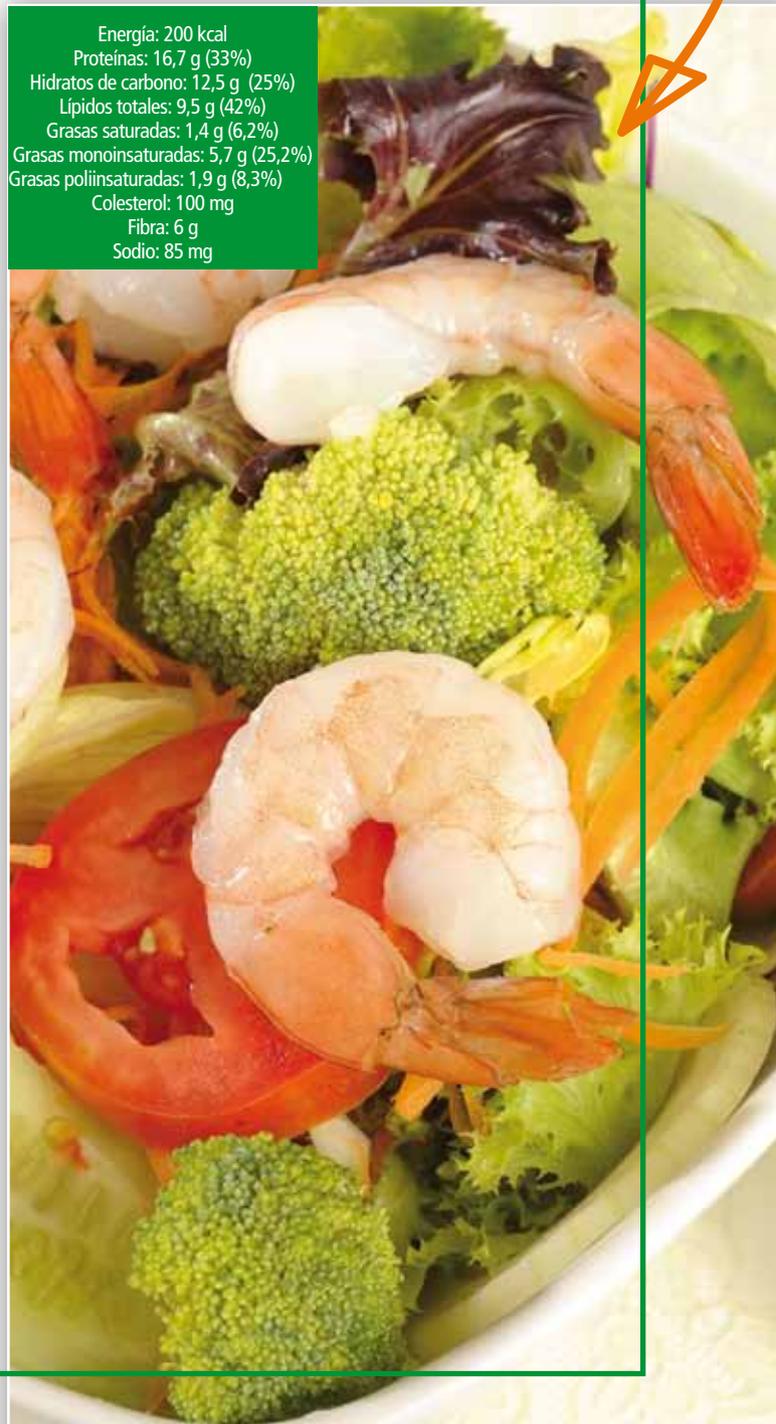
En un plato, colocar en el fondo la naranja, encima la cebolla, luego el bacalao, y las aceitunas y los huevos en láminas por encima. Aliñar con el aceite de oliva, y añadir sal y pimienta molida al gusto.

Brócoli con gambas y manzana

- ✘ Un brócoli grande.
- ✘ 200 gramos de gambas arroceras.
- ✘ 2 manzanas Fuji.
- ✘ 20 gramos de almendras laminadas.
- ✘ Aceite de oliva.

Hervir el brócoli troceado hasta que quede al dente, por lo que, cuando esté hervido, meter en agua fría, sacar y escurrir. En una sartén, con un poco de aceite, añadir las gambas peladas, hacer ligeramente y reservar. Pelar las manzanas y cortar en dados para saltearlas en la sartén, incorporar las almendras, el brécol y las gambas. Retirar y servir caliente.

Energía: 200 kcal
 Proteínas: 16,7 g (33%)
 Hidratos de carbono: 12,5 g (25%)
 Lípidos totales: 9,5 g (42%)
 Grasas saturadas: 1,4 g (6,2%)
 Grasas monoinsaturadas: 5,7 g (25,2%)
 Grasas poliinsaturadas: 1,9 g (8,3%)
 Colesterol: 100 mg
 Fibra: 6 g
 Sodio: 85 mg





Energía: 215 kcal
 Proteínas: 32,2 g (60%)
 Hidratos de carbono: 5 g (10%)
 Lípidos totales: 7,3 g (30%)
 Grasas saturadas: 1,3 g (5,5%)
 Grasas monoinsaturadas: 4,4 g (18,5%)
 Grasas poliinsaturadas: 1,2 g (5%)
 Colesterol: 114 mg
 Fibra: 3,3 g
 Sodio: 145 mg

Lubina con espinacas

- ✘ 1 lubina grande o 4 de ración.
- ✘ 100 gramos de espinacas frescas.
- ✘ 2 cebollas.
- ✘ 1 tomate.
- ✘ 1 ramillete de aneldo.
- ✘ Medio limón.
- ✘ Aceite de oliva virgen extra.
- ✘ Sal y pimienta.

Picar las cebollas y dorarlas. Antes de que esté hecha del todo, añadir las espinacas limpias y picadas. Después de rehogarlo un poco, incorporar el tomate en dados y salpimentar. Mezclar todo bien y extender todas las verduras en una fuente de horno. Aparte, dorar ligeramente la lubina por ambas partes y colocar en la fuente encima de las verduras. Decorar con rodajas de limón y meter al horno 15 minutos.

Mousse de frutos rojos

- ✘ 150 gramos de fresas.
- ✘ 100 gramos de arándanos.
- ✘ 200 gramos de nata para montar baja en calorías.
- ✘ 200 gramos de queso de untar bajo en calorías.
- ✘ Edulcorante.
- ✘ 2 hojas de gelatina neutra.

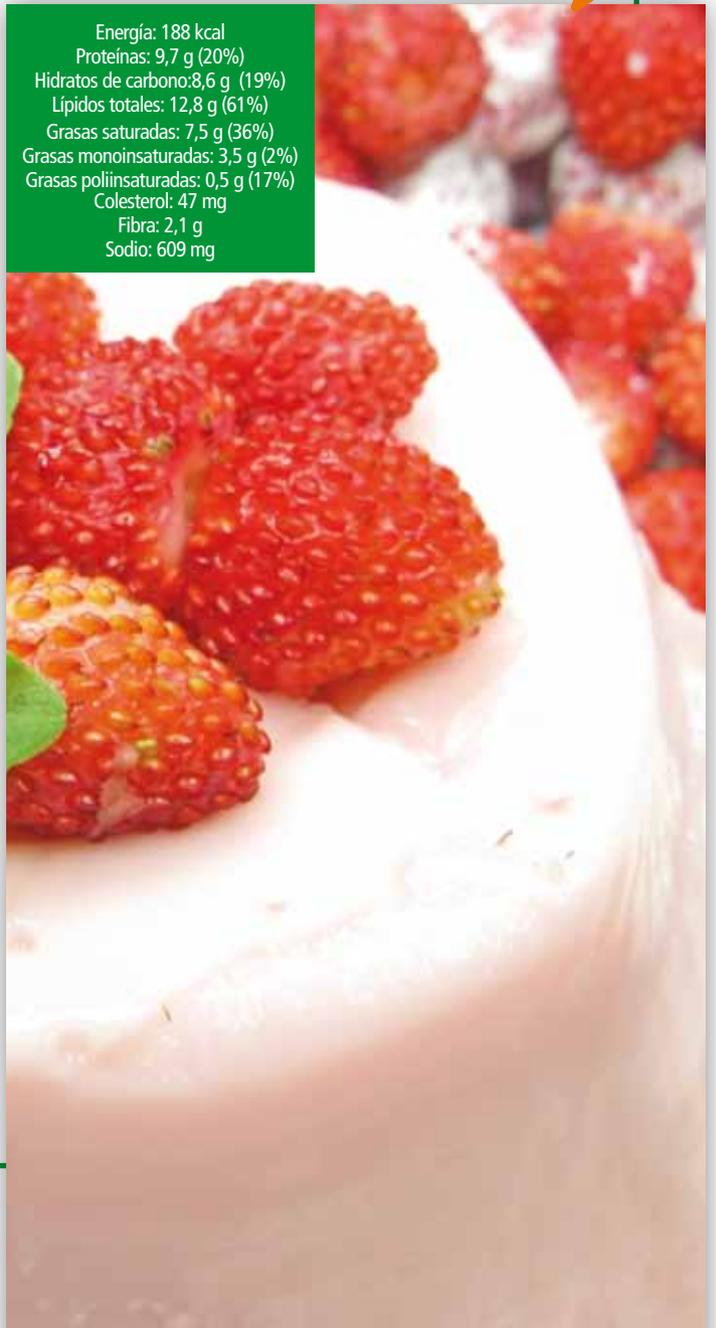
Limpiar las fresas con agua fría y triturarlas todas con el edulcorante.

Aparte, poner las dos hojas de gelatina en agua fría para que se ablanden.

Coger un poco de la fruta triturada y calentarla hasta que hierva. Retirar y disolver en ella la gelatina. Añadir el queso y el resto del batido. Dejar enfriar. A continuación, añadir la nata semimontada y mezclarlo todo bien.

Servir en copas individuales.

Energía: 188 kcal
 Proteínas: 9,7 g (20%)
 Hidratos de carbono: 8,6 g (19%)
 Lípidos totales: 12,8 g (61%)
 Grasas saturadas: 7,5 g (36%)
 Grasas monoinsaturadas: 3,5 g (2%)
 Grasas poliinsaturadas: 0,5 g (17%)
 Colesterol: 47 mg
 Fibra: 2,1 g
 Sodio: 609 mg





La col

Antídoto natural contra el cáncer



La col o repollo (*Brassica Oleracea L.*) pertenece a la familia de las crucíferas. Se considera oriunda de los pueblos celtas, y fue muy apreciada por los griegos y romanos, quienes la empleaban en el tratamiento de problemas respiratorios e intestinales.

Cascada de nutrientes

La col contiene vitaminas A, C, E y B, ácido fólico, minerales como azufre,

potasio, calcio, fósforo, flúor, bario, bromo y magnesio, así como otros componentes como mucílago, quercetina, arginina y luteína que actúan en sinergia con el organismo, aportando grandes beneficios para la salud.

A esto hay que sumarle que la col contiene glutamina, un aminoácido que se emplea en el tratamiento de la acidez estomacal, las úlceras de estómago y la colitis ulcerosa. Por tanto, un buen remedio natural contra estos problemas consiste en preparar un zumo licuando las hojas frescas para tomar diversas cucharadas a lo largo del día.

Por otro lado, parece ser que el resto de verduras de la misma familia, al ser ricas en vitaminas C y E, cuando se combinan con otros compuestos antioxidantes como son la cisteína y los glucósidos, protegen al organismo contra determinados tipos de cáncer, principalmente, de mama, ovario, próstata, pulmón y estómago.

Amiga de las embarazadas

Durante el embarazo, la mujer necesita asegurar la cantidad diaria recomendada de ácido fólico, sobre todo en las primeras semanas de gestación, para prevenir la espina bífida en el feto. La col es rica en este nutriente y, si no ocasiona

Prueba el chucrut

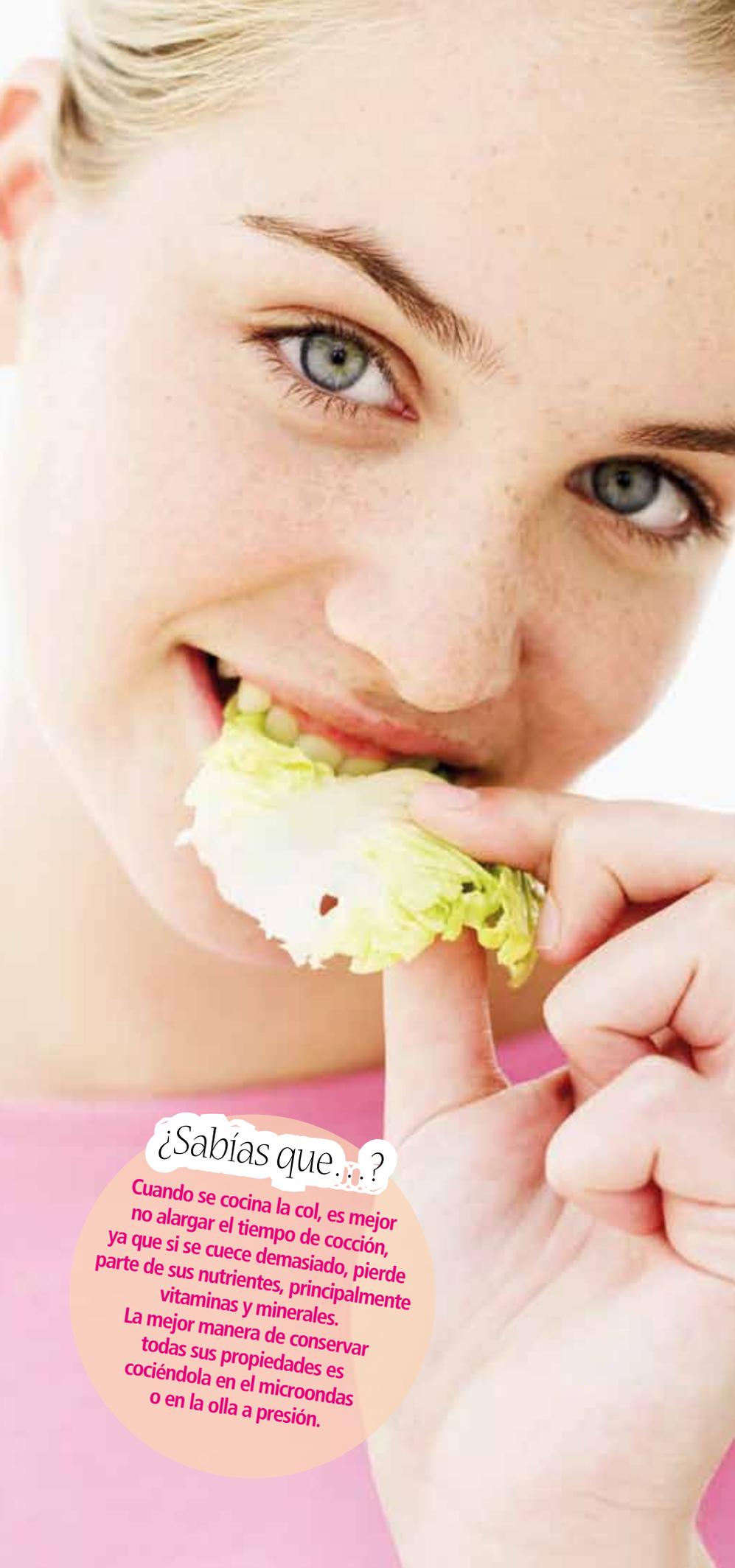
Muy popular en Francia, Alemania y Polonia, el chucrut se prepara fermentando las hojas de la col en agua y sal. Durante este proceso, se sintetizan diversas enzimas digestivas, parecidas a las que segrega el organismo durante la digestión, lo que hace que sea un alimento digestivo y un remedio muy eficaz para tratar las digestiones



pesadas. Por el contrario, la col fresca puede provocar flatulencias, mala

digestión e hinchazón abdominal, al ser fermentada por las bacterias intestinales durante la digestión. El chucrut contiene diez veces más

vitamina C que la col fresca, así como bacterias que favorecen el estado de la flora intestinal.



Cuándo no se debe tomar

Por su composición, la col es un alimento de los llamados bociógenos (inhiben la absorción de yodo), por ello, deben moderar su consumo aquellas personas que sufren hipotiroidismo producido por un déficit de yodo. También tiene la capacidad de absorber las purinas de la tierra arable, por lo que deben consumirla con cuidados aquellas personas que sufren una patología renal, hiperuricemia o gota.

demasiados gases, puede consumirse durante el embarazo.

En uso externo, las hojas de col alivian el dolor por mastitis cuando ésta surge durante la lactancia. Para obtener sus beneficios, se trituran unas hojas de col y se aplican a modo de emplasto sobre la zona afectada, después de dar el pecho, durante 15 minutos.

Nervios a raya

Además de beneficiar a las embarazadas, el ácido fólico, junto a las vitaminas del grupo B, muy presentes en la col, ayudan al mantenimiento del sistema nervioso y reducen el estrés. Por ello, es un alimento que se recomienda sobre todo en la cena si queremos tener un sueño reparador.

¡Fuera malos olores!

La cocción de la col desprende un olor poco agradable debido a su contenido en azufre. Para evitarlo, se puede incorporar algún condimento como ajo, hinojo, jengibre, o añadir una cucharadita de azúcar y otra de vinagre en el agua de cocción.

¿Sabías que...?

Cuando se cocina la col, es mejor no alargar el tiempo de cocción, ya que si se cuece demasiado, pierde parte de sus nutrientes, principalmente vitaminas y minerales.

La mejor manera de conservar todas sus propiedades es cociéndola en el microondas o en la olla a presión.

El hierro

Imposible no tomarlo

Existe la falsa creencia de que el hierro, mineral fundamental en el organismo por ser uno de los encargados de que el oxígeno llegue a todos los tejidos, sólo está presente en las lentejas o las espinacas, pero no es así. Descubre de qué otras formas puedes asegurarte de que no falta en tu dieta.




Vegetales de hoja verde: entre ellos destacan las espinacas y las acelgas. No aportan una cantidad excesiva de hierro (cerca de cuatro miligramos por cien gramos), pero tenemos la posibilidad de tomarlos con frecuencia debido a su bajo coste y versatilidad para incluirlas en los platos. Si se combinan con un poco de carne, el organismo absorberá mejor el hierro.


Carnes: son las que evitan que no haya más casos de anemia, ya que en todos los tipos (de vaca, de pollo, de pavo, de cerdo, de conejo, etcétera) obtenemos hierro, además del tipo de fácil absorción.





←← **Almejas:** por cien gramos de almejas obtenemos cerca de 24 miligramos de hierro, cifra que está por encima de nuestras necesidades diarias.



↑↑ **Visceras:** no son del gusto de todas las personas, pero el hígado o la sangre de la morcilla, por ejemplo, contiene mucho hierro de fácil absorción, cerca de 14 miligramos por cien gramos. Busca la forma que más te guste para tomarlas.



←← **Cereales integrales:** deben de ser de este tipo porque es en la corteza del grano donde se encuentra el hierro, entre siete y 12 miligramos por cien gramos. Debido a que también son ricos en fibra, su absorción por parte del organismo es más complicada, por ello se aconseja tomarlos combinados con algún alimento que aporte vitamina C.



↓ **Legumbres:** como ya sabemos, las lentejas, pero también la soja en grano, son las dos legumbres que aportan más hierro, siete y ocho miligramos por cada cien gramos, respectivamente. Además, tienen la ventaja de que las podemos incluir en miles de recetas, así que no hay excusa para no comerlas.



Combate los radicales libres

Dieta rica en antioxidantes

En el cuerpo humano se producen continuamente reacciones metabólicas, las cuales generan, entre otros agentes, radicales libres. El organismo necesita combatirlos, algo que puede conseguir gracias a los antioxidantes.

Efectos negativos

Los radicales libres son perjudiciales para la salud porque son capaces de alterar la estructura de las membranas celulares, dañar las proteínas intracelulares, producir una oxidación de las lipoproteínas plasmáticas y acelerar el envejecimiento celular. Además, están relacionados con el envejecimiento prematuro, las enfermedades cardiovasculares y debilitan el sistema inmunológico.



El organismo dispone de mecanismos antioxidantes para combatir la producción normal de los radicales libres, los cuales se pueden clasificar en enzimáticos y no enzimáticos. Entre estos últimos destacan algunos antioxidantes naturales que se pueden encontrar en la dieta a través de diferentes alimentos, como son los betacarotenos, las vitaminas E y C, el selenio, el zinc y el magnesio. Por tanto, una dieta variada nos proveerá de la suficiente cantidad de estas vitaminas y minerales para evitar que el daño celular sea mayor.

Las principales fuentes

Existen una serie de alimentos que aportan, especialmente, las principales vi-

Nuestras propuestas



Desayuno

- ✦ Un vaso de leche desnatada con muesli. Un kiwi.
- ✦ Un yogur desnatado. Arándanos. Galletas integrales.
- ✦ Un vaso de leche desnatada. Tostada de pan multicereales. Aceite de oliva. Zumo natural de naranja.



Comida

- ✦ Escalivada. Filete de ternera con patatas. Brocheta de fresa y kiwi.
- ✦ Pasta con espinacas y queso. Sardinas con tomate. Zumo de melón y uva.
- ✦ Lentejas con zanahoria. Lomo de cerdo con pimientos. Piña.



Cena

- ✦ Ensalada de aguacate, granada y pipas de calabaza. Pechuga de pollo con ciruelas. Naranja.
- ✦ Patatas cocidas con remolacha y aceitunas. Tortilla de calabaza. Zumo de tomate y pepino.
- ✦ Arroz con brócoli. Salmón con alcaparras. Mandarinas.



Otros que no pueden faltar

Además de las vitaminas y minerales nombrados, en los alimentos también están presentes otras sustancias que aportan propiedades antioxidantes, entre ellas se encuentran los antocianos, las isoflavonas, los isotiocianatos, el licopeno, la quercetina, la zeaxantina y la coenzima Q. Estas sustancias se encuentran, principalmente, en:

- ▶ **Verduras:** ajo, pimiento, zanahoria, tomate, espinaca, cebolla, puerro, col, brocoli, calabaza, mostaza y berros.
- ▶ **Frutas:** fresa, frambuesa, cereza, uva, kiwi, piña, arándano, ciruela, naranja, aguacate y granada.
- ▶ **Bebidas:** té verde.
- ▶ **Otros alimentos:** cacao, germen de trigo, levadura de cerveza, lecitina de soja, cangrejo, pipas de calabaza o de girasol, ostras, carne, legumbres y frutos secos.



Toma nota

Añadir una porción adicional al día de frutas y vegetales, ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares un cuatro por ciento.

taminas y minerales antioxidantes. Fíjate dónde se encuentran:

▶ **Vitamina C:** en frutas como la fresa, el kiwi, la naranja, el limón, el melón, la piña, el plátano, la uva y el pomelo. En los vegetales como el tomate, las coles de Bruselas, los espárragos, las espinacas y el pimiento.

▶ **Vitamina A:** sólo se encuentra en alimentos de origen animal como el hígado, los huevos, la mantequilla y en la grasa de la leche. Fuentes de betacarotenos (sus precursores) son casi todas las verduras, las hortalizas y las frutas de color amarillo o verde intenso.

▶ **Vitamina E:** la aportan la yema de huevo, los frutos secos, el aguacate, los espárragos, el atún y todos los aceites vegetales.

▶ **Magnesio:** en los frutos secos (nueces), las legumbres, los cereales integrales y el chocolate. También en los vegetales de hojas de color verde, y en el plátano.

▶ **Zinc:** se encuentra en la carne, el pescado, las aves, la leche y los productos lácteos.

▶ **Selenio:** está en el atún en lata, el hígado, la langosta, el gallo, las ostras, la pasta, la harina de trigo y el jamón york. 🍌



Cáncer de mama

Hábitos que se deben evitar

El pasado día 4 de febrero celebramos el “Día Mundial Contra el Cáncer”, una fecha en la que se intentó concienciar a la sociedad de lo que podemos hacer para evitar sufrir esta enfermedad que tantas muertes provoca en todos los niveles de la población.

Adelantarse a la enfermedad

Dentro de la prevención se habla del tipo primaria refiriéndose a aquellas acciones cuyo objetivo es que no aparezca el cáncer; y de prevención secundaria, también conocida como diagnóstico precoz, es decir, tratar la enfermedad desde sus comienzos para que no siga avanzando. Es en este tipo de prevención donde están haciendo un mayor esfuerzo las administraciones sanitarias, a través de diferentes campañas que se realizan con el objetivo de que las mujeres no se salten sus revisiones, y se realicen una mamografía cada año, sobre todo, aquellas que están dentro de determinados grupos de edad o que presentan algún factor de riesgo.

La finalidad del diagnóstico precoz es detectar el cáncer en etapas tempranas para aumentar la posibilidad de curarlo, algo muy importante, ya que gracias a él se salvan muchas vidas. Sin embargo, los tratamientos suelen dejar secuelas; y, además, hay que tener en cuenta que, a pesar de su nombre, en términos reales, estas acciones no son realmente de prevención porque ya existe el problema. Por estos motivos, resulta fundamental resaltar la prevención primaria.

La solución para evitar sufrir un cáncer de mama es sencilla, pero, a la vez, difícil



Facilidades a las madres

Si de verdad queremos prevenir el cáncer de mama (no hacer diagnóstico precoz cuando la enfermedad ya está presente) debemos de cambiar nuestro estilo de vida reproductiva, y en eso los estados y sus políticas sociales tienen un papel muy importante. Para que los hijos se vuelvan a tener a edades más razonables desde el punto de vista reproductivo, debemos de dar facilidades a las madres para hacer compatible maternidad, lactancia y trabajo. Debe ser más factible para las parejas el independizarse más pronto para que puedan plantearse la reproducción a edades más tempranas.

de llevar a cabo, sobre todo por parte de los adultos que ya tienen establecidos unos hábitos fijos: se debe cambiar de estilo de vida. Y para entender qué tenemos que modificar, necesitamos conocer la función de un órgano tan importante como es la mama.

La función de la mama

Se trata de un órgano peculiar que está sin desarrollar, tanto en el hombre como en la mujer, durante la infancia. Es con la llegada de los cambios hormonales, propios de la adolescencia, cuando esta mama es sensible a las hormonas femeninas, y empieza a desarrollarse en las mujeres, mientras que no lo hace en los hombres. Pero el desarrollo completo no se alcanza hasta que las mamas comienzan a cumplir su función, que no es otra que producir leche. Hasta que esto ocurre, la mama permanece en un estado →



Antepasadas más sanas

Durante más de 300.000 años, el hombre ha sido un cazador recolector, y estaba sometido a una vida de subsistencia. Si nos fijamos en su vida reproductiva, las niñas se desarrollaban un poco más tarde que en nuestra sociedad, puesto que la alimentación era peor y el paso a la adolescencia estaba determinado por el desarrollo corporal. En sociedades primitivas, la menarquia solía aparecer a los 14 ó 15 años. En ese momento, la niña pasaba a ser considerada una mujer, y comenzaba a tener relaciones sexuales. El embarazo, generalmente, se retrasaba un año sobre la menarquia y, tras el parto, comenzaba la lactancia. La lactancia en este tipo de sociedades duraba unos cuatro o cinco años, hasta que el niño abandonaba el pecho definitivamente por otros alimentos, y por tanto, la mujer podía tener un nuevo bebé y darle el pecho sin preocuparse por la alimentación de su primer hijo. Este evento se repetía periódicamente. Los hijos llegaban separados y la mujer pasaba la mayor parte de la vida reproductiva sin reglas (por embarazo o por lactancia), sin someter al organismo a las oscilaciones hormonales que existen durante los periodos menstruales, y con una mama funcionando (produciendo leche) desde, prácticamente su desarrollo hasta bien entrada la vida adulta, en la que, al final, se perdía la fertilidad.

Y es que, la mama no ha sido diseñada para sufrir constantemente cambios hormonales como ocurre hoy en día. De hecho, en las escasas comunidades que aún siguen el estilo de vida de los cazadores-recolectores, los antropólogos cuentan que no se dan casos de cánceres de mama, ni de ovario.



Cambios necesarios en la vida

Si queremos planteamos un descenso real de la incidencia del cáncer de mama, debemos de cambiar el estilo de vida que llevamos. Para ello contamos, en parte, con la ayuda de las autoridades sanitarias que realizan campañas contra el tabaco, llegando a prohibirlo en sitios públicos; campañas contra el exceso de alcohol; y otras a favor de las dietas sanas, como la mediterránea, que, afortunadamente, tenemos en España. Igualmente los gobiernos se han sensibilizado sobre los efectos adversos de la contaminación y luchan contra ella.

Pero, por lo general, pasa desapercibido que la principal causa del cáncer de mama es el cambio en los hábitos

a la hora de tener los hijos. El estilo de vida de la sociedad actual ha ocasionado que el acceso a la madurez se origine muy tarde (debido a la necesidad de prepararse profesionalmente, para trabajar en sociedad, que cada vez se alarga más), esto, a su vez, ocasiona que la independencia económica de la pareja se alcance a edades más avanzadas; a lo que se une la incorporación masiva de la mujer al mundo laboral. Todo esto ha ocasionado, desde de punto de la reproducción dos cosas:

- ▶ Retraso a la hora de tener hijos.
- ▶ Por falta de tiempo, las lactancias son muy cortas o inexistentes, con las consecuencias hormonales que esto conlleva.

→ quiescente, con las células inmaduras, mucho más propensas a sufrir cambios que, a la larga, pueden desencadenar un cáncer.

Al cumplir la mama una función social, es decir, la reproductora, su vida funcional va a variar dependiendo del tipo de vida que lleva la mujer, la cual está muy influenciada por la sociedad en la que está inmersa.

Factores desencadenantes

El factor hormonal, como promotor del cáncer de mama, es conocido hace tiempo. Sabemos que cuando el primer embarazo se produce antes de los 20 años, se dan la mitad de cánceres de mama que cuando éste se produce pasados los 35 años. Del mismo modo, sabemos que las mujeres que tienen la menarquia (primer episodio de sangrado vaginal) antes de los 12 años presentan el doble de riesgo de acabar desarrollando un cáncer de mama que las que tienen después de los 13 años; además, cada año de retraso en la menarquia supone una reducción del 20 por ciento sobre el riesgo de desarrollar un cáncer. Igualmente, se ha demostrado que la menopausia por encima de los 55 años supone el doble de riesgo que cuando ésta acontece por debajo de los 45 años.



Esperando nuevos tratamientos

Quedan pendientes grandes avances médicos. Unos que permitan madurar la mama desde edades muy jóvenes para hacerla más resistente a los agentes cancerígenos a los que se va someter a lo largo de la vida; y otros que liberen al organismo de las perjudiciales oscilaciones hormonales (el ciclo menstrual), de un modo más natural que con la toma de hormonas.

Por tanto, el factor hormonal resulta muy importante en la génesis (y por tanto en la prevención) del cáncer de mama, pero no debemos de olvidar que existen otros enemigos.

En las sociedades “modernas” los individuos están sometidos a otros riesgos, los cuales también se han señalado como culpables del aumento de la incidencia del cáncer de mama. Entre ellos destacan la contaminación atmosférica, el tabaco, el consumo excesivo de alcohol y las dietas ricas en grasas.

Si unimos todos estos aspectos, se puede decir que en la aparición de un cáncer de mama influyen dos tipos de factores:

- ▶ **Los predisponentes:** la inmadurez de las células glandulares de la mama, provocada al retrasarse su completo desarrollo (la lactancia), debido a que las mujeres cada vez son madres más tarde.
- ▶ **Los desencadenantes:** las fluctuaciones hormonales y los daños directos ocasionados por el ambiente al que se somete a la mama (contaminación, alcohol, tabaco, dietas inadecuadas, etcétera), aumentan sus posibilidades de padecer la enfermedad.

Plantas medicinales

Benefíciate de ellas, siempre que puedas

Lo natural está de moda, y no es de extrañar, teniendo en cuenta la gran cantidad de agentes tóxicos que nos rodean. La sociedad, que cada vez está más concienciada de lo importante que es cuidarse, y del gran papel que juega todo aquello que consumimos, busca información sobre remedios naturales y de fácil adquisición para sentirse mejor y prevenir ciertas enfermedades. Por ello, ha aumentado el consumo de productos elaborados con plantas medicinales.

Déjate asesorar

Por regla general, se suele pensar en las plantas medicinales como soluciones inocuas,

“¿qué daños va a hacer una plantita?”; pero no hay que olvidar que la mayoría de los fármacos se elaboran teniendo como base una planta; por tanto, al igual que los medicamentos pueden provocar efectos secundarios, las plantas medicinales también, así como interactuar con ciertos tratamientos alterando sus efectos. Por esta razón, por mucho que a nuestro vecino le haya ido muy bien la toma de cierta infusión, o en la televisión nos recomienden el mejor complemento alimenticio de base natural para adelgazar, siempre hay que consultar con nuestro médico si lo podemos tomar.

Las más utilizadas

Existen cientos de plantas y preparados elaborados a base de ellas que hoy en día se comercializan con el Registro Especial de Planta Medicinal. De todas ellas, casi la mitad están dirigidas al tratamiento de ciertos procesos digestivos (laxantes, antiobesidad, digestivas y colagogas). Tras éstas, las más demandadas son las que favorecen el sistema nervioso; mientras que la tercera posición la ocupan las destinadas al aparato cardiovascular. Descubre cuáles son las más comunes, qué efectos producen y asegúrate de que las puedes consumir.

Procesos digestivos

- ▶ **FUCUS:** provoca un efecto laxante que se manifiesta después de las 24 horas de su toma debido a que, al entrar en contacto con el agua, incrementa y ablanda las heces. A su vez es saciante, hipoglucemiante (disminuye la absorción oral de glúcidos) e hipolipemiante (disminuye la absorción intestinal de lípidos).
- ▶ **MANZANILLA:** aumenta la producción de jugos gastrointestinales, por lo que favorece las digestiones. También ejerce un efecto protector frente a la formación de úlcera péptica por ácido acetilsalicílico, y es un potente antiinflamatorio.
- ▶ **ROMERO:** aumenta la producción de jugos gastrointestinales, favorece la relajación del músculo liso, así como la eliminación de gases, e incrementa la producción y eliminación de bilis.
- ▶ **ANÍS ESTRELLADO:** facilita la expulsión de gases, relaja el músculo liso gastrointestinal y bronquial; además presenta propiedades expectorantes.



Sistema nervioso

- ▶ **TILA:** disminuye el período de inducción al sueño, ejerce un efecto calmante sobre la mucosa respiratoria y relaja el músculo liso bronquial; por tanto, facilita el descanso.
- ▶ **LAVANDA:** disminuye el período de latencia del sueño, la actividad motora y alarga la duración del sueño.
- ▶ **HIPÉRICO:** presenta capacidad antidepresiva, y un efecto



Bajo normativa

El Real Decreto 1345/2007, en su trasposición de la Directiva Europea, determina que sólo puedan denominarse como medicamentos aquellos productos a base de plantas que hayan superado los estándares de calidad, eficacia, seguridad e información que se exige a los medicamentos.

ansiolítico. Ensayos clínicos han comprobado que su eficacia equivale a la de los antidepresivos tricíclicos en la depresión media o moderada, pero no en la severa.

- ▶ **VALERIANA:** disminuye el tiempo de inducción del sueño, la frecuencia de despertares y la actividad motora nocturna, lo que mejora la calidad del sueño al no haber interrupciones.



Aparato cardiovascular

- ▶ **ESPINO BLANCO:** mejora el rendimiento cardíaco y reduce la formación de edema en los tobillos, la probabilidad de padecer disnea (dificultad respiratoria) y la intolerancia al ejercicio. También se ha demostrado su acción antianginosa y su efecto antiarrítmico.
- ▶ **OLIVO:** se ha comprobado que su infusión produce un efecto antihipertensivo; mientras que su aceite presenta propiedades que disminuyen

los niveles de lípidos en sangre. De ahí que se recomiende su consumo moderado para reducir el colesterol.

- ▶ **COLA DE CABALLO:** sus flavonoides y sus sales minerales aumentan la eliminación de orina.
- ▶ **VID ROJA:** estabiliza las paredes vasculares, y disminuye la permeabilidad y el edema asociado. También disminuye la sobreproducción de hialuronato asociado a patologías venosas.





Soy hipocondriaco

¿Por qué me siento enfermo, sin estarlo?

Según estadísticas de hospitales de Estados Unidos y Europa, alrededor de un cuatro por ciento de las consultas médicas son por miedo o convicción de sufrir una enfermedad que, en realidad, no se padece. Cuando estos síntomas provocan un malestar importante y continuo, la vida cotidiana se deteriora a causa de ello y esta sensación dura más de seis meses, puede darse el trastorno conocido como hipocondría.

Característica de la personalidad

Estos síntomas de la hipocondría suelen venir relacionados con una actitud ante la vida caracterizada por la interpretación de

¡Toma nota!

Piensa en aquellas personas que realmente están enfermas y, sin embargo, no se preocupan excesivamente por su patología. Es la prueba de que lo importante no es lo que nos pase, sino cómo nos lo tomamos.



Disfruta de ti y de los demás

No hay mejor forma de relajarse que haciendo cosas nuevas y que nos gusten, y más aún si se disfrutan con tus seres queridos. Pero no esperes a que sean ellos los que den el primer paso, planea tú las actividades, así tendrás la mente ocupada. Eso sí, cuando te reúnas con tus amigos y familiares, no sólo hables de tus "males", será más divertido y gratificante para todos contar anécdotas y escuchar lo que los demás tienen que decir.



los signos de depresión y ansiedad como problemas físicos o somáticos. Suelen ser personas con autoestima muy baja que tienden a centrarse en las partes negativas de sí mismos, pensando que les puede pasar todo lo malo. Al focalizar de esta forma, se hacen unos “expertos” en trastornos y aspectos tristes, en vez de salir con las personas de su entorno o intentar distraerse y pasárselo bien. Además, tienen pánico a sufrir una enfermedad, por eso, lo que más les preocupa es padecer algún trastorno grave, como cáncer o afecciones del corazón.

Considerado un trastorno

Aunque se suele tratar como un síntoma de sugestión ante un estado de ánimo bajo o alterado (por ejemplo, la ansiedad), algunos profesionales definen la hipocondría como trastorno, ya que pueden verse deteriorados la psicología, la percepción, el entorno familiar, laboral y social e incluso la salud, al aumentar el riesgo de un abuso de la medicación. Y es que, quien la sufre, afirma que tiene dolencias vagas e imprecisas, como padecer tos de vez en cuando o sentir dolor en las venas. ❤

¿Te sientes así? Cámbialo

Si te reconoces al nombrar las características de una persona hipocondriaca, es importante que intentes ponerle remedio cuanto antes para que, realmente, no caigas enfermo. Para ello:

- ▶ **EXPRESA TUS PREOCUPACIONES A TU ENTORNO MÁS CERCANO.** Hablar de lo que sentimos rebaja la ansiedad y hace posible que nuestro malestar no se acumule en forma de síntoma físico.
- ▶ **RECAPACITA ACERCA DE TU DÍA A DÍA:** qué puedes hacer para mejorar o aliviar lo que te preocupa. No te conformes con darle vueltas a las penas o los malos pensamientos, busca formas de solucionarlos o, al menos, afrontarlos.
- ▶ **PIENSA QUÉ PUEDE HABER COLABORADO A QUE TE PREOCUPEN TANTO LAS ENFERMEDADES:** muchos profesionales creen que aspectos como la sobreprotección, una educación basada en el miedo, haber sufrido alguna enfermedad o pérdida por parte de uno mismo o de su entorno, pueden facilitar el desarrollo de los síntomas hipocondríacos.
- ▶ **UN PRIMER PASO PARA PERDERLE MIEDO A LAS ENFERMEDADES:** es ser conscientes de que no podemos estar seguros completamente en la vida; no podemos controlar todos los acontecimientos que nos suceden, por tanto, para vivir lo más felices posible, debemos adaptarnos a vivir en la incertidumbre de ciertos temas.
- ▶ **RELÁJATE:** piensa que gran parte de responsabilidad de los síntomas hipocondríacos la tiene la ansiedad.
- ▶ **NO PENSAR NADA NEGATIVO:** se ha comprobado que la ansiedad que sentimos cuando imaginamos algo negativo es más alta de la que realmente sentiríamos en la propia situación. Es lo que se llama ansiedad anticipatoria.
- ▶ **IMAGÍNADE CON DETALLE LAS SITUACIONES MÁS TEMIDAS:** empieza por las menos graves. Recuerda imaginar todo de manera real para mentalizarte de que, al fin y al cabo, incluso en las peores circunstancias, la vida sigue y siempre te dará cosas buenas y tendrás ayudas.
- ▶ **NO PIENSES CONTINUAMENTE EN LO QUE LE PASA A TU CUERPO:** porque evita que hagas otras cosas más provechosas. Tú eres mucho más que tus síntomas o dolores.

Ante una duda razonable respecto a tu salud acude al especialista, sea de la medicina, de la psicología o psiquiatría.



Tiene otras prioridades

Primero el trabajo y después yo

M “Me gustaría acompañarte, pero estoy hasta arriba de trabajo...”. “Lo siento, te prometo que mañana saldré antes...”. “Ahora apago el ordenador, ve cenando tú mientras tanto”. Y otra, y otra y otra más. Tantas excusas por trabajo que parece que empieza a ser el protagonista de vuestra relación. No es de extrañar que sientas que tu pareja lo antepone a ti, y

es que hay muchas formas de “terceras personas” en una relación, el trabajo es una de ellas.

¿Por qué lo hace?

Te habrás preguntado qué ha llevado a vuestra relación a esta situación. No existe una sola causa que explique que tu pareja dedique tanto tiempo a su

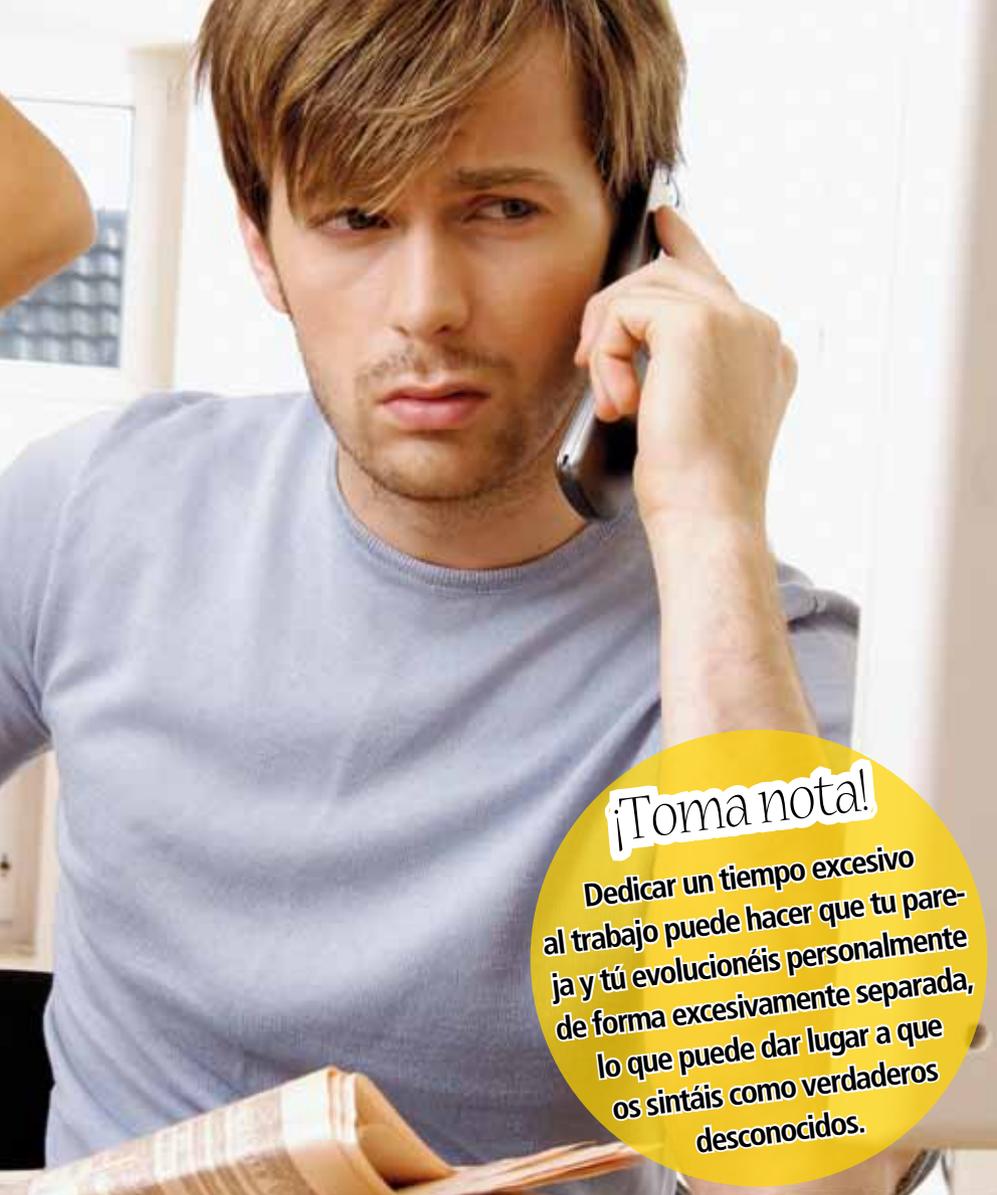


Lo que puedes hacer

Si realmente te importa tu relación, y quieres que la situación cambie:

- ▶ Comienza expresándole lo que piensas. No puedes “obligar” a tu pareja a que dedique menos tiempo a su trabajo y más a vosotros, pero sí tienes derecho a expresarle cómo te afecta dicho comportamiento y a sugerirle que lo cambie.
- ▶ Acepta su situación, pero no la apruebes. Puedes entender que tu pareja tenga un ritmo frenético de trabajo, pero no siempre. Debes dejarle claro que el problema no son los picos de trabajo puntual, sino la constante que vivís, poniéndole de manifiesto tu disconformidad.
- ▶ No te hagas cargo de sus responsabilidades. Frecuentemente, las parejas de personas con mucho trabajo, les intentan facilitar la vida asumiendo sus tareas personales o familiares convirtiéndose en sus asistentes personales. De esta forma no sólo te complicas tú la vida, sino que se lo pones más fácil para que continúe trabajando.
- ▶ No paralicés vuestros/tus planes. Si es necesario, hazlos por separado. De esta manera se dará cuenta que tu vida sigue, lo que le obligará a parar si quiere continuar en ella.
- ▶ No amenaces con dejarlo si no lo vas a hacer. Las amenazas que no se cumplen dejan de ser creíbles. En su lugar, hazle ver lo a disgusto que te encuentras y cómo su dedicación al trabajo afecta a vuestra relación.





¡Toma nota!

Dedicar un tiempo excesivo al trabajo puede hacer que tu pareja y tú evolucionéis personalmente de forma excesivamente separada, lo que puede dar lugar a que os sintáis como verdaderos desconocidos.

¿Es adicto al trabajo? Haz la prueba

	SI	NO
Tiene tendencias compulsivas, trabaja intensamente y tiene dificultades para relajarse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiene la necesidad de controlar todo de forma excesiva y sufre malestar cuando no obtiene lo esperado, no controla la situación o las cosas no son como quería.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiene escasas relaciones interpersonales con el resto de los compañeros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es incapaz de delegar tareas y de trabajar en equipo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Su autovaloración se centra en el trabajo y no en el resto de su vida. Se puntúa según le ha ido su jornada laboral y por los éxitos o fracasos alcanzados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Si la mayoría de las respuestas son positivas, tu pareja es adicta al trabajo.</i>		

trabajo en vez de a vosotros. Sin embargo, existen algunos “factores de riesgo” para esta circunstancia. En muchos casos existe una ambición excesiva por el dinero y poder económico, mientras que en otros se esconde una falta de habilidades sociales que trae consigo la incapacidad de tu pareja para delegar tareas y/o no saber decir que no a las demandas del jefe o compañeros. También los problemas económicos y la alta competitividad pueden dar lugar a esta situación. Por otra parte, la falta de organización, que seguro ya se habrá lucido en otras áreas de vuestra relación, puede dar lugar a la acumulación y sobresaturación de trabajo. Finalmente, y muy relacionado con la relación, cabe señalar que, en algunos casos, la mala relación de pareja lleva a uno de los miembros a refugiarse en su trabajo para obtener gratificaciones en su vida o para pasar menos tiempo en casa.

Repercusiones en la relación

Una cosa es tener mucho trabajo en un periodo de tiempo determinado y otra que esta situación sea una constante en vuestra relación de pareja. Cuando sucede esto último, puede acabar distanciando a la pareja, ya que cada uno de sus miembros sigue su vida y desarrollo personal de forma separada. No es de extrañar que, para compensar la ausencia de su pareja dedicada al trabajo, la otra

persona comience a desarrollar nuevos hábitos o una nueva vida en la que su pareja tal vez no tenga lugar. Por ello, no es raro que la pareja no se encuentre del todo a gusto al realizar un viaje o al pasar mayor tiempo juntos. También pueden ser frecuentes los reproches y discusiones constantes que, unidas a la ausencia de momentos de disfrute y satisfacción juntos, den lugar a un ambiente hostil en la relación de pareja. 

Saber más...

✓ **Killinger, B. La adicción al trabajo: una dependencia respetable. Guía para la familia.** Paidós Ibérica.

✓ **Domínguez, M. El tiempo de las mujeres: conciliación entre vida familiar y laboral de hombres y mujeres.** Narcea.

www.emocionesysalud.es: Ponte en contacto con la autora. Web con información sobre emociones, libros de autoayuda, cursos y talleres, etc. Servicio de asesoramiento psicológico gratuito.

La Sociedad Española de Cardiología estrecha relaciones con otras sociedades médicas



El Dr. Vicente Bertomeu, presidente de la SEC y el Dr. Javier García Alegría, presidente de la SEMI, durante el acto de la firma del convenio.

COMPROMISO CON LA SEMI

Por otro lado, la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) han firmado un convenio de colaboración con el fin de establecer puntos de convergencia y crear contextos de colaboración en formación e investigación, y en procesos de garantía de calidad profesional, así como en otras áreas de interés común.

Como fruto de este acuerdo, ambas sociedades tendrán más facilidades a la hora de establecer participaciones cruzadas en sesiones de sus respectivos congresos, al realizar reuniones científicas conjuntas, al organizar actuaciones en temas relacionados con la formación de especialistas, al obtener financiación para la realización de proyectos de investigación conjuntos y dotación de becas, en el desarrollo de acciones entre las dos sociedades respecto a Organismos e Instituciones Nacionales e Internacionales, así como al establecer enlaces entre las respectivas páginas web.

En el acto de la firma, que tuvo lugar el 9 de febrero, el Dr. Vicente Bertomeu, presidente de la SEC afirmó: "Para la SEC, la firma de este acuerdo con la SEMI supone una oportunidad excelente para encontrar puntos de interés común entre estas dos especialidades tan próximas y mejorar simultáneamente la formación de nuestros especialistas y residentes, ampliando y profundizando los campos de investigación y, consecuentemente, favoreciendo la calidad del diagnóstico y el tratamiento de nuestros pacientes".



El Dr. Benjamín Abarca, presidente de la SEMG, junto con el Dr. Vicente Bertomeu, presidente de la SEC, durante el acto de la firma del convenio.

Convenio de colaboración con la SEMG

La Sociedad Española de Cardiología (SEC) y la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) han estrechado lazos al firmar un convenio de colaboración. Esta unión, que tuvo lugar el pasado 27 de enero, se traduce en un acuerdo que permitirá, tanto el intercambio de información entre las dos organizaciones, como el desarrollo conjunto de actuaciones encaminadas a potenciar la formación de sus asociaciones y su competencia profesional. De esta forma se pretende perfeccionar la asistencia a los pacientes por parte de ambas entidades.

Gracias a este acuerdo, los médicos de las dos especialidades participarán de forma cruzada en diversas sesiones durante sus respectivos congresos, realizarán reuniones

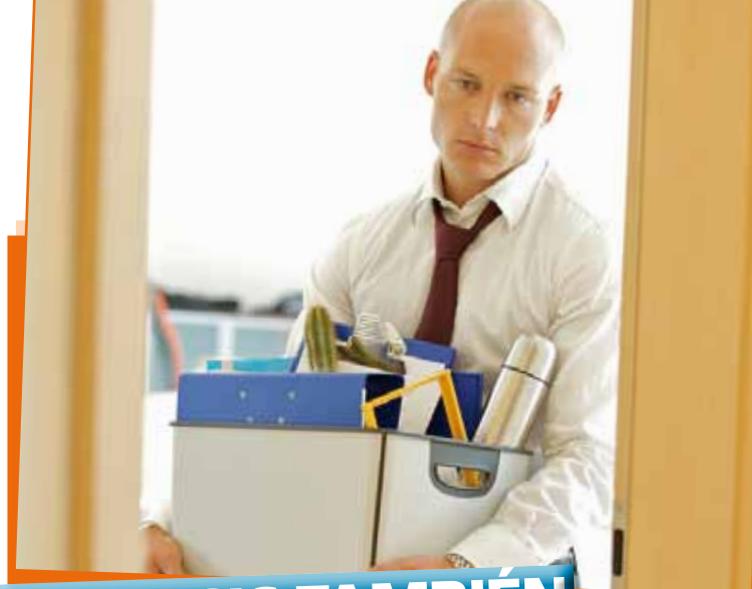
científicas conjuntas, colaborarán en la formación de especialistas, realizarán actividades para conseguir financiación y llevar a cabo, así, proyectos de investigación conjuntos, y desarrollarán acciones conjuntas entre las dos sociedades y entre organismos e instituciones nacionales e internacionales.

El Dr. Vicente Bertomeu, presidente de la SEC, ha calificado el acuerdo de "excelente oportunidad para que cardiólogos y médicos generales y de familia puedan trabajar conjuntamente y bajo un objetivo común, así como mejorar el diagnóstico y el tratamiento de nuestros pacientes. Además, estoy seguro de que todos los proyectos que realicemos de forma colaborativa supondrán una mejora en la formación de nuestros especialistas".



DISFUNCIÓN ERÉCTIL Y CARDIOPATÍA ¿EXISTE RELACIÓN?

Después de que durante todo el año 2011 la Campaña Informativa "Por ti, por mí, por el sexo con corazón" recorriese toda la geografía española impartiendo charlas, ofreciendo información a los interesados y encuestando a los asistentes, se ha llegado a la conclusión que la mitad de los encuestados no conocía las causas de la disfunción eréctil y un importante porcentaje no sabía en qué consiste este problema. En concreto, el 61,3 por ciento respondió que no sabía o sospechaba que tenía disfunción eréctil, y al preguntarles por las causas, el 49 por ciento afirmó que no las conocía hasta que se las explicaron en la conferencia impartida dentro de la campaña. Por ello, desde la Fundación Española del Corazón (FEC), la Fundación para la Investigación en Urología (FIU) y la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), entidades que junto con Lilly pusieron en marcha la iniciativa, consideran que se ha alcanzado el objetivo fijado de concienciar sobre las consecuencias de la enfermedad cardiovascular en la esfera sexual. De hecho, el Dr. Leandro Plaza, presidente de la FEC, ha declarado: "Consideramos que hemos logrado nuestro objetivo de concienciación y divulgación gracias a las conferencias, al material didáctico repartido entre los pacientes y a la difusión realizada de la relación que existe entre los problemas cardiacos y las relaciones sexuales".



LA CRISIS TAMBIÉN AFECTA AL CORAZÓN

El paro y la incertidumbre del trabajador, por no saber si se mantendrá su puesto de trabajo, resulta perjudicial para el corazón. Así lo ha expuesto la Fundación Española del Corazón (FEC) al asegurar que el estrés laboral aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, por lo que los tiempos actuales de crisis económica favorecen la aparición de este factor de riesgo cardiovascular. Las personas que tienen más posibilidades de padecerlo son quienes sufren por mantener su puesto de trabajo, los que se han quedado desempleados e intentan encontrar un nuevo empleo y las personas que se ven ahogadas por las deudas. El motivo de que esto ocurra es

que el estrés conlleva un aumento de la secreción de las catecolaminas y el cortisol plasmáticos (hormonas producidas por las glándulas suprarrenales). Esta activación provoca una serie de cambios hemodinámicos que pueden favorecer el desarrollo de la aterosclerosis, llevando a complicaciones cardiovasculares asociadas, tales como la enfermedad coronaria o los accidentes cerebrovasculares. Para evitarlo, la FEC recomienda, una vez más, evitar los factores de riesgo cardiovasculares (tabaquismo, diabetes, hipertensión, hiperlipemia, obesidad, sedentarismo), realizar ejercicio físico, fortalecer los lazos familiares y beneficiarse de técnicas de reducción del estrés.

EL AMOR APORTA BENEFICIOS CARDIOVASCULARES

Diversos estudios han demostrado que el amor influye directamente en la salud de nuestro corazón, al reducir los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares. En concreto, un estudio llevado a cabo por la *World Heart Federation* indica que las personas con unos fuertes lazos afectivos, tienen mayor capacidad para reponerse de un enfermedad. A su vez, el estudio *Marital Stress Worsens Prognosis in Women With Coronary*

Heart Disease ha demostrado que las personas con problemas sentimentales cuentan con una menor defensa cardiaca. El Dr. Miguel Ángel García Fernández, vicesecretario de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), en relación a este estudio, ha señalado, "se demostró que las mujeres con matrimonios muy estresantes tenían tres veces más riesgo de sufrir algún ataque cardiaco".



Día europeo de prevención del riesgo cardiovascular

Aunque en ningún número nos pasamos por alto recordar que las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir adoptando una serie de hábitos saludables en el día a día; con motivo de la celebración del Día europeo de prevención del riesgo cardiovascular, que tendrá lugar el 14 de marzo, queremos resaltarlo aún más.

A los clásicos factores de riesgo, como son la hipertensión, el tabaquismo, el colesterol alto, la diabetes o la obesidad, hay que sumarles otros descubiertos en los últimos años, la apnea del sueño, el estrés, la contaminación y el consumo de drogas. Para evitarlos, es fundamental seguir una dieta equilibrada, practicar ejercicio, descansar, y dejar a un lado las sustancias tóxicas.

Marzo

Sácale el máximo partido al día

Ya habrás notado que, cada día, las horas de sol son más largas, por tanto, ¡aprovéchalas! Ahora no puedes decir, "¿dónde voy, si ya es de noche?", así que no tienes excusa para pasear, hacer deporte cuando salgas del trabajo, o ir a conocer ese nuevo parque donde puedes correr con tu perro. Con más horas de luz, cualquier motivo es bueno para dejar el sofá y abandonar la vida sedentaria tan propia del invierno.

LA BIBLIOTECA NACIONAL CELEBRA SU 300 CUMPLEAÑOS



Ya han pasado 300 años desde que la Biblioteca Nacional abriese por primera vez sus puertas. Para celebrarlo, la institución cultural más antigua de nuestro país, ha organizado una muestra que recorre toda su historia. En ella, no sólo se encuentran las obras de los más célebres autores, en sus instalaciones también hay tesoros, retos y desafíos que, hasta el 15 de abril, se van a compartir con el público. Esta exposición cuenta con más de 200 obras de gran variedad y riqueza. Menos los lunes, podrás acudir todos los días de la semana en un horario muy amplio.



Apunta una nueva web de consulta

Porque la información, sobre todo la que trata temas de salud, nunca está de más, te aconsejamos que consultes la renovada página web de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, "Mayor&Salud". En ella podrás consultar información sociosanitaria, especialmente enfocada para las personas mayores de 50 años, tratando temas de salud física, mental, nutrición o prevención. www.segg.es

1	2	3	4
30			
29			
28			
27			
26			
25			
24	23	22	21

DISFRUTA DE UN ESPECTÁCULO ÚNICO

Después del gran éxito alcanzado este verano en Londres, llega a Madrid el gran espectáculo acrobático del Cirque du Ciel. En él, treinta artistas, bajo una excelente música, ponen en escena increíbles acrobacias, trucos lumínicos y una gran variedad de números circenses. Como resultado, un espectáculo que hechiza tanto a niños como a mayores, por lo que es una actividad perfecta para realizar en familia. No dejes pasar la oportunidad de presenciar "La caja mágica".

Hasta el 4 de marzo

LAS RUTAS CONTRA LA OBESIDAD INFANTIL

El sobrepeso y la obesidad infantil se han convertido en un problema en nuestro país, ya que cada vez son más los niños que presentan estos trastornos que, a la larga, ocasionan importantes problemas de salud. Con el fin de frenar esta tendencia, el centro comercial La Vaguada de Madrid, el programa infantil Lazy Town y la Fundación Dieta Mediterránea han ideado el "Decálogo contra el sedentarismo y la obesidad Infantil". Además, en La Vaguada se instalarán tres recorridos lúdicos sobre deporte, cocina saludable y baile hasta el 4 de marzo.



ELIMINA LOS MALOS HÁBITOS EMOCIONALES

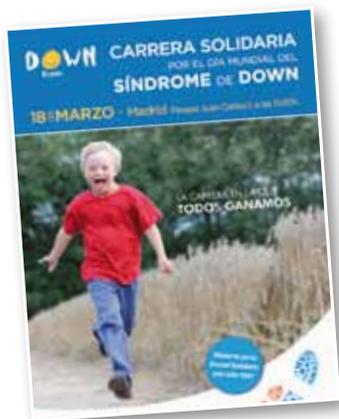
Igual de perjudiciales son los malos hábitos emocionales que los de actuación para la salud. Por ello, Francesc Miralles, periodista y escritor de referencia en el campo de la psicología y la espiritualidad, ha escrito "365 ideas para cambiar tu vida". Una obra en la que se ofrece una idea diaria para que nos resulte más sencillo simplificar nuestra vida y alcanzar la realización personal. Es, sin duda, un libro que hará reflexionar al lector. Editorial: Planeta

5	6	7	8	9	
				10	
				11	
				12	
				13	
				14	
15	16	17	18	19	20

14 de marzo

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

Aunque el ritmo de vida que llevamos no siempre nos deja descansar lo que necesitamos, no debemos olvidar que esto es fundamental para que nuestra salud no merme. Con el fin de recordárnoslo, la Asociación Mundial de Medicina del Sueño celebra el 14 de marzo el Día Mundial del Sueño. Bajo este motivo, en todo el mundo se realizarán diferentes actividades vinculadas con el sueño. Más información en: www.wasmonline.org



Carrera solidaria por el Día del síndrome de Down

Por primera vez en Madrid, el 18 de marzo se celebrará la I Carrera Solidaria por el Día Mundial del síndrome de Down, una jornada en la que ganarán los cerca de nueve mil participantes. Todos ellos correrán hacia una única meta: conseguir recursos para programas dirigidos a las personas con síndrome

de Down en toda España. La carrera tendrá dos recorridos: uno de un kilómetro y medio y otro de ocho, los cuales se realizarán en el Parque Juan Carlos I de Madrid a las 11:00 horas.

Ya puedes inscribirte en ambas modalidades en: www.lacarreraenlaquetodosganamos.com

Hazte socio de la Fundación Españ

Colabora con nosotros y recibirás todos los meses la revista **Corazón y Salud** de forma gratuita en tu casa.

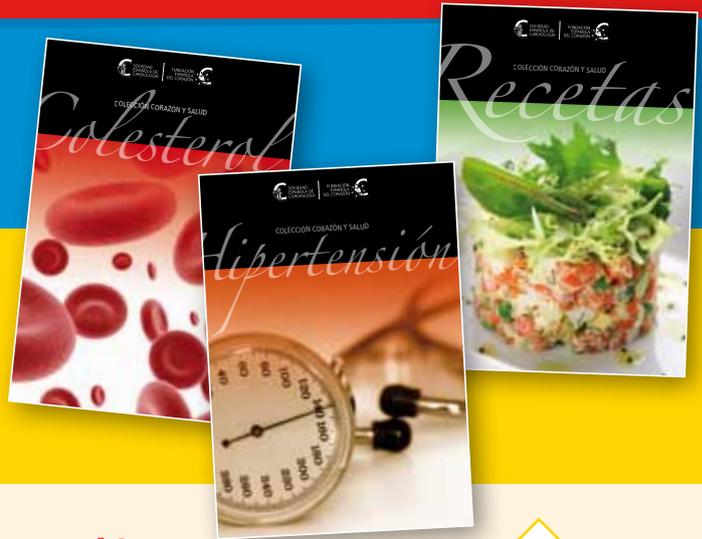


www.fundaciondelcorazon.com

ola del Corazón

ADEMÁS...

al hacerte socio o al aportar un nuevo socio a la FEC, te regalamos uno de nuestros tres libros de la colección Corazón y Salud.



La Fundación Española del Corazón es una institución privada sin ánimo de lucro promovida por la Sociedad Española de Cardiología, sometida al protectorado del Ministerio de Educación y Ciencia, y que tiene por objetivo prevenir las enfermedades cardiovasculares mediante la educación sanitaria de la población.

Con tu colaboración...

- ✓ Apoyarás la investigación cardiovascular en España mediante la concesión de becas a proyectos de investigación básica y clínica en cardiología.
- ✓ Contribuirás a mejorar la calidad de vida de los pacientes cardíacos.
- ✓ Ayudarás a avanzar en la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte en España.

Con una mínima aportación estás ayudando a mejorar la calidad de vida de muchas personas para darles la oportunidad de disfrutar de un futuro a largo plazo.

RELLENA EL CUPÓN Y ¡TE HARÁS SOCIO!



Nombre: Apellidos:
 Fecha de nacimiento: NIF:
 Domicilio: Teléfono:
 e-mail: Código postal: Población: Provincia:

Elige la cantidad de la cuota anual con la que deseas inscribirte:

Mínimo de 40 euros 80 euros Otras cantidades

Domiciliación bancaria y datos de la cuenta:

Entidad
 Nº de oficina
 D. C.
 Nº de cuenta

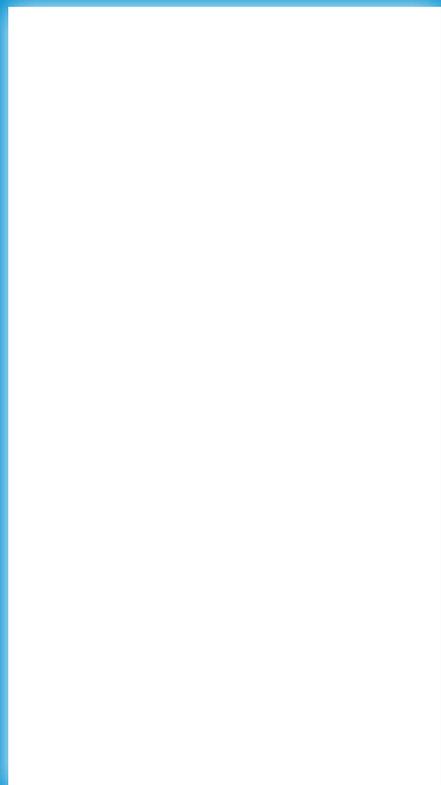
Deseo hacerme socio/a de la
 FUNDACIÓN DEL CORAZÓN y recibir gratis
 la revista CORAZÓN Y SALUD
 de de de 2011
 Firma

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN
 C/ Ntra. Sra. de Guadalupe, 5 y 7. 28028 Madrid Tel.: 91 724 23 73 - Fax: 91 724 23 74
 www.fundaciondelcorazon.com / fec@fundaciondelcorazon.com

A fin de proceder a la inscripción en la Fundación se cumplimentará el presente Formulario, en el cual se recaban distintos datos de carácter personal, que se facilitan libre y voluntariamente. La Fundación Española del Corazón garantiza el cumplimiento de la normativa en materia de Protección de Datos. Los datos personales facilitados se incorporarán a un fichero, titularidad de la Fundación Española del Corazón, el cual se encuentra debidamente inscrito en la Agencia Española de Protección de Datos. Mediante escrito dirigido a la Fundación Española del Corazón podrán ejercitarse los derechos de acceso, cancelación y rectificación al tratamiento de datos de carácter personal.

Próximo número

PÍDELO EN TU QUIOSCO



TERAPIAS PARA DEJAR DE FUMAR

Presentamos todas las nuevas terapias que has surgido, en los últimos años, para ayudar a las personas que lo intentan, pero no consiguen, apagar su último último cigarrillo.



ENTREVISTA A DAVID DE MARÍA

Con un nuevo disco bajo el brazo, y en plena gira de conciertos, que le llevarán por toda nuestra geografía, David de María nos cuenta sus secretos para no dejar de trabajar ni un solo día.



LA REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

Gracias a las maniobras que se realizan para recuperar la respiración y el latido cardiaco de una persona que los ha perdido, se consigue salvar millones de vidas cada día. Descubre cómo se hacen.

y además...

Tanto el ejercicio aeróbico como el anaeróbico son beneficiosos para la salud; sin embargo, cada uno de ellos nos proporcionan resultados diferentes, descúbrelos. ♦ Consultorio. Ponte en contacto con nosotros y resuelve tus preguntas. ♦ Recetas saludables. ♦ Busca las fechas más señaladas y saludables en nuestra agenda mensual. ♦ Conoce toda la actualidad de la Fundación Española del Corazón a través de las FEC News.

ESPECIALISTAS
EN Q10



100 mg Q10
Con alta bioactividad
¡DOCUMENTADO!



Pharma Nord tiene diferentes versiones de complementos de Q10 según las necesidades del organismo.

Nunca es demasiado tarde

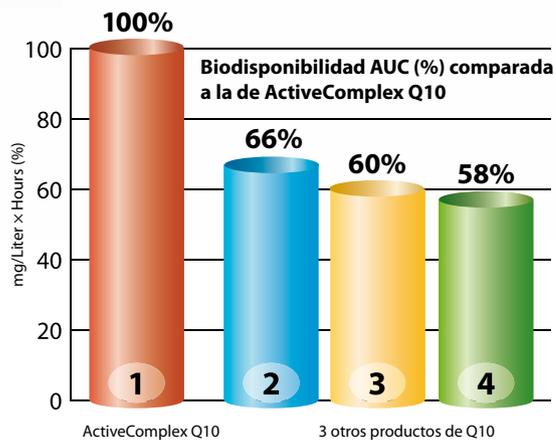
¡ACTÍVATE!

Es bien sabido que la coenzima Q10 puede incrementar nuestros niveles naturales de energía, pero el envejecimiento, los bloqueadores de colesterol y otros factores reducen los niveles de Q10 que el cuerpo sintetiza de forma natural. Con ActiveComplex Q10 Gold puedes reactivar esta energía natural.

ActiveComplex Q10 Gold desarrollado por Pharma Nord establece los estándares para la calidad

- El mejor producto vendido de Q10 en Europa
- Producto de referencia en investigaciones internacionales de Q10 (ICQA*)
- Empleado en más de 80 estudios científicos
- Excelente perfil de seguridad
- Mayor absorción que otras formulaciones de Q10

La coenzima Q10 es una sustancia soluble en grasa con un alto peso molecular y baja biodisponibilidad. Normalmente las preparaciones ineficaces contienen una mezcla de cristales y aceite. ActiveComplex Q10 Gold está sometido a un tratamiento único en el cual se disuelve la estructura cristalina por completo y de manera uniforme en el aceite. El oxígeno se extrae de la materia prima mediante una técnica especial y es encapsulado en gelatina blanda opaca a la luz, garantizando su alta biodisponibilidad.



Estudios de absorción realizados con diferentes formulaciones de Q10 muestran que la Q10 disuelta en una matriz especial de aceite vegetal en cápsulas de gelatina blanda (ActiveComplex Q10 Gold) nos aporta sustancialmente mayor absorción que por ejemplo, las cápsulas de gelatina dura con polvo o microgránulos. De hecho, ActiveComplex Q10 Gold ha demostrado ser superior a las formulaciones aparentemente idénticas a Q10 en aceite y cápsulas blandas.¹

¹ Weis M, et al. Bioavailability of Four Oral Coenzyme Q10 Formulations in healthy Volunteers; Mol Aspects Med. 1994;15 Suppl:273-80.

* ICQA: Asociación Internacional de Coenzima Q10

Consulte en su farmacia o parafarmacia

ActiveComplex® Serie Pharma Nord
Tel. 902 103 934 - www.pharmanord.es

GENTE CON BUEN CORAZÓN



Con alimentos saludables como la **LECHE DESNATADA Y ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 Y OLEICO**, Puleva Omega 3 ha ayudado a muchas personas a reducir sus niveles de colesterol*. Por eso, hoy millones de corazones nos dan las gracias.

Consultar estudios en www.puleva.es / www.pulevasalud.com



TE VA

*La EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) recomienda la ingesta de 250 mg. de OMEGA 3 (EPA+DHA) al día. Dos vasos de Puleva Omega 3 cubren el 100% de esta recomendación.