

CORAZÓN **Salud**

2,50€

Nº 99

CON EL ASESORAMIENTO CIENTÍFICO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

Cristina Pedroche

“Lo que funciona para perder peso es la fuerza de voluntad”

LA POLIPÍLDORA
Todas las soluciones en un comprimido

¿INCAPAZ DE HABLAR EN PÚBLICO?

SUPERA TUS MIEDOS PARA CONSEGUIRLO

Descubre cómo tomar calcio SIN CONSUMIR LACTOSA

RECETAS PARA CELÍACOS

¡NO RENUNCIAS A NADA!

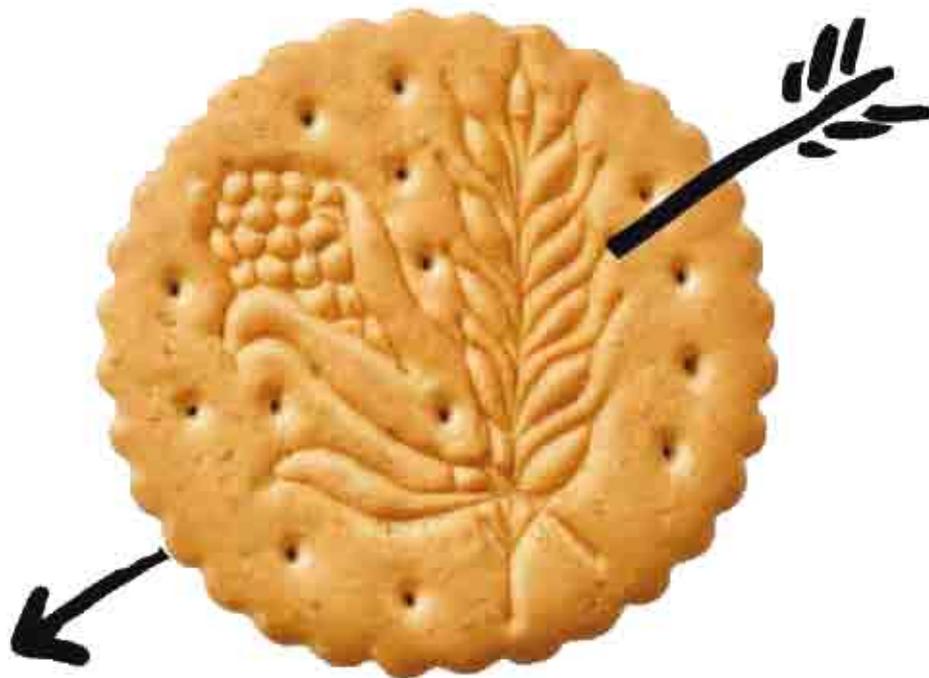
INTERNET

¿La alternativa a la consulta del médico?



Península 2,50€ Canarias 2,65€

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 QUIÉRES.

00 miligramos diarios.



Número 99

COMITÉ EDITORIAL

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

DIRECTOR MÉDICO
Dr. Javier Ortigosa Aso

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

DIRECTORA EDITORIAL
Rosalia Torres Castro rosalia@grupoicm.es

REDACTORA JEFE
Marina García Chica marina@grupoicm.es

REDACCIÓN
Gemma Paz, Magí Torras 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. Ramón Bover; Dr. José Ramón López-Minguez;
Dr. Oscar Díaz; Pilar Cabrerizo; Marta Figueras;
María Garriga; Dr. Jesús Turró Homedes;
Sílvia Álvarez; Vanessa Fernández.

FOTOGRAFÍA DE PORTADA
Magí Torras

ILUSTRACIÓN
Pablo Morante Mazarra 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



Las claves

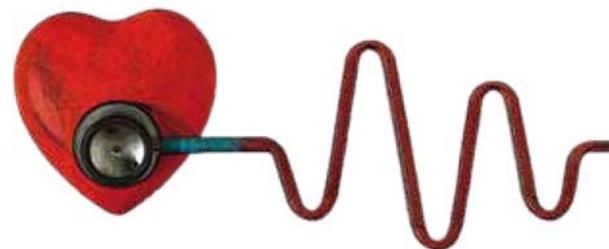
para llegar a los cien años

En España existen unas ocho mil personas centenarias, número que aumenta progresivamente en los últimos años, como sucede en otros países occidentales. Aunque las enfermedades cardiovasculares son su primera causa de muerte, existen muy pocos datos de la anatomía, fisiología y fisiopatología cardíaca del centenario. Por otro lado, desconocemos las razones últimas que permiten a estos individuos llegar a edades tan longevas y escapar a la primera causa de muerte en el mundo, la patología cardiovascular. Esto se debe, además de a la relativa escasez de personas centenarias, a que, con frecuencia, son poco estudiados por situaciones de inmovilidad relativa y/o porque sus médicos son reacios a realizar exploraciones que les implique desplazamientos a centros sanitarios o alguna agresividad.

Algunos autores han sugerido que, por selección natural, el corazón del centenario podría ser excepcionalmente sano; sin embargo, los datos, además de escasos y derivados de series pequeñas, son discrepantes. Nuestra sección está actualmente coordinando, en colaboración con la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, el registro 4C: Caracterización Científica del Corazón del Centenario. El objetivo es describir las peculiaridades genéticas, anatómicas y fisiológicas del centenario y de su corazón, relacionándolas con las características basales de los sujetos, en particular con sus factores de riesgo cardiovascular y estilo de vida. El estudio, hoy en día puesto en marcha, estudiará a cien centenarios, de diez centros de seis comunidades autónomas, en un periodo de dos años. La novedad de estos datos es que aunarán la recogida exhaustiva de variables cardiológicas, geriátricas y genéticas, dándonos una visión integral de cómo y por qué se vive más allá de los cien años.

Los efectos de otros factores de riesgo cardiovascular, como el tabaco, la diabetes, la hipertensión o la hiperlipemia, son más marcados o más frecuentes en aquellos pacientes muy fumadores o con cifras muy elevadas de azúcar, tensión arterial o colesterol. De igual forma, es previsible que el efecto cardiovascular propio de la edad sea más detectable en pacientes centenarios. Por ello, el análisis sistemático de la anatomía y función cardíacas en sujetos que han llegado a estas edades extremas, puede aportar interesantes datos respecto al efecto de la edad en el corazón y en los vasos sanguíneos. Más importante es conocer mejor cómo influye la edad en el sistema circulatorio porque permitiría desarrollar posibles estrategias para prevenir o mitigar dicha influencia.

No buscamos la fuente de la eterna juventud, pero sí nos gustaría poner nuestro granito de arena para que, cada vez, más personas puedan llegar a los cien años y, sobre todo, para que lo hagan en una buena condición física, psíquica y mental.



SUMARIO

Nº 99



ESTE MES

Consultas en Internet

El hecho de que podamos consultar cualquier tipo de información en Internet, lleva a muchas personas a buscar problemas que padecen para saber si tienen alguna enfermedad, pero, ¿esta información siempre es válida?

Pág. **10**



ESTAR AL DÍA

¿Estamos cerca de la polipíldora?

Se están llevando a cabo investigaciones que tienen como objetivo diseñar un comprimido en el que se incluyan diferentes principios activos para reducir el número de medicamentos que deben tomar algunos pacientes.

Pág. **30**



DE TEMPORADA

Beneficios de la soja

Esta legumbre presenta un importante valor nutricional. Además, tiene la ventaja de que se puede tomar de diferentes formas, por lo que no resulta difícil incluirla en nuestra dieta.

Pág. **44**

Editorial	3
Flash News	6
Tus consultas	8
Estar al día:	
✘ Automedicación de la tensión	22
Te explicamos:	
✘ Cierre orejuela izquierda	28
Consejos de vida sana	36
Recetas:	
✘ Para celíacos	40
Sugerencias:	
✘ Alimentos con calcio.....	46
¿Qué me pasa?:	
✘ Vitamina A y E.....	48
Estar bien:	
✘ Cirugía endoluminal	50
Cuidate:	
✘ Prevenir la otitis externa	54
Mente sana:	
✘ Hablar en público.....	56
Vida en pareja:	
✘ No le gusto a su familia.....	58
FEC News	60
Agenda	62
Próximo número	66

Entrevista a Cristina Pedroche Pág. 18

Cristina Pedroche destaca por su simpatía y, por qué no decirlo, por su belleza delante de las cámaras. La reportera nos cuenta cómo se cuida: *“No creo en las dietas milagro, para perder peso lo que funciona es la fuerza de voluntad”*.



Abandona el **Colesterol**

Naturcol de Central Lechera Asturiana con esteroides vegetales combate el colesterol de una forma **natural, fácil y eficaz**.

	1 vaso al día mantiene los niveles de colesterol adecuados. (270 ml. aportan 0,8g de esteroides vegetales).
	2 vasos al día reducen el colesterol. (540 ml. aportan 1,6g de esteroides vegetales).

Porque Naturcol funciona.



www.naturcol.es

Opinión científica relativa a las alegaciones de salud referentes a los esteroides vegetales y mantenimiento de las concentraciones de colesterol de acuerdo al artículo 13.1 del Reglamento 1924/2006. EFSA (Autoridad de Seguridad Alimentaria Europea). Parma, Italia.

SIGUENOS EN





Pescado a diario

UNA AYUDA PARA TU CORAZÓN

Entre las conclusiones que se han sacado de la reunión de expertos, EuroPrevent 2012, un congreso organizado por la Asociación Europea para la Prevención y Rehabilitación de Enfermedades Cardiovasculares, destaca la recomendación de tomar un plato de pescado a diario para prevenir enfermedades cardiovasculares.

En el simposio "Un pescado por día mantiene al médico alejado", se explicaron las ventajas que aporta el consumo de pescados azules (salmón, caballa, arenque, sardinas, etcétera) debido a su aporte de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga omega 3. Y es que, según el Dr. Philip Calder, nutricionista de la Universidad de Southampton (Reino Unido), este tipo de grasa resulta fundamental para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular, del inmunológico, así como para el cerebro. Centrándonos en lo que se refiere a sus beneficios para el corazón, los ácidos grasos omega 3 consiguen disminuir los procesos inflamatorios que surgen en las paredes de las arterias, el nivel de triglicéridos en sangre y provocan efectos antiarrítmicos.

El **90%**

es el porcentaje de curación que presenta una persona con un cáncer de próstata, cuando es diagnosticado en sus primeras fases. Para que sea así, es necesario que los varones de más de 50 años acudan anualmente al urólogo para realizarse una revisión, aunque no sientan molestias, ya que este tumor no presenta síntomas hasta que no está en estados muy avanzados.

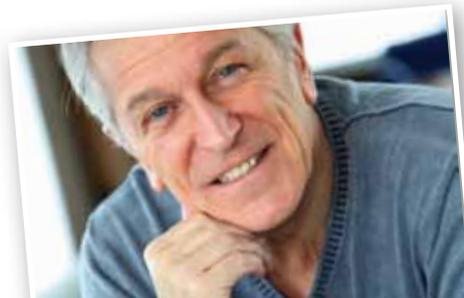


EL ESTADO HÍDRICO PASA DESAPERCIBIDO

A pesar de que la deshidratación puede acarrear problemas de concentración y de memoria, dolores de cabeza, irritabilidad, somnolencia y fatiga, no son muchos los profesionales de la salud que evalúan el estado de hidratación de sus pacientes cuando acuden a la consulta con alguno de estos síntomas. Según los datos obtenidos del estudio realizado por el *European Hydration Institute* (EHI), apenas el 50 por ciento de los médicos realizan esta revisión.

LOS ESPAÑOLES, ENTRE LOS QUE MÁS AÑOS VIVIMOS

La oficina de estadística de la Comisión Europea, Eurostat, ha publicado un estudio en el que muestra que los ciudadanos españoles estamos entre los europeos que más esperanza de vida tenemos, una vez cumplidos los 65 años. En concreto, las españolas tienen una previsión de vivir 22,7 años más a partir de los 65, mientras que la esperanza de los varones se estima en 83 años. Estas cifras sólo se superan en Suecia y Dinamarca, en el caso de las mujeres, y también en Suecia y Malta cuando hablamos de los hombres.



MÁS PERSONAS SABEN QUE TIENEN DIABETES

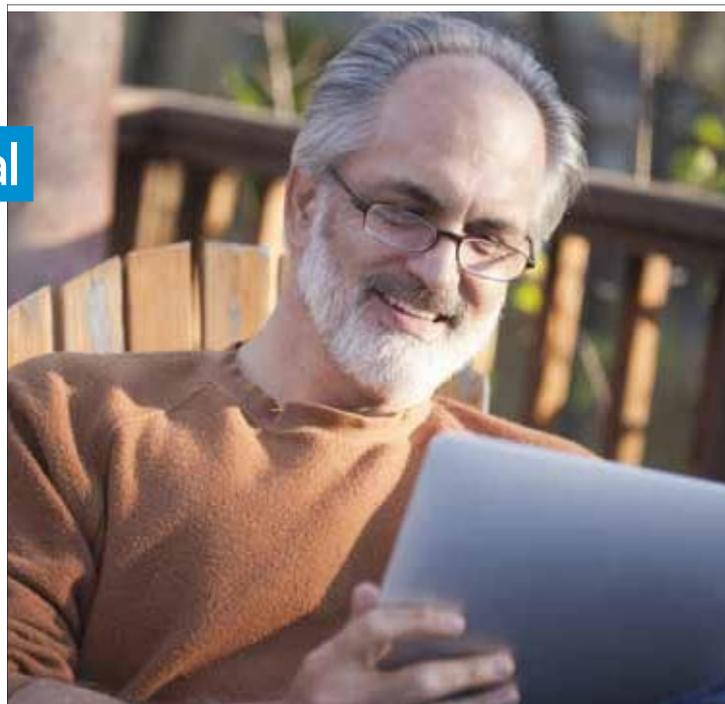
Gracias a las campañas sanitarias informativas, llevadas a cabo desde la Atención Primaria, ha descendido el porcentaje de personas que padecen diabetes, pero lo desconocen. En concreto, y como ha declarado Sonia Gaztambide, presidente de la Sociedad Española de Diabetes, en los últimos años, el 50 por ciento de los pacientes con diabetes desconocían su situación, mientras que hoy en día el porcentaje es un 40 por ciento. Para seguir reduciendo esta cifra, Gaztambide quiso recordar que se trata de una enfermedad que, en muchas ocasiones, no provoca síntomas, y que se puede prevenir llevando un estilo de vida saludable.

Menos hidratos de carbono de lo que debemos

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha llevado a cabo la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética (ENIDE) gracias a la cual se ha podido confirmar que los españoles consumimos hasta un 20 por ciento menos de hidratos de carbono de lo recomendado. Y es que, sólo el 40 por ciento de la energía que necesitamos la obtenemos de esta clase de nutriente, cifra que se encuentra por debajo del 50-60 por ciento de lo que se considera adecuado. Esto se debe al bajo consumo de cereales y de sus derivados, especialmente entre las mujeres.

Los dispositivos electrónicos pueden producir fatiga visual

Cada vez son más las herramientas de las que disponemos para leer en formato digital: libros electrónicos, tabletas, portátiles, teléfonos inteligentes, etcétera. Resultan muy cómodos por su poco peso y su formato compacto, pero se deben usar con cierta moderación, ya que leer en ellos puede favorecer la aparición de fatiga visual. Y es que, si nuestros ojos se resienten cuando dedicamos muchas horas a una lectura intensa, las molestias aumentan al usar estos dispositivos porque suelen situarse a una distancia más alejada de los ojos en comparación con los libros. Juan Carlos Martínez Moral, presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas recuerda que, "aproximadamente, el 75 por ciento de los usuarios de ordenador padecen el denominado Síndrome de Fatiga Visual". Para evitarlo, es necesario hacer pausas durante la lectura, parpadear, ajustar el brillo y el contraste de la pantalla y asegurarse de que la intensidad de luz que se está utilizando es la adecuada.



LOS CIGARRILLOS MENTOLADOS, ¿AÚN PEORES?

Si ya de por sí fumar resulta muy perjudicial para la salud, parece ser que si, además, los cigarros son mentolados, sus efectos son aún peores. Según un estudio publicado en la revista *Archives of Internal Medicine*, las personas que fuman cigarrillos de este tipo tienden a padecer más derrames cerebrales. En el estudio, liderado por el Dr. Nicholas Vozoris, asociado clínico en el Hospital de St. Michael en Toronto (Canada), se trabajó con cinco mil fumadores, de los cuales el 26 por ciento fumaban cigarros mentolados. De estos fumadores, el 3,4 por ciento había sufrido un derrame cerebral, cifra que superaba a los que también lo habían padecido, pero fumaban otra clase de tabaco.



➔ CÁNCER, ¿SE CONOCEN SUS CAUSAS?

Teniendo en cuenta diversos estudios científicos, se puede afirmar que existe una relación entre el consumo de alimentos ricos en ácidos grasos saturados y la obesidad, y derivar en procesos tumorales. Ésta fue una de las conclusiones que se dieron a conocer en la Jornada "Avances en Nutrición y Cáncer" organizada por una clínica especializada en oncología. Otros factores considerados enemigos del corazón, como el consumo de alcohol, el tabaquismo o el sedentarismo, también pueden ser los responsables de la aparición de un cáncer. Por ello, se recomienda seguir una dieta "oncosaludable" basada en el consumo de verduras, aceite de oliva, pescado azul, frutos secos y legumbres.

Breves

Demasiadas horas en coche. Un portal inmobiliario ha realizado un estudio que muestra que los españoles, como media, recorren 46 kilómetros en coche todos los días, lo que supone muchas horas sentados, a las que, si además, les sumamos las que la mayoría de las personas pasan inactivas en sus lugares de trabajo, se traduce en un elevado sedentarismo.

El tabaco rompe parejas. La encuesta *Understanding Extreme Smoking Behaviours* ha sacado a la luz que el 25 por ciento de los fumadores han roto con sus parejas por culpa del tabaco. La adicción que provoca conlleva que uno no sea libre de tomar decisiones, lo que puede acarrear problemas en las relaciones, tanto con la pareja, como con los amigos y los familiares.

Demasiados jóvenes con depresión. Uno de cada diez adolescentes y un dos por ciento de los niños españoles padecen depresión. Algunas de las causas que lo originan son el estrés, el consumo de drogas y los conflictos familiares, sobre todo cuando hay problemas entre los padres, algo que repercute directamente en el estado de ánimo de los más pequeños.



Dra. Petra Sanz
Cardióloga.
Hospital Rey Juan Carlos
de Móstoles.



DIFICULTAD FÍSICA

A los cinco años me hicieron una intervención en el corazón porque al nacer tenía una comunicación interauricular. Ahora tengo 25 años y últimamente noto que me ahogo cuando subo cuestras, ¿este síntoma es secundario a la operación del corazón?

(Nuria Sanz / Soria)

Los pacientes intervenidos de una cardiopatía, con corrección completa, sin otro tipo de cardiopatía ni arritmias, en teoría, no presentan síntomas porque su corazón funciona de forma normal. Si tienes disnea de esfuerzo (ahogo), debes consultarlo con tu médico porque pueden haber otras causas de disnea que habrá que descartar, como patología pulmonar (asma, por ejemplo), sobrepeso, anemia, etcétera. También te recomiendo que visites a tu cardiólogo para que revise la situación actual de tu corazón. ♥

FIBRILACIÓN PAROXÍSTICA

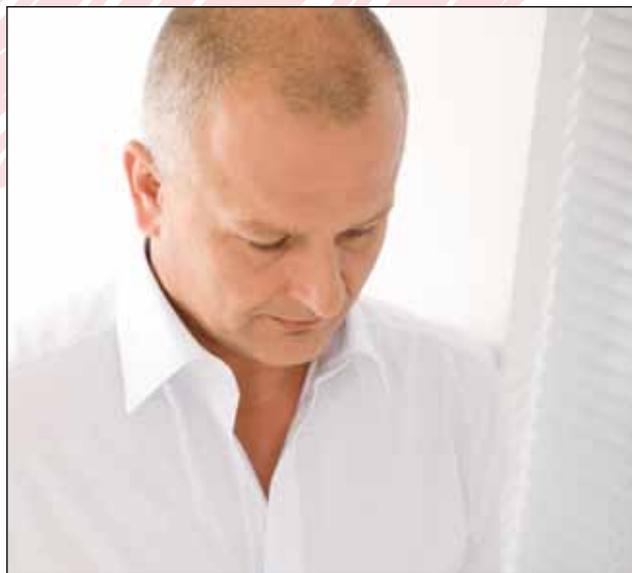
Tengo 56 años y no presento ningún factor de riesgo cardiovascular ni cardiopatía. Sin embargo, fui diagnosticado

de fibrilación auricular paroxística y me realizaron una ablación de venas pulmonares. Aún así sigo notando las palpitaciones similares a la arritmia que tenía antes de la intervención, ¿es posible que haya vuelto a tener la fibrilación auricular?, ¿qué se puede hacer?

(Sergio Pons / Gerona)

La técnica de la ablación de las venas pulmonares, que se realiza en los pacientes con fibrilación auricular, en un pequeño porcentaje de casos, puede no ser exitosa, y éste parece ser tu caso. Si has

vuelto a tener estos síntomas es posible que se trate de episodios de fibrilación auricular paroxística (hay que realizar un electrocardiograma durante los síntomas para confirmarlo). Aunque esta arritmia es muy molesta, en tu caso (no padeces ninguna cardiopatía), es una arritmia de buen pronóstico, por lo que tienes que intentar estar tranquilo. Consulta con el cardiólogo que te realizó la intervención por si creyera conveniente repetir la ablación de las venas pulmonares, para intentar eliminar definitivamente la arritmia. ♥



¡Escríbenos!

Envía tus consultas y dudas sobre cardiología por correo electrónico a:

web@fundaciondelcorazon.com

Más información en:

www.fundaciondelcorazon.com



NECESITO UN ANTI- TICOAGULANTE

Soy un varón de 52 años, sin cardiopatía ni factores de riesgo cardiovascular. He sufrido episodios de fibrilación auricular y mi médico me ha dicho que tengo que tomar ácido acetilsalicílico de 100 mg diariamente. Tengo familiares que tienen esta arritmia y toman un anti-coagulante para prevenir las embolias, ¿yo también debo tomar este fármaco?

(Carlos Estévez / Alicante)

La indicación de anticoagulación de un paciente la debe decidir el médico o el cardiólogo. Los anticoagulantes están indicados en pacientes con fibrilación auricular que, además, tienen algún factor de riesgo que aumenta la probabilidad de sufrir un embolismo periférico. Si eres joven (menos de 65 años), no tienes cardiopatía ni factores de riesgo embólicos, probablemente no tengas indicación de tomar un anticoagulante. ❤

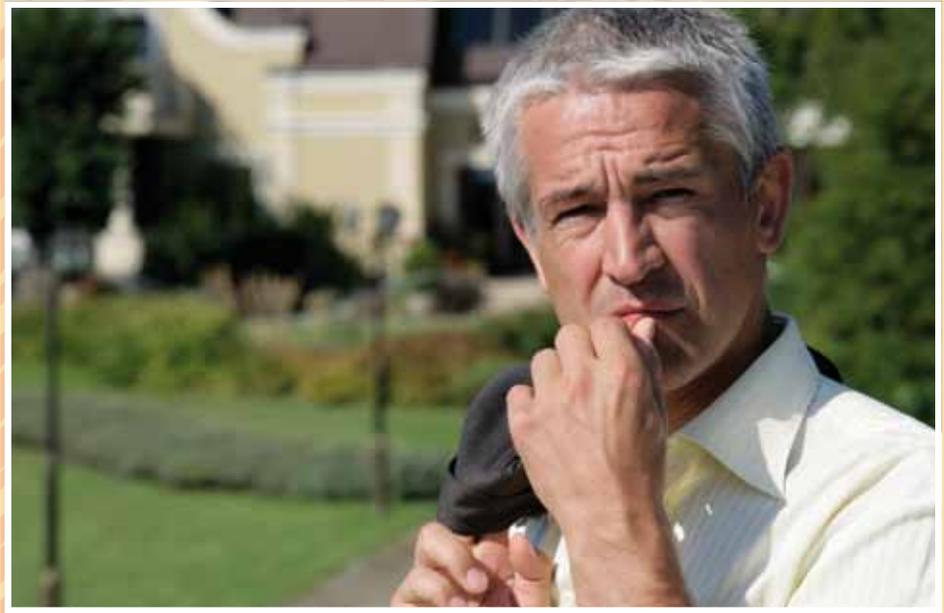
¿ME FIO DE INTERNET?

Tengo 55 años y soy fumador. Llevo unos meses que me canso mucho en cuanto hago alguna actividad física, además noto que mi corazón bombea más rápido de lo normal, incluso estando relajado. He consultado en Internet y he deducido que estos síntomas son de una arritmia, ¿me tengo que fiar de esta información?

(Gustavo de la Torre / Toledo)

Tienes que tener cuidado con la información que proporciona Internet sobre estos temas

porque no siempre está validada por especialistas en cardiología. En tu caso, siendo fumador, el cansancio y los latidos rápidos que notas pueden estar relacionados con el tabaquismo y no con ninguna arritmia (el tabaco aumenta las pulsaciones del corazón). Como primera medida, te recomiendo que dejes de fumar y, probablemente, en poco tiempo te encontrarás mejor y dejarás de notar estos síntomas. En caso de que persistan, consúltalo con tu médico para que te realice un electrocardiograma y valore el ritmo de tu corazón.



Si quieres disponer de más información sobre qué información de Internet es fiable, consulta la página 10.

INSUFICIENCIA TRICÚSPIDE

Mi hija padece de insuficiencia tricúspide. He leído que este problema puede generar un accidente cerebro vascular, si esto es cierto, ¿qué alternativas existen para prevenir esta afección?

(Clara Gómez / Madrid)

La insuficiencia tricúspide por sí sola no se considera como causa de un accidente cerebro



vascular. Los pacientes con esta insuficiencia y que, además, presentan fibrilación auricular, sí tienen aumentado el ries-

go de embolismos, por lo que deben tomar anticoagulantes orales de forma crónica para prevenirlos. ❤

Internet

¿La alternativa a la consulta del médico?

Ante la primera señal de posible enfermedad, ¿introduces tus síntomas en un buscador de Internet? De entre las diferentes patologías que aparecen como resultado de la búsqueda, ¿sueles escoger siempre la peor? Ten cuidado porque no toda la información que circula por la Red es cierta y, además, esta práctica habitual podría convertirte en un cibercondriaco.

La Red, ¿una patología?

El término cibercondriaco define a quien padece ansiedad generada por una búsqueda médica en Internet. Un estudio publicado por Microsoft afirma que ocho de cada diez estadounidenses utilizan Internet para encontrar información relacionada con su salud, y más del 75 por ciento de éstos no confirma la veracidad de los datos obtenidos.

Dicho estudio también expone que los buscadores tienen una eficiencia moderada en lo que se refiere a la información sobre salud, con gran variabilidad entre ellos y suelen ser utilizados incorrectamente por los usuarios, quienes, aunque los utilicen bien, precisarían de un elevado nivel de formación para interpretar y valorar de forma adecuada los resultados obtenidos. Además, por regla general, los consumidores no valoran los sistemas de acreditación y sellos de calidad. Por ello, la Fundación Española del Corazón (FEC) recomienda tener un conocimiento previo



de la fuente de información consultada, ya que no todo lo que circula por la Red contiene información veraz.

Por otra parte, la información sanitaria disponible resulta, la mayoría de las veces, incompleta, especialmente en las webs en español. Ésto se debe a que un importante número de instituciones sanitarias, como hospitales y servicios públicos de salud, que serían los más solventes proveedores, a día de hoy, ofrecen unos servicios virtuales todavía muy incompletos.

Comunicación médico-paciente

Los resultados de una investigación

realizada por el Grupo de Investigación de Farmacología Social, de la Universidad de Alicante, muestran que uno de cada seis pacientes consulta Internet antes de ir al médico y que, aunque son los hombres los que navegan más por la Red, son las mujeres las que realizan más consultas relacionadas con la salud. Concretamente, señala que incluso pueden llegar a duplicar la frecuencia de uso, tanto para buscar temas relacionados con su estado como el de sus familiares o sus amigos.

Ante estos datos, el Dr. Pedro María Azcárate, miembro del Servicio de Ecocardiografía e Imagen Cardíaca del →



→ Departamento de Cardiología de la Clínica Universidad de Navarra, y de la Sociedad Española de Cardiología, advierte que, “cuando alguien cree que sufre alguna enfermedad, en primer lugar, lo adecuado es ir al médico para que le haga un buen diagnóstico, ya que el paciente no debería autodiagnosticarse”. Sin embargo, no todo lo que aporta Internet sobre temas de salud es negativo como matiza el doctor Azcárate, “gracias a Internet, en general, el paciente está mejor informado y ésto es positivo, tanto para el profesional como para el paciente, porque entiende mejor su enfermedad y el tratamiento de la misma”. Y añade, “las nuevas tecnologías han abierto un nuevo canal de comunicación, de este modo el paciente puede transmitir sus dudas al médico sin necesidad de llamar ni ir a la consulta. Aún así, todavía nos queda mucho trabajo por hacer, ya que un estudio realizado por la Universidad Miguel Hernández indica que el 31 por ciento de los médicos cree



¡Estamos cibercondriacos!

- ◆ Cuatro de cada cinco usuarios de Internet busca información sobre salud.
- ◆ De los tres mil millones de consultas que se hacen al mes sobre salud, el 55 por ciento es sobre profesionales de la salud, el 83 por ciento hace referencia a problemas médicos, y el 70 por ciento es sobre tratamientos.
- ◆ Las búsquedas más comunes son sobre tos, dolor de garganta, de cabeza, de espalda y en el pecho.
- ◆ Una de cada dos personas cree que los resultados obtenidos reflejan una probabilidad verdadera de padecer la enfermedad.
- ◆ Ante los resultados obtenidos, más del 33 por ciento se preocupa, el 42 por ciento se queda igual, y el 25 por ciento se tranquiliza. Además, un 38 por ciento de los internautas afirma que los resultados obtenidos influyen en su decisión sobre si debe ir o no a ver a un médico.

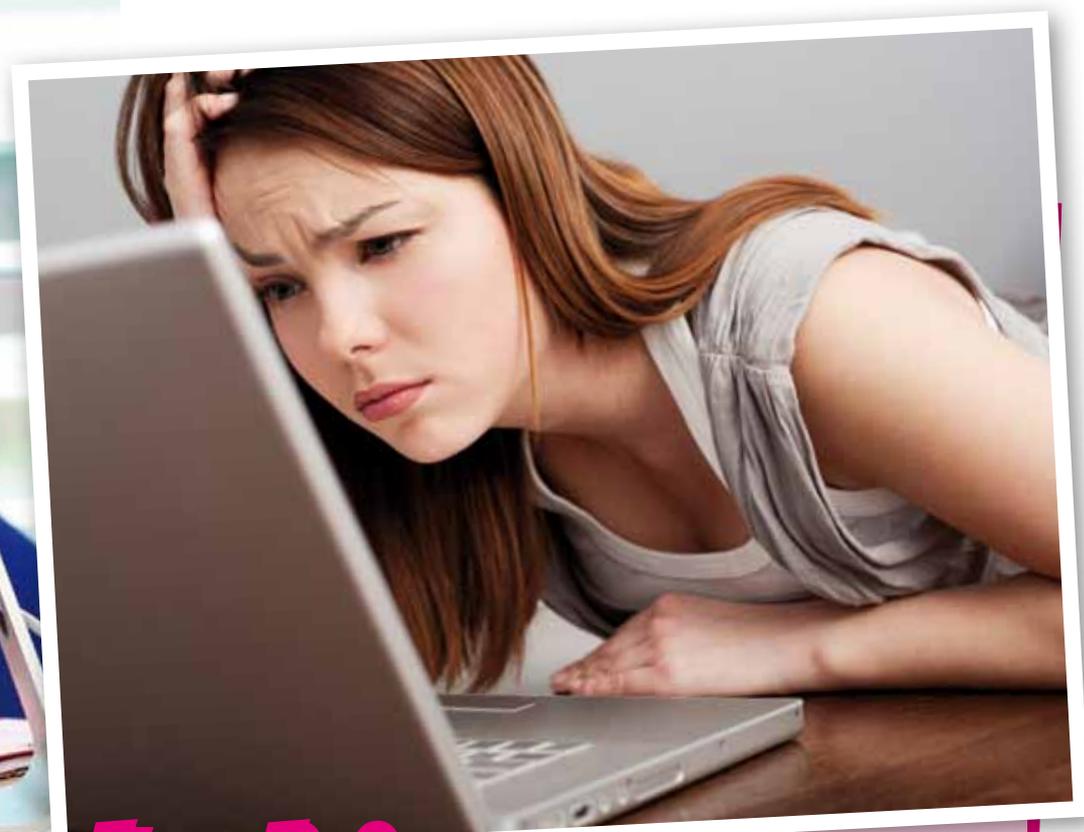


que Internet complica la relación con sus pacientes y disminuye su credibilidad como profesional”, destaca el doctor. “Creo que no podemos cerrarnos a las nuevas tecnologías, sino formar al paciente para que sepa encontrar la mejor fuente de información”, concluye.

Los peligros del autodiagnóstico

Analicemos con un ejemplo práctico como es un simple dolor de cabeza buscado en Internet, puede convertirse en un peligro real para cualquiera que decida autodiagnosticarse.

Si ponemos en un buscador habitual "dolor de cabeza" obtenemos 9.370.000 resultados. Indagando entre ellos podemos encontrar enlaces que en su descripción muestran términos como esclerosis lateral amiotrófica, tumores cerebrales o ataque isquémico transitorio. Algunas personas tienen el impulso de informarse sobre estas patologías y acaban teniendo la percepción errónea de que sufren alguna de ellas. Diversos factores contribuyen a la magnificación de los síntomas: desde



¿Hacia las consultas on line?

La sanidad actual no aprovecha bien el enorme potencial que ofrece Internet porque con los medios adecuados, los profesionales podrían optimizar la relación con los pacientes y con sus colegas. Pero es de esperar que de la misma forma que Internet ha cambiado la manera de trabajar en múltiples sectores, cambiará también los hábitos del sistema sanitario.

El envejecimiento de la población, las nuevas tecnologías sanitarias y las mayores expectativas de los ciudadanos hacen previsible un aumento de la demanda de los servicios sanitarios; hecho que ha motivado que se ponga cada vez más énfasis en los programas de autocuidados, que incluyen más información y formación sobre aspectos de salud on line. El profesional que facilita información

y servicios a través de Internet debe tener en cuenta algunas precauciones, motivadas por el medio del que se trata, además de aquellas generales para el ejercicio de la profesión que deben adoptarse con independencia del medio, como ser titulado, estar registrado en la organización profesional correspondiente o contratar una póliza de seguro de responsabilidad civil.

la no comprobación de la validez de las fuentes de información, a la baja calidad de la gran mayoría, pasando por el uso de una terminología compleja y la predisposición de algunas personas a ponerse en lo peor. Factores que, juntos o por separado, contribuyen a que Internet sea un entorno potencialmente peligroso para aquellos que buscan información sobre salud sin saber.

Además, tres de cada cuatro internautas consultados para elaborar el estudio de Microsoft, alguna vez había caído en el error de interpretar el ranking de resultados de búsqueda como la probabilidad de padecer cada enfermedad (cuanto más arriba apareciera la enfermedad en la bús-



queda, más probabilidades de sufrirla). A su vez, un 25 por ciento reconoció utilizar los buscadores como si de un sistema médico experto se tratara, y un 20 por ciento decidió buscar ayuda profesional tras realizar la ciber consulta.

Estos resultados demuestran como los contenidos web repercuten sobre el comportamiento de las personas, y que un importante porcentaje de usuarios interpretan los resultados como sustitutos de lo que los médicos llaman "diagnóstico diferencial", concepto que todos conocemos gracias al personaje televisivo House que va dilucidando las enfermedades que puede padecer un paciente, en función de sus síntomas y su historia clínica. →

Tienes un email

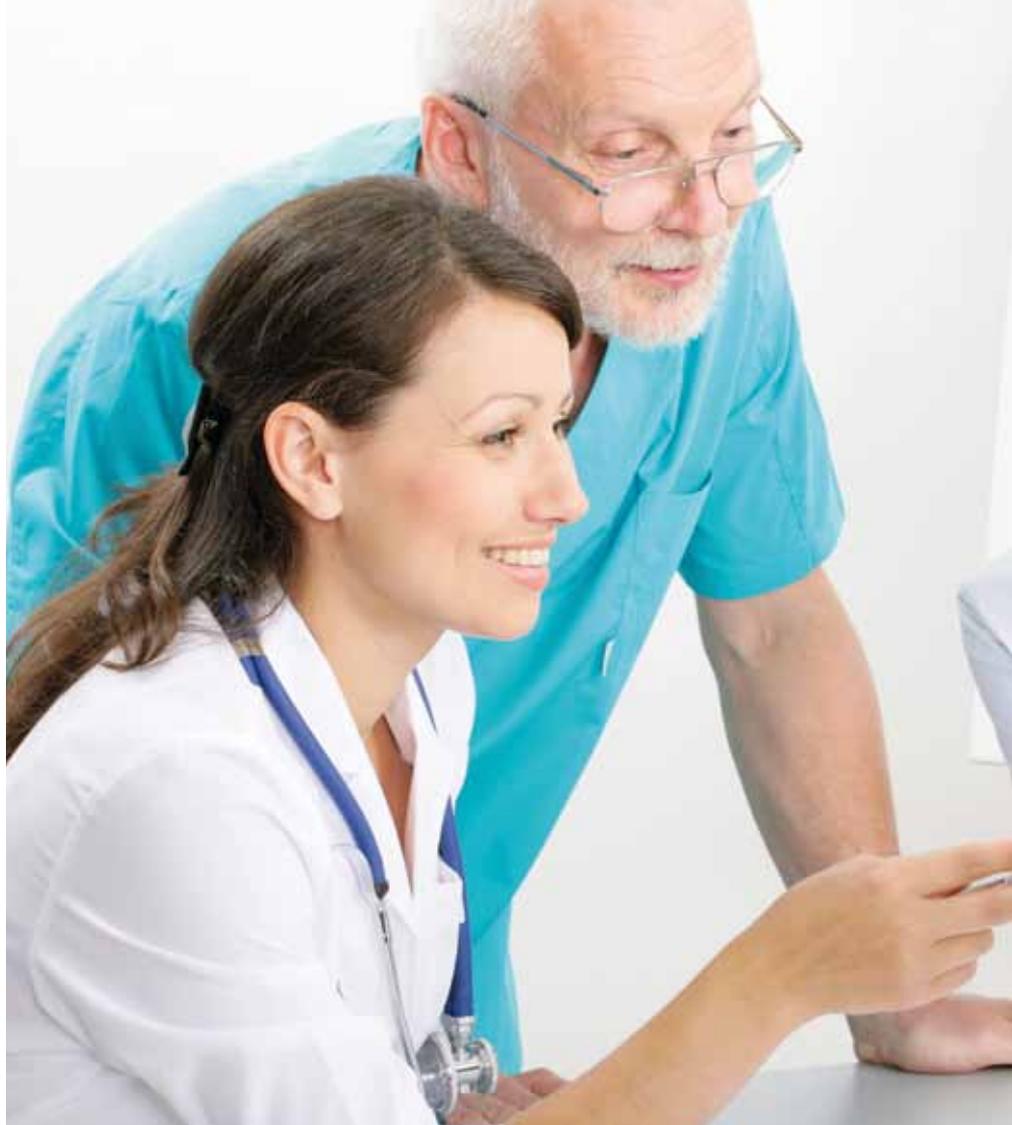
Las asociaciones médicas consideran que es aceptable la consulta a través del correo electrónico de un paciente ya conocido y debidamente identificado, cuando éste la hace a su médico. Si bien, las consultas a personas desconocidas, en ausencia de una relación médico - paciente preexistente, a través de correo electrónico, chat, foros, etcétera, requieren una actuación prudente. Se considera que ésta no es una relación médico-paciente en sentido estricto, por lo que no es aconsejable establecer diagnósticos o prescribir tratamientos.

Sin embargo, los aspectos de mayor trascendencia en la provisión de

información y servicios en Internet son los cambios que se producen en la relación médico-paciente y las condiciones que deberían tenerse en cuenta en la práctica de las consultas virtuales. Esta

relación tiende a transformarse hacia un modelo de decisión compartida. Esta situación puede verse favorecida por la incipiente difusión de información de salud en Internet, pero también pueden aparecer dificultades o barreras en esa relación, ya que:

- ◆ No toda la población posee un acceso equitativo a la información.
- ◆ Existe un desequilibrio entre el nivel de conocimientos del paciente y la información proporcionada.
- ◆ Hay una gran variabilidad en la calidad de la información.
- ◆ Se interponen los posibles intereses comerciales, los cuales pueden influir en el contenido.



→ No apto para hipocondríacos

Estos peligros aumentan de manera exponencial si la persona que realiza la búsqueda es hipocondríaca, pues un paciente de este tipo percibe concienzudamente las manifestaciones de su organismo con el convencimiento de que cada síntoma que padece es señal de una grave enfermedad, lo que suele llevarle a falsos diagnósticos.

Un testimonio real es el de Elena R., especialista en Recursos Humanos, que confiesa que ha llegado a ir a urgencias convencida de que estaba sufriendo un ataque cardíaco. “Me desperté con una insoportable presión en el pecho y un cosquilleo que me recorría el brazo izquierdo, además me faltaba el aire. Me fui directa a Internet, y la consulta me alteró todavía más”, relata. “Tras ésto me dirigí a la unidad de urgencias del hospital más cercano”. Su diagnóstico fue un cuadro de ansiedad.

No obstante, el mayor problema viene cuando el paciente, en lugar de acu-

dir al médico y totalmente convencido de que padece alguna enfermedad, comienza a buscar y a seguir tratamientos encontrados también en la Red, muchas veces equivocados, no efectivos e incluso peligrosos. Así muchos terminan automedicándose, provocándose otras enfermedades (en este caso reales), deprimiéndose, y hasta cayendo en las garras de algún charlatán que les promete una cura milagrosa.

Contratar la información

Según la revista *The Annals of Pharmacotherapy*, las debilidades de las búsquedas en la Red acerca de los fármacos se concretan en que muchas de éstas suelen omitir información clave sobre efectos adversos, contraindicaciones o interacciones con otros tratamientos. Por ello instan a la creación de un código universal que permita certificar y evaluar la calidad de la información de salud, siendo una de las primeras soluciones la instauración de formación específica para los proveedores de contenidos.



Además, la Fundación Española del Corazón recomienda seguir los siguientes pasos para contrastar la validez de la información publicada en Internet:

◆ **Consultar la autoría de la página**, es decir, saber qué sociedad científica o asociación de pacientes proporciona la información.

◆ **Que la página esté actualizada**. A ser posible, que la información que se divulgue esté al día.

¡Toma nota!

La recomendación para todos los ciberpacientes es que no hay que obsesionarse y somatizar enfermedades virtuales. Las nuevas tecnologías y los accesos inmediatos a la información traen nuevos desafíos, por lo que hay que estar preparados para afrontarlos adecuadamente.

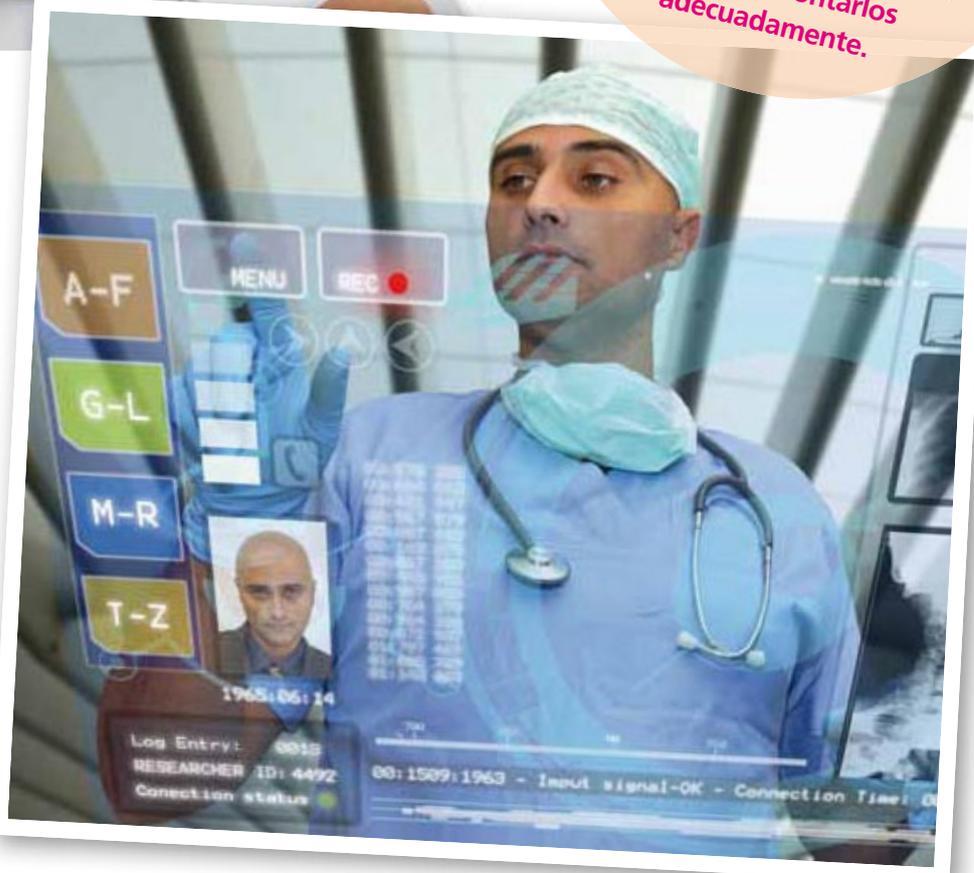
◆ **Que tenga el sello de calidad**. La web médica consultada tiene que estar avalada por alguna institución médica.

Los organismos encargados de acreditar las páginas web relacionadas con temas de salud son la Web Médica Acreditada y la Web de Interés Sanitario. Estos organismos se encargan de otorgar un sello de acreditación a todas aquellas web que cumplen unos principios mínimos de deontología médica y divulgan información de rigor y calidad, es decir, acorde con la normativa HON (Fundación *Health on the Net*). Para paliar este problema se creó un riguroso sistema de evaluación de las webs que facilitan información sobre salud siendo, únicamente las que superan su examen, las que obtienen su sello de calidad.

Formar a los pacientes

Por desgracia, los diversos estudios realizados sobre este tema indican que la mitad de las webs no cumplen los requisitos mínimos de calidad exigibles por las guías de práctica clínica. Por tanto, para poder encontrar información sobre salud de calidad en Internet, es necesario aportar textos de fácil comprensión para la población general, enseñar a los pacientes a buscar y encontrar información de calidad, evaluar las páginas web siendo críticos, protegerse del fraude y corroborar, con la ayuda de nuestro médico, la validez de los datos encontrados.

El control de calidad debería apoyarse en las certificaciones realizadas por consultores independientes, y sancionar las informaciones fraudulentas o peligrosas. Y es que, a pesar de que no se dispone de pruebas firmes sobre la validez de los distintos sistemas de acreditación, los estudios analizados sugieren que, aproximadamente, la mitad de las webs cumplen los códigos de conducta más conocidos (HON, AMA), pero existe poca correlación entre el cumplimiento de los criterios de calidad de estos códigos (identificación del autor, fuentes, actualización, etcétera) y la exactitud del contenido científico.



Al buen tiempo, buen corazón

Disfruta cuidando el colesterol

Con la llegada del verano nos relajamos, modificamos nuestros hábitos alimenticios descuidando los buenos hábitos: comemos en más ocasiones fuera de casa y, en general, rompemos nuestra rutina de estilo de vida. En un momento en que el colesterol afecta a más de un 40 por ciento de la población, mantener una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable es fundamental, también en verano. Es de vital importancia no bajar la guardia porque cuando dejas de cuidar tu colesterol, éste se va acumulando progresivamente en tus arterias. Mantener los buenos hábitos no tiene que ser difícil, y aprovechar el buen tiempo para plantearse propósitos nuevos y adquirir hábitos saludables, puede ser una excelente resolución para las vacaciones.

Alimentación cardiosaludable en verano

La dieta mediterránea ofrece un gran abanico de platos muy apetecibles en verano. No pueden faltar las recetas refrescantes y ligeras, que permiten cuidar el colesterol mientras se disfruta con los amigos y familia:

- ◆ Ensaladas de legumbres, de aguacate, con fruta; y consomés y cremas de verduras frías para los entrantes.
- ◆ Macedonias y batidos de frutas para desayunos y meriendas, o como postres de nuestros menús diarios.
- ◆ Pescado azul para las cenas más veraniegas de playa.
- ◆ Variados de frutos secos y fruta fresca para picar entre horas y sorprender a nuestros amigos en nuestras reuniones sociales.



¡Toma nota!

El verano es un buen momento para disfrutar. Con estos prácticos consejos puedes conseguir cuidar tu colesterol mientras te diviertes.

◆ Aceite de oliva, el aliado perfecto para salsas y aliños.

Cuando es necesario reducir el colesterol es importante, además, limitar la ingesta de grasas saturadas y complementar la dieta saludable con alimentos enriquecidos con esteroides vegetales que se encuentran, por ejemplo, en lácteos reductores de colesterol, que si se toman diariamente, por la mañana o después de las comidas, reducen los niveles de colesterol en sangre. ❤

Practica más deporte

El ejercicio físico es fundamental para combatir el colesterol. En este sentido, el verano es ideal para dedicar más tiempo al deporte o para adquirir el hábito de practicarlo y así seguir haciéndolo durante el resto del año. Apuesta por el deporte en familia o con amigos:

- ◆ Excursiones en bicicleta para descargar adrenalina.
- ◆ Paseos por la orilla de la playa para encontrar el relax necesario durante las vacaciones.
- ◆ Natación para refrescarse en los días de temperaturas más altas.

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.

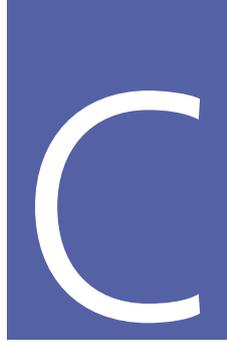
QUÉ DEBEMOS HACER

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.





Reportera

Cristina Pedroche

“No creo en las dietas milagro, lo que funciona es la fuerza de voluntad”



MUY PERSONAL

Una ciudad para perderse:

Los Angeles (Estados Unidos).

Un disco: cualquiera de Maroon 5.

Un pecado confesable: acabo cayendo en el dulce.
Tu programa de televisión favorito: “El intermedio”,

Un sueño por cumplir: hacer algún trabajo de ficción.

Es una de las caras más conocidas del panorama televisivo nacional. ¿Quién no la ha visto, micrófono en mano, entrevistando a los personajes más rocambolescos, o realizando divertidos reportajes? Cristina Pedroche (Madrid, 30 de octubre de 1988) ha sabido hacerse un hueco en la televisión, y hoy en día triunfa como reportera en el programa “Otra movida”, dirigido por Florentino Fernández, Dani Martínez y Anna Simon.

CORAZÓN Y SALUD.- ¿Cómo llega una chica como tú a la televisión?

CRISTINA PEDROCHE.- Pues la verdad es que no lo sé ni yo (ríe). Supongo que con un poco de suerte. No era algo que buscaba a conciencia. Todo surgió cuando un amigo acabó un curso de fotografía y me hizo unas fotos para practicar. Decidió moverlas y empezaron a llamarme de diferentes sitios. Acabé haciendo catálogos de ropa, reportajes de moda para revistas, etcétera. Al final hice un casting para un programa de televisión sobre videojuegos, y me cogieron junto con Paula Prendes. Con el tiempo, ella comenzó a trabajar en Globomedia, por lo que la productora también vio vídeos en los que salía yo. Cuando Pilar Rubio dejó de trabajar en el programa “Se lo que hicisteis...”, me insistieron para que me presentara al casting, me eligieron y, a partir de ahí, todo ha ido rodado.

CYS.- ¿De verdad que nunca te habías planteado trabajar en la televisión?

CP.- Es cierto, no era una de mis aspiraciones. Yo quería ser doctora, abogada o azafata de vuelo, de hecho me gustaba mucho estudiar. Aunque tampoco lo voy a negar, era un medio que me atraía.

CYS.- ¿Imponía mucho ser la sustituta de Pilar Rubio?

CP.- No sabes cuánto. Pensaba: “Pilar Rubio, de 31 años, yo 21, y ella la mujer más guapa para los españoles. ¿Dónde voy yo?”.

CYS.- ¿Qué es lo peor de trabajar en la televisión?

CP.- La fama. La mayoría de la gente es muy amable pero, hay veces, que te incomoda y no te gusta que todo el mundo sepa quién eres y que te reconozcan. Sin mencionar a los paparazzis... Quizás el precio de ejercer esta profesión es demasiado caro. Pero bueno, es según el día, hay algunos en los que no apetece nada ser popular y quiero pasar totalmente desapercibida, pero hay otros en los que el cariño de la gente me anima muchísimo porque es muy bonito ver a gente que se alegra y se emociona al verme.

CYS.- ¿Fue duro el adiós a “Se lo que hicisteis...”?

CP.- Mucho. Yo, de hecho, a día de hoy, aún no lo he superado. El 20 de mayo hizo un año y prefiero no pensarlo. Éramos una piña, pero no sólo la gente que estaba delante de las cámaras, sino todos lo que estaban detrás, el equipo completo. ¿Cómo no iban a ser mi familia si entrábamos a las nueve de la mañana y salíamos a las diez de la noche? Estábamos muy unidos, así que fue un momento muy duro.

CYS.- ¿Cómo fue el momento que os dijeron que se acababa de emitir el programa?

CP.- Nos reunieron a todo el equipo y, aunque imaginábamos lo que iba a suceder, no nos →



Desde que bebo más agua a lo largo del día, me siento mucho mejor

→ queríamos hacer a la idea. Veíamos que las audiencias bajaban, pero creíamos que podía ser una reestructuración del programa. Echamos todos a llorar, lógicamente. Además, no tuvimos mucho tiempo de asumirlo, ya que en una semana se acababa.

CYS.- ¿Cuánto tardaste en incorporarte a “Otra Movida”?

CP.- Lo cierto es que muy poco. Prácticamente al día siguiente de anunciarse que se acababa de emitir el programa, me llamó Florentino Fernández. Él estaba interesado en que trabajase con ellos desde hacía tiempo.

CYS.- Supongo que te sientes afortunada por ello.

CP.- Muchísimo, sé que hay muy poca gente que tiene esta suerte.

CYS.- ¿Ya es tu otra familia?

CP.- Totalmente. Trabajamos muchas horas, pero es un gusto. Les quiero muchísimo a todos.

CYS.- Si te propusieran presentar un programa, ¿cómo lo afrontarías?

CP.- ¿Yo de presentadora? ¿Estamos locos? (ríe). Prefiero quedarme trabajando en lo que sé hacer: cubriendo una sección, realizando un reportaje, etcétera, porque eso es lo que se me da bien.

CYS.- ¿Cuál ha sido el reportaje más especial que has hecho?

CP.- Cuando me dieron el premio del equipo de fútbol el Rayo Vallecano, o el que le hice a Zack Efron. También me lo



Aunque no siempre me resulta fácil, intento comer cinco veces al día

pasé muy bien con Mario Casas porque le hice llorar comiendo comida picante, fue muy divertido. En otra ocasión fui a Río de Janeiro y me colé en los camerinos del *Rock in Rio* donde estuve con Rihanna, Katy Perry, etcétera, pero, obviamente, me echaron (ríe).

CYS.- ¿Cuál es la situación de la televisión actual?

CP.- Creo que horrorosa. Necesitamos más programas de humor y menos malas noticias.

CYS.- A nivel de cuidados alimenticios, ¿cuál es tu rutina?

CP.- Intento hacer cinco comidas al día, pero siempre que el trabajo me lo permite. Además, intento cenar ligero para no acostarme con el estómago lleno.

CYS.- ¿Qué es lo que intentas evitar?

CP.- Comer mucho dulce, pero tengo que reconocer que me encanta.

CYS.- ¿Qué comida es la que haces más fuerte?

CP.- El desayuno, por la mañana como lo que quiero.

CYS.- ¿Alguna vez has hecho una dieta “milagro”?

CP.- No porque no creo en ellas, lo que



funciona a la hora de perder peso o mantenerse es la fuerza de voluntad. Todos sabemos lo que nos engorda y lo que no y que, por tanto, sólo nos podemos permitir una vez a la semana.

CYS.- Danos un consejo de belleza.

CP.- Desmaquillarse muy bien es la clave para tener bien la piel. Yo soy incapaz de acostarme sin hacerlo. Hayas estado maquillada o no, creo que es fundamental limpiar la piel antes de irse a la cama.

CYS.- ¿Y cuál es el mejor consejo que te han dado?

CP.- Beber mucha agua. Cuando comencé a seguirlo me costaba un poco, me daba ansiedad (ríe), pero ahora entiendo por qué es tan bueno, me funciona muy bien porque beber me sacia, siento que el agua me limpia el organismo. Me encuentro mejor.

CYS.- ¿Qué deberíamos eliminar de nuestra alimentación?

CP.- Las grasas saturadas, las hamburguesas, las pizzas, etcétera. Yo, que tengo cierta tendencia a coger peso, debo controlarme con este tipo de comidas.

CYS.- ¿Vas al gimnasio?

CP.- No, pero porque no tengo tiempo. La verdad es que me resulta complicado establecer una rutina alimenticia y realizar ejercicio porque cada día en mi vida es diferente.

CYS.- ¿Con qué matas el gusanillo del hambre?

CP.- Las mandarinas son mi secreto. Siempre llevo alguna en el bolso porque me sacian.

CYS.- ¿Utilizas algún método de relajación?

CP.- La verdad es que no, los spas y los centros de relajación, en vez de tranquilizarme, me tensan bastante porque me aburro y me agobio. Para mí relajarme es tener un día libre y quedarme en casa escuchando música. 

Fotografías: Magí Torras.



Hipertensión arterial

Las ventajas de controlarla desde casa

La hipertensión arterial es un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares muy importante y frecuente en la población. Se estima que hasta dos tercios de la población mayor de 60 años tiene hipertensión arterial. Para su tratamiento, el paciente debe seguir una serie de recomendaciones generales sobre su estilo de vida (dieta, ejercicio físico, control de peso, aban-

dono del tabaquismo, entre otras), y cumplir el tratamiento farmacológico prescrito por su médico.

Concretar las cifras

En ocasiones, no es fácil saber con precisión las cifras de presión arterial que presenta una persona en su día a día. Sin embargo, valorar adecuadamente la presión arterial es

esencial, tanto para realizar un diagnóstico correcto de la hipertensión como para conocer, una vez iniciado el tratamiento, si las cifras de presión arterial han disminuido lo suficiente, es decir, si el tratamiento pautado es eficaz.

Los valores de presión arterial obtenidos durante una consulta médica o de enfermería suelen ser superiores a los que el propio →

Componentes de los tensiómetros

Los aparatos de brazo automáticos, habitualmente empleados, tienen una estructura sencilla para que puedan ser

utilizados fácilmente por los pacientes. Se componen de:

♦ **Monitor digital:** en su pantalla se muestran las cifras de presión arterial.

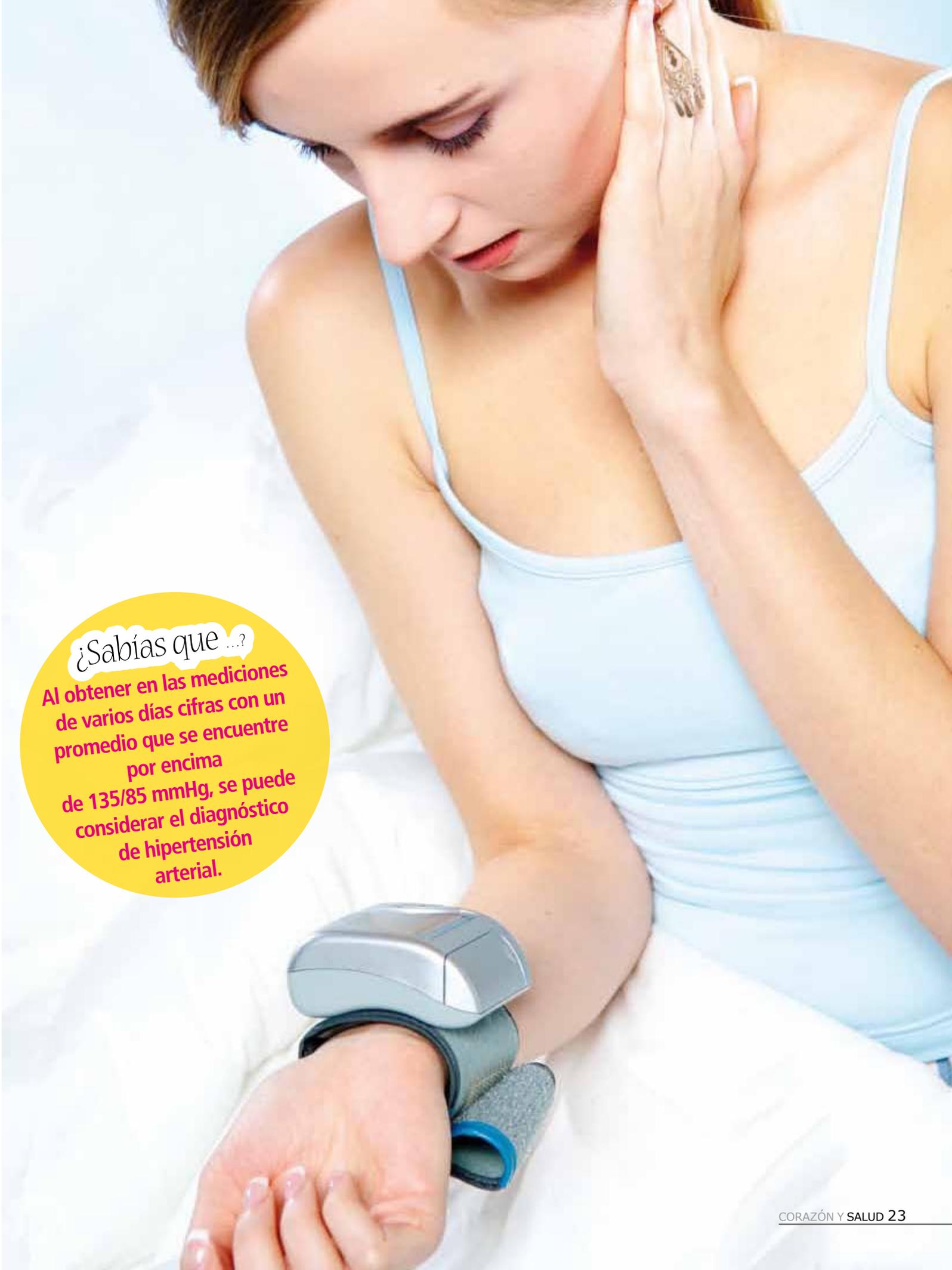
La cifra más alta corresponde a la presión arterial sistólica, y la más baja a la presión arterial diastólica. También aparece la frecuencia cardíaca, es decir, el número de veces que late el corazón en un minuto. Dentro del monitor se encuentra el compresor, que tiene como función hinchar el manguito de

presión arterial que rodea el brazo.

♦ **Manguito de presión:** es una funda de tela que tiene en su interior una cámara hinchable. Se encuentra unido al monitor mediante una goma que conduce el aire bombeado por el compresor.

En el monitor hay un botón que permite iniciar la toma de presión arterial. Al pulsarlo, el compresor hincha automáticamente la cámara del manguito. A continuación, el manguito se vacía progresivamente, lo que permite al aparato realizar las mediciones de presión arterial y frecuencia cardíaca que mostrará en la pantalla del monitor.





¿Sabías que ...?

Al obtener en las mediciones de varios días cifras con un promedio que se encuentre por encima de 135/85 mmHg, se puede considerar el diagnóstico de hipertensión arterial.

→ paciente o sus familiares pueden medir de forma ambulatoria, habitualmente en casa. Por ello, para evitar sobreestimar las cifras de presión arterial, es importante tener en cuenta lo que se denomina AMPA (automedición de la presión arterial), que puede reflejar más fielmente los valores reales de presión arterial que presenta el paciente en su vida cotidiana, y en los distintos momentos del día.

Beneficios de la automedición

La AMPA presenta numerosas ventajas frente a la medición de la presión arterial en la consulta. En primer lugar, reduce el conocido fenómeno de bata blanca, por el que las cifras de presión arterial se elevan debido al nerviosismo del paciente cuando la medición se realiza delante de un profesional sanitario, aunque este efecto también puede darse en el domicilio desencadenado por el simple uso del aparato de medición de la presión arterial.

La automedición también nos informa de las cifras de presión arterial de una forma más real, en su entorno de vida, y con la posibilidad de realizar múltiples mediciones a lo largo del día. De esta forma logramos que el propio paciente se implique en el cuidado de su presión arterial, mejoramos el cumplimiento terapéutico (la toma diaria de la medicación pautada), reducimos el número de visitas a los centros sanitarios, y nos aseguramos de que el tratamiento farmacológico aplicado es eficaz.



¿Cada cuánto tiempo?

No está claramente establecido el número de medidas que es conveniente que realice cada persona para que la valoración de su presión arterial sea completa y suficiente. Sin embargo,

el Documento de Consenso Español para AMPA del 2007 presenta las siguientes recomendaciones:

► **Para el diagnóstico de la hipertensión arterial:** se deben realizar varias mediciones diarias de la presión arterial entre tres y siete días laborables a la semana, en dos periodos distintos del día, antes de tomar la medicación del desayuno y antes de cenar, es decir, por la mañana (de 6:00 a 9:00 horas) y por la tarde (entre las 18:00 y las 21:00 horas), realizando dos o tres medidas en cada uno de estos periodos de tiempo, separadas entre sí por dos o tres minutos.

► **Para el seguimiento de los pacientes que reciben tratamiento de hipertensión arterial:** uno o dos días a la semana, si es posible laborables. Deben realizar mediciones semejantes a las descritas en el apartado anterior, dos o tres tomas de presión arterial tanto de 6:00 a 9:00 horas, como entre las 18:00 y las 21:00 horas.



Con total seguridad

El aparato automático debe estar validado clínicamente y pasar rigurosos controles de calidad, para asegurarnos de que es capaz de medir de forma precisa la presión arterial. Es recomendable calibrarlo al menos una vez al año. Para su correcto cuidado hay que asegurarse de que, al guardarlo, no se acode el tubo que une el monitor con el manguito, que no esté cerca de fuentes de calor, y se debe revisar periódicamente para determinar si el tubo tiene grietas o fugas. Diversas sociedades científicas y otras entidades sanitarias han elaborado un listado de aparatos de presión arterial recomendados para realizar la AMPA. Esta información la podemos encontrar en las siguientes direcciones de Internet:

- Sociedad Española de Hipertensión Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA). www.seh-lilha.org.
- Sociedad Británica de Hipertensión (en inglés). www.bhsoc.org
- Dabl Educationa Trust (en inglés). www.dableducational.com

Paciente implicado

No es posible recomendar a todas las personas el empleo de la automedición de la presión arterial, ya que es necesario que el paciente esté motivado para colaborar con los profesionales sanitarios, que tenga un

Hazlo correctamente

Para una correcta medición de la presión arterial, el paciente debe seguir una serie de sencillas recomendaciones antes, durante y después de la toma. De esta forma, el profesional sanitario dispondrá de una valiosa información proporcionada por el propio paciente, la cual permitirá un adecuado diagnóstico y seguimiento de sus cifras de presión arterial.

ANTES DE LA TOMA DE PRESIÓN ARTERIAL:

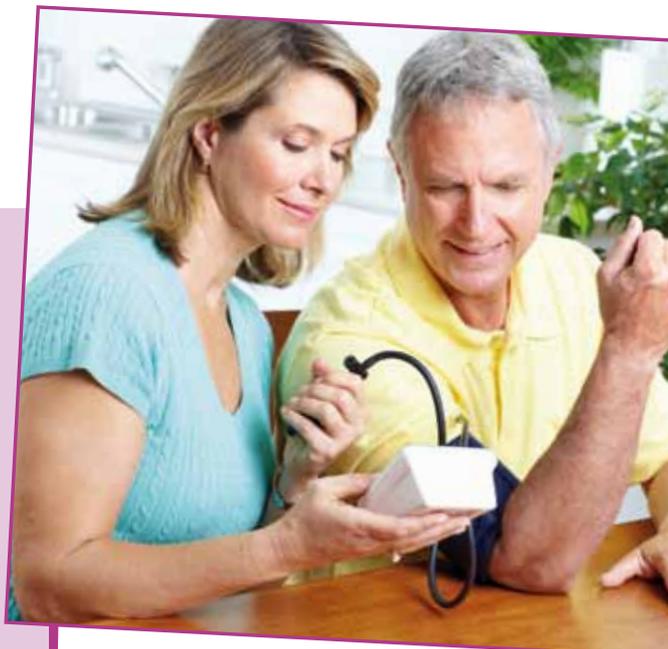
- ▶ Encuentra un ambiente tranquilo, sin ruidos y con temperatura agradable.
 - ▶ Siéntate en una silla cómoda, apoya la espalda en el respaldo y no cruces las piernas.
 - ▶ Relájete porque el dolor, la angustia o cualquier estrés emocional pueden alterar la medición.
 - ▶ No consumas sustancias excitantes (alcohol, café, tabaco, entre otros) o medicamentos que puedan variar las cifras de presión arterial en los 30 minutos anteriores a la toma.
- ▶ Evita medir la presión arterial después de las comidas o tras realizar ejercicio físico.
 - ▶ Procura orinar para realizar la toma con la vejiga vacía.
 - ▶ Lee detenidamente y sigue las instrucciones del aparato de medida.

DURANTE LA TOMA DE PRESIÓN ARTERIAL:

- ▶ La primera vez mide la presión arterial en ambos brazos, ya que puede haber diferencias pequeñas entre ellos. Las mediciones sucesivas posteriores deben realizarse en el brazo en el que las cifras de presión arterial fueron más elevadas.
- ▶ Utiliza un manguito de presión adecuado para el tamaño de tu brazo y ajústalo adecuadamente, dos o tres centímetros por encima del codo.
- ▶ Pon el brazo extendido, sin ropa que te oprima y apóyate sobre una mesa de forma que el manguito de presión quede a la altura del corazón. Si el aparato es de muñeca, debes elevar la mano recostándola sobre el pecho, de forma que el manguito de presión quede igualmente a la altura del corazón.
- ▶ Mantén esta posición durante unos cinco minutos antes de realizar la primera medida de la presión arterial.
- ▶ Oprime el botón de inicio, y no hables ni muevas el brazo mientras se realiza la medición.
- ▶ Realiza una nueva toma de presión al cabo de, al menos, dos minutos de la primera.

DESPUÉS DE LA TOMA DE PRESIÓN ARTERIAL:

- ▶ Registra las cifras obtenidas de presión arterial y frecuencia cardiaca en hojas de control destinadas a ello, siendo recomendable anotar el día y la hora de la medición.
- ▶ El registro adicional de notas descriptivas sobre la situación del paciente antes de cada toma de la presión arterial puede desenmascarar actividades, rutinas o estados de ánimo que alteran de forma significativa la presión arterial en un determinado paciente.
- ▶ No olvides llevar a tu equipo médico las hojas de registro de las medidas en cada una de las visitas, así como la medicación que estás tomando en ese momento.



nivel intelectual adecuado, que comprenda la importancia de las mediciones para que no falsee el registro de las medidas, y que no sea especialmente hipocondríaco ni obsesivo. Por otro lado, es preciso un adecuado entrenamiento del paciente para que realice de forma correcta las mediciones.

Las medidas de presión arterial obtenidas por el paciente deben quedar registradas en una “hoja de control”, en la que debería figurar el día y la hora en la que se realizó la toma. Además, hay que destacar que el paciente no debe, en ningún caso, realizar por sí mismo cambios en la medicación antihipertensiva como respuesta a las cifras de presión arterial registradas, a no ser que el profesional sanitario le haya dado instrucciones explícitas y claras sobre cómo debe modificar el tratamiento.

El aparato adecuado

Para realizar la medición de la presión arterial se emplean los denominados tensiómetros o esfigmomanómetros. Existen distintos modelos que permiten medir la presión arterial en el brazo (arteria braquial), en la muñeca (arteria radial) o en los dedos (arterias digitales). Sin duda, los más recomendables son los dispositivos que toman la presión en el brazo, pues los que emplean la muñeca o los dedos pueden ofrecernos medidas de presión erróneas como consecuencia de una inadecuada posición del brazo, de la muñeca, o por una alteración de la circulación arterial periférica.

Por otro lado, la medición se puede hacer de forma manual o, la más recomendable, mediante tensiómetros electrónicos automáticos de tipo oscilométrico, en los que el inflado del manguito lo realiza un compresor. ❤

Entrevista a Eva Laparra
La MD Sur de Europa de LeadOpinion

“Todas las opiniones son igual de importantes y necesarias para poder ofrecer servicios sanitarios más eficaces”

LeadOpinion es un panel comunitario, centrado en el sector sanitario, en el que pueden participar, tanto los profesionales sanitarios como los pacientes y seres cercanos, respondiendo encuestas online, de estudios de mercado médicos. De esta forma ayudan a la industria sanitaria en el desarrollo de nuevos productos, y en la mejora de servicios.

¿Cómo definiría su empresa?

LeadOpinion es una agencia internacional de investigación especializada en recabar datos sanitarios. Con uno de los paneles más importantes centrados en el sector sanitario, LeadOpinion proporciona datos de alta calidad a sus clientes de la industria farmacéutica y gubernamental. Además, ofrece acceso, tanto online como offline a millones de profesionales médicos, y a personas que padecen algún tipo de enfermedad o discapacidad, en más de 50 países.

¿Qué aspectos diferencian su empresa de otras de investigación de mercado del sector sanitario?

Estamos interesados en personas dispuestas a compartir sus experiencias acerca de su enfermedad y del uso de dispositivos médicos que les ayudan a mejorar su discapacidad o a tratar su enfermedad. LeadOpinion es una comunidad online de rápido crecimiento que cuenta con las opiniones más importantes de la industria médica, el paciente y las personas que cuidan de los pacientes. Somos conscientes que sin las opiniones de ellos, la industria sanitaria no puede satisfacer por completo las necesidades de las personas con problemas de salud.

¿Podría explicar cómo funciona el panel?

Los miembros del panel se seleccionan a través de nuestra página web. Al registrarse, reciben un correo electrónico confirmando el registro. Este correo de confirmación contiene un enlace a un cuestionario donde deben rellenar su perfil sanitario. Una vez completado, se invita a los miembros del panel a participar en los estudios que corresponden a su perfil. Como agradecimiento por compartir sus opiniones, los miembros del panel reciben un incentivo.

Como empresa, ¿se centran más en profesionales médicos o en pacientes?

Actualmente contamos con tres paneles, uno para médicos, otro para profesionales sanitarios farmacéuticos, enfermeros, etcétera y otro para pacientes, el cual

estamos ampliando en España. Creemos que todas las opiniones son igual de importantes y necesarias para poder ofrecer servicios sanitarios más eficaces.

¿Qué beneficios proporcionan?

• Mediante la participación en los estudios se ayuda a la industria sanitaria a mejorar y desarrollar productos que podrán mejorar la calidad de vida, tanto de los miembros del panel como de otras personas.

• Los principales responsables de la toma de decisiones, dentro de la industria médica, tienen en cuenta las opiniones de los miembros de nuestro panel.

• Formar parte de nuestro panel es gratuito.

• Todos los miembros de nuestro panel tienen la posibilidad de compartir sus experiencias con otras personas del mundo que padecen su misma afección o minusvalía.

Los tipos de incentivos disponibles para los miembros del panel dependen del país de residencia e incluyen productos, vales electrónicos o incluso pueden optar por hacer una donación a una entidad benéfica. El importe suele oscilar entre los cinco y los 50 euros.

¿El panel está diseñado para todo tipo de pacientes o sólo para aquellos con enfermedades crónicas, como diabetes o cardiopatías?

Para todo tipo de pacientes. Llevamos a cabo estudios sobre miles de enfermedades distintas, especialmente sobre trastornos cardiovasculares y endocrinos. También estudiamos enfermedades relacionadas con la salud mental. Incluso los cuidadores de estos pacientes pueden obtener un beneficio si deciden participar en nuestros estudios. En algún momento de la vida, las personas sufren algún tipo de dolencia, y nosotros estamos interesados en conocer sus experiencias para poder proporcionar una mejora de los servicios sanitarios.

¿Qué presencia tiene LeadOpinion en España?

LeadOpinion es relativamente nuevo en el mercado español. No obstante, durante la última década hemos llevado a cabo estudios en España, en los que han participado miles de personas. Estamos muy interesados en poder contar con personas con diabetes a nuestros clientes les gustar a poder hablar con personas a las que se les ha diagnosticado recientemente esta enfermedad, o que la padecen desde hace años, para que cuenten cómo llevan su tratamiento, sus experiencias a la hora de controlar su nivel de glucosa en sangre o cómo afrontar una hipoglucemia o nivel de glucosa en sangre bajo.



¿Padece diabetes?

LeadOpinion es una comunidad en línea de pacientes y cuidadores que participan en la recopilación de datos a través de estudios de mercado médicos.

Por cada encuesta, grupo de debate o entrevista que completen, los participantes reciben un incentivo de entre 5 y 100 euros.

Los participantes pueden optar por recibir este pago en forma de vales o bien donándolo a una organización benéfica.



¡Únase ahora a nuestra comunidad de investigación!

- Participe en nuestras encuestas y reciba una compensación
- Su opinión podría mejorar su calidad de vida y la de otras personas
- Contribuya al desarrollo de mejores equipos y tratamientos médicos
- Regístrese gratuitamente

800 600 701*

*Pueden aplicarse cargos de red adicionales.

Número de referencia: 30081

www.leadopinion.com

Contáctenos



LeadOpinion





TE EXPLICAMOS

Dr. José Ramón López-Minguez . Cardiólogo.

Cierre de la orejuela izquierda

Una solución para prevenir el riesgo tromboembólico de la fibrilación auricular

La fibrilación auricular es una arritmia frecuente cuya incidencia aumenta con la edad. Así, en la población general, su incidencia es de entre un 0,5 y 1 por ciento, pero, si atendemos a los tramos de edad superior, esta incidencia pasa a ser de un dos por ciento entre las personas de 60 a 69 años y de un diez por ciento en los mayores de 80 años.

Causa de ictus

La fibrilación auricular consiste en la pérdida contráctil de las aurículas, pues, en lugar de producirse una contracción por cada onda eléctrica, se producen varias ondas eléctricas a la vez, caóticas, que hacen que se produzca una anulación de la contracción de las cavidades auriculares. Aparte de la repercusión hemodinámica que esto implica y que se traduce en síntomas, como palpitaciones rápidas e irregulares, cansancio, etcétera, la importancia de esta arritmia radica en que es responsable de más del 20 por ciento de los ictus isquémicos, siendo, además, el impacto de los ictus atribuibles a la fibrilación auricular mayor que el atribuible a otras causas. El riesgo de sufrir un



Dos modelos

En la actualidad, en España hay disponibles dos sistemas oclusores de la orejuela izquierda, cuya efectividad ya ha sido demostrada y publicada en revistas científicas de la especialidad (dispositivo Watchman de Boston Scientific y dispositivo Amplatzer Cardiac Plug, de St Jude Medical Corporation). Estos dispositivos presentan una estructura metálica de nitinol y material de poliéster.

ictus por esta arritmia aumenta de manera alarmante con la edad, así como si se dan otras condiciones, como hipertensión arterial, diabetes mellitus, insuficiencia cardíaca, enfermedad arterial periférica o incluso por ser mujer.

Riesgo de sangrado

El tratamiento para evitar las complicaciones tromboembólicas consiste en la toma de anticoagulantes orales. Éstos han demostrado ser eficaces al reducir en un 64 por ciento las posibilidades de sufrir un ictus, aunque asumiendo un mayor riesgo de sangrados, siendo la hemorragia intracraneal el más temido de los mismos. Sin embargo, no es ésta la única limitación de dicho tratamiento, ya que son, precisamente, los pacientes con más riesgo de tromboembolismo los que también suelen tener más riesgo de sangrados. Además, se calcula que en, aproximadamente, un 30 por ciento de los pacientes estaría contraindicado usar anticoagulantes orales por haber presentado, previamente, situaciones clínicas de hemorragias graves. Aunque es cierto que han aparecido nuevos



anticoagulantes orales (dabigatrán, rivaroxaban, apixaban) que suponen un importante avance en este tipo de tratamiento, ya que no precisan controles como el tratamiento clásico, mostrando igual o mayor efectividad con una reducción importante de las hemorragias intracraneales; aún así persiste un riesgo de sangrados, no despreciable e intrínseco a su propia cualidad anticoagulante.

Solución mecánica

Para superar estas limitaciones se ha explorado otra opción terapéutica no farmacológica sino mecánica, el cierre de la orejuela izquierda o apéndice auricular izquierdo, teniendo en cuenta que, en más del 90 por ciento de los casos, los trombos se forman en esa estructura.

Con la aparición de los dispositivos oclusores de orejuela izquierda se presenta una nueva posibilidad de tratamiento para los pacientes con contraindicación a los anticoagulantes orales, o con alta probabilidad de sangrado, y con unos resultados, al menos, tan eficaces como con los medicamentos. 

Bajo índice de complicaciones

Especialmente, este tratamiento está indicado para pacientes con fibrilación auricular de origen no valvular que no pueden tomar anticoagulantes orales por presentar un muy alto riesgo de sangrado, o por haber sufrido alguna hemorragia grave que contraindique su uso (especialmente de origen intracraneal o digestiva). En grupos intervencionistas con experiencia, la implantación de dichos dispositivos se puede realizar con un bajo índice de complicaciones (menores del tres por ciento). Pasados de los tres a seis primeros meses desde su implantación, los pacientes ya no precisan de medicación anticoagulante (o antiagregante), viviendo con un grado de protección, al menos, igual que si la tomaran estos medicamentos, y sin las complicaciones hemorrágicas inherentes a los mismos.





La polipíldora

Todas las soluciones en un comprimido

La enfermedad cardiovascular representa la principal causa de muerte en los países desarrollados, y en muchos de los que están en vías de desarrollo. Por tanto, no es de extrañar que suponga un verdadero reto para la medicina de nuestro tiempo conseguir disminuir la incidencia de esta patología, así como mejorar o enlentecer su evolución. Las últimas décadas de investigación nos han permitido conocer los principales factores de riesgo que favorecen el desarrollo de la aterosclerosis y otras formas de enfermedad cardíaca y vascular. La diabetes mellitus, la hipertensión arterial, la dislipemia, el tabaquismo, el seden-

tarismo y la obesidad, entre otros, están relacionados con un aumento claro del riesgo de esta enfermedad y de muerte, estando muy presentes en la población general a partir de las edades medias de la vida. De hecho, en diferentes estudios epidemiológicos poblacionales se ha visto que hasta el 95 por ciento de las personas de esta edad tenía uno o más factores de riesgo cardiovascular no óptimamente controlado.

¡oca fuerza de voluntad

Para lograr controlar la enfermedad hay que eliminar los factores de riesgo que →

Estudio actual

En España, el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) está llevando a cabo un ensayo, liderado por los investigadores Valentín Fuster y Ginés Sanz, en el que se trata de ver la eficacia de una píldora con aspirina, sinvastatina y diferen-

tes dosis de ramipril (un antihipertensivo vasodilatador) en pacientes que ya han sufrido un infarto de miocardio (por tanto, prevención secundaria) y que aportará información en términos de eficacia clínica y adherencia al tratamiento.



Tratamiento de prevención eficaz

La mayoría de los eventos cardiovasculares (infarto de miocardio, angina, o accidentes cerebrovasculares) ocurren en individuos que presentan factores de riesgo cardiovascular, especialmente a partir de los 55 años. Es a partir de esta edad donde se concentra más del 90 por ciento de la mortalidad cardiovascular. Los individuos que se encuentran en esta etapa, o con un riesgo alto de desarrollar enfermedad vascular (estimado por diferentes escalas de evaluación del riesgo, como SCORE o Framingham) podrían ser candidatos a ser tratados, teóricamente, con una píldora que incluyese un hipolipemiente (fundamentalmente una estatina), una combinación de antihipertensivos

(al menos un inhibidor del sistema renina-angiotensina, junto con un calcioantagonista y un diurético) y ácido acetilsalicílico a dosis bajas. A día de hoy, se ha publicado un estudio realizado en más de dos mil pacientes en la India con una cápsula que incluía atenolol, ramipril, sinvastatina, tiazida y aspirina. Con su toma se observó: una buena tolerancia, una ausencia de interacciones significativas y un mayor descenso de la tensión arterial y del colesterol sanguíneo que los pacientes que tomaban los fármacos por separado. En este estudio se estimó que con la polipíldora se conseguiría una reducción del riesgo de infarto o ictus de, aproximadamente, un 50 por ciento.



Posibles complicaciones

A pesar de estos prometedores resultados, es necesario ser prudente en su interpretación y generalización por diferentes motivos. En primer lugar, el estudio realizado en India tuvo una duración de pocas semanas, por lo que no se pueden extraer conclusiones de la tolerabilidad y de los efectos secundarios o interacciones a largo plazo. Por otro lado, el empleo de ácido acetilsalicílico en prevención primaria es objeto de debate y sigue sin ser clara la existencia de un beneficio frente al incremento del riesgo hemorrágico. Hoy en día se desaconseja su uso a gran escala restringiéndose sólo a pacientes de muy alto riesgo de eventos vasculares y escaso riesgo de sangrado gastrointestinal. Además, desde el diseño inicial de la polipíldora hemos conocido que uno de los posibles componentes (el ácido fólico) no es eficaz en la prevención de riesgo cardiovascular, por lo que no habría evidencia para su uso dentro o fuera de la polipíldora. Por otro lado, el empleo de varios antihipertensivos (a dosis medias) podría reducir excesivamente la presión arterial en algunos pacientes que partan de cifras inferiores de este factor de riesgo, lo que podría generar efectos secundarios relevantes. También existen otros aspectos que deben ser dilucidados como estrategias de coste/beneficio, aceptación por parte del sector sanitario, y dificultad en "individualizar" la dosis de los fármacos, entre otros. No obstante, existen varios ensayos clínicos en marcha que, sin duda, aportarán más información que nos permitirá sacar conclusiones sobre la eficacia o no de esta estrategia.



→ conducen a su desarrollo. Este objetivo se puede abordar, fundamentalmente, desde dos frentes: la educación sanitaria para abandonar los estilos de vida no saludables y las terapias farmacológicas. En este sentido, las campañas educativas enfocadas a que el paciente o la población adopten hábitos de vida sanos, como son el abandono del tabaco, la reducción de peso, la práctica de ejercicio físico regular, la disminución del consumo de sal y grasas saturadas, entre otros, lamentablemente no siempre logran los resultados deseados. La realidad nos muestra que pocas veces el paciente está lo suficientemente mentalizado o motivado como para modificar su estilo de vida de forma mantenida en el tiempo, y el éxito final es claramente insuficiente. Esto conlleva que, en la mayoría de las ocasiones, el control de los factores de riesgo requiera la ayuda de fármacos.

Problemas para cumplir el tratamiento

La noticia positiva es que disponemos de diferentes tipos de medicamentos que son eficaces en el tratamiento de la mayoría de los factores de riesgo y que han demostrado reducir la probabilidad de muerte o enfermedad. Sin embargo, también se ha observado que el grado de control de estos factores de riesgo, a pesar del tratamiento farmacológico, no es el deseable tanto en pacientes de países industrializados como en vías de desarrollo; tanto en prevención primaria (cuando el paciente no ha desarrollado todavía la enfermedad) como en prevención secundaria (cuando pretendemos que la enfermedad no se agrave

o recurra). Las barreras conocidas a este mal control de los factores de riesgo cardiovascular son múltiples, entre las que destacan: el coste económico de los tratamientos y la dificultad de los pacientes de adherirse a su cumplimiento de forma adecuada. Empezando por esta segunda barrera, estos tratamientos han demostrado funcionar cuando el paciente cumple adecuadamente con las tomas. No obstante, diferentes estudios ponen de manifiesto que el cumplimiento de las tomas de las pastillas dista bastante de ser adecuado. Ésto se debe a que son medicaciones habitualmente crónicas (mantenidas indefinidamente en el tiempo) y a que, con frecuencia, se agrupan varios factores de riesgo en el mismo paciente, lo que le obliga a tomar varios tipos de medicamentos. Está perfectamente documentado que a medida que el paciente toma un mayor número de medicamentos el grado de cumplimiento, con las tomas de forma correcta, disminuye. Por otro lado, el coste de la producción y la comercialización de diferentes fármacos es importante y puede ser una barrera para el acceso de la población a su beneficio. Este hecho es especialmente destacable en los países en vías de desarrollo, que además presentan una elevada carga de factores de riesgo por controlar.

Modo en uno

Teniendo en cuenta estos aspectos, resulta atractivo pensar que, si fuera posible unir en un solo comprimido (polipíldora) varios principios activos útiles, de eficacia demostrada por separado, se podría abaratar la producción y simplificar la administración (un único



Faltan comprobaciones

El concepto de polipíldora resulta atractivo y presenta ventajas teóricas en cuanto a la facilidad de la administración, el ahorro de costes y la adherencia al tratamiento por parte del paciente. Sin embargo, su composición y el tipo de individuos a los que se le indicaría su toma, son aspectos discutibles, especialmente en prevención primaria. Es necesario esperar los resultados de los estudios puestos en marcha antes de recomendar de forma genérica su uso, especialmente entre la población de riesgo bajo o intermedio.

comprimido). Esta solución permitiría extender el beneficio a segmentos amplios de la población, tanto en prevención primaria como secundaria.

La combinación de diferentes principios activos en un único comprimido no es algo nuevo, sino que se está utilizando en diferentes situaciones de la patología cardiovascular. En este sentido, existen combinaciones ampliamente utilizadas de dos o tres antihipertensivos, de dos hipolipemiantes o de dos antiagregantes en la misma pastilla que se usan con éxito; además, se ha demostrado que mejoran la eficacia del control del factor de riesgo y facilitan la adherencia a la toma de la medicación, por reducir el número de comprimidos que toma el paciente.

El origen de la idea

Cuando hablamos de polipíldora nos referimos a la combinación de cuatro o incluso más tipos diferentes de principios activos de eficacia demostrada, en el mismo comprimido, con la intención de reducir el riesgo cardiovascular poblacional. Esta propuesta surgió entre los años 2002 y 2003, a raíz de los estudios de diferentes autores, como Yusuf, Wald, Law y Rose, entre otros, que estimaron que el tratamiento masivo de la población con una píldora “mágica”, que incluyese dosis bajas de un antiagregante (aspirina), un hipolipemiante (estatina), ácido fólico, y tres antihipertensivos, podrían reducir la tasa de eventos en más del 70 por ciento y a bajo coste. 

Prevención secundaria

Una vez que el paciente ha sufrido una enfermedad cardiovascular presenta una elevada probabilidad de recurrencia y la evidencia del beneficio de los fármacos es mucho más clara. Gran parte de la mejoría en el pronóstico de la enfermedad cardiovascular conseguida en las dos últimas décadas se debe a terapias farmacológicas ampliamente consolidadas. El empleo de antiagregación con ácido acetilsalicílico a dosis bajas, beta-bloqueantes, estatinas y bloqueantes del eje renina-angiotensina reducen la mor-

talidad, tras un evento cardiovascular, en más del 50 por ciento. La combinación de estos grupos farmacológicos en una única píldora debería, en ausencia de interacciones, extender este beneficio a un mayor número de pacientes a un menor coste y con más facilidad de administración. No obstante, no existen estudios que hayan confirmado en la vida real que la combinación a dosis fijas de todos estos fármacos en un único comprimido o píldora mantenga el beneficio de cada componente por separado.

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 el 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**

ermenegildo ontero. La repercusión de la diabetes sobre el corazón ha crecido de manera importante en la sociedad. 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. duardo**

Alegría. ¿Qué tiene que saber una persona que cuida de un paciente cardiopata? 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-



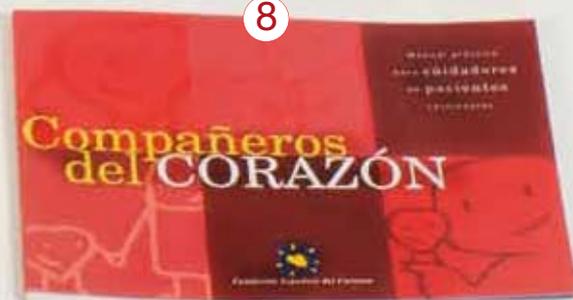
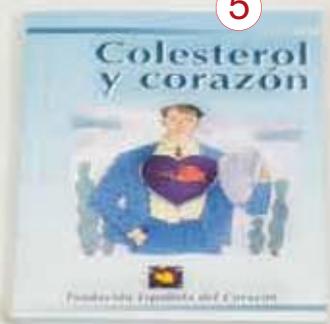
productos

¡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.





EL REIKI

Terapia alternativa para mejorar la salud

Se trata de una forma de medicina energética descubierta por el Dr. Mikao Usui, a finales del siglo XIX. Este doctor halló una energía de la Vida Universal, que relajaba la mente y elevaba la fuerza vital de las personas.

Esta técnica se realiza con las manos, colocándolas en el cuerpo del afectado en determinadas posiciones, para transmitir energía que fluye

por su cuerpo y su mente desbloqueando diferentes puntos del organismo.

No hay que olvidar que las emociones son reacciones de nuestros pensamientos, por lo que si se experimentan vibraciones densas o incómodas, se pueden convertir en dolores de cabeza, tensiones, malestar estomacal, etcétera. Con esta técnica podemos ayudar a desbloquear estos pensamientos.

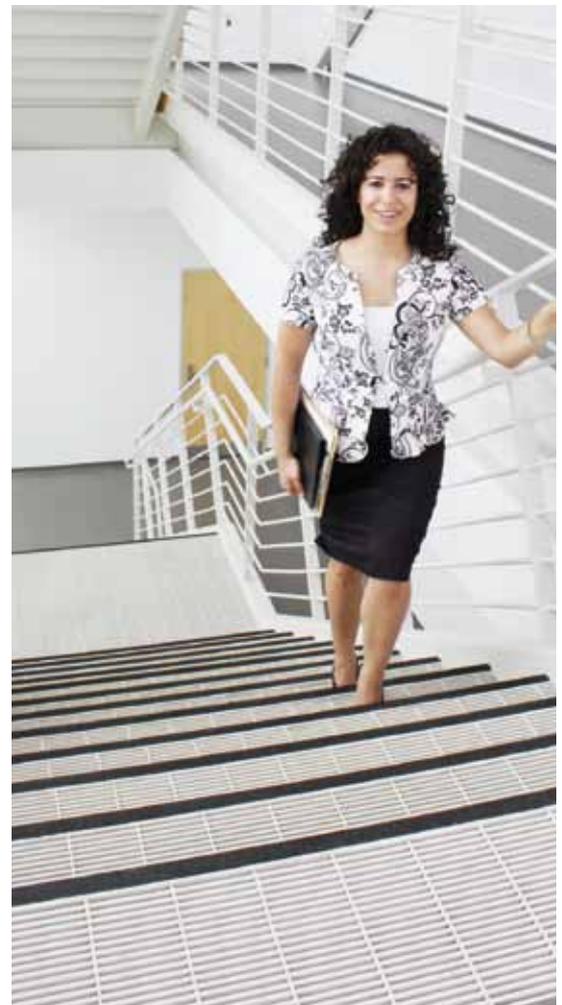


¿Necesitas más razones para dejar de fumar?

Está demostrado científicamente que el tabaco no sólo perjudica a los pulmones, sino que debilita nuestras venas, arterias y, por tanto, nuestro corazón. Dejar a un lado los cigarrillos aumenta la calidad de vida, nos mantiene más jóvenes, y una razón a tener también en cuenta, ahorramos mucho dinero.

No cojas el ascensor, sube las escaleras

El ejercicio físico favorece que nuestro cuerpo y mente estén sanos. Nos ayuda a mantenernos activos, a sentirnos jóvenes, a estabilizar nuestro peso corporal, a aumentar la flexibilidad y a reducir el desgaste del corazón porque lo fortalece. Por ello, no tienes excusa, opta por subir las escaleras diariamente de casa, del trabajo, del supermercado, porque si te olvidas del ascensor aumentarás tu calidad de vida sin esfuerzo.





SPINNING

Sácale el máximo beneficio

Esta actividad es uno de los ejercicios aeróbicos más practicados. Los especialistas resaltan sus beneficios a nivel respiratorio y cardiovascular, ya que ayuda a regular la tensión arterial, a combatir el estrés y a controlar el peso, porque con su práctica se queman

calorías. Además, como todo ejercicio físico, aumenta el nivel de motivación personal y la concentración. Eso sí, siempre se debe realizar bajo la dirección de un profesional y a una intensidad adaptada a la capacidad de cada persona.



Hidrata tu piel con la caléndula

Los problemas dermatológicos cada vez son más frecuentes entre la población, de hecho, ha aumentado el número de bebés con piel atópica.

Actualmente se utiliza la caléndula como tratamiento tópico para estas alteraciones, ya que entre sus compuestos activos se encuentran tripterpenos (antiinflamatorios) y flavonoides.

Además es un emoliente que mantiene la piel fuerte, sana y suave, que la tonifica, hidrata y regenera.

Por ello, cada vez son más los productos cosméticos que contienen caléndula entre sus componentes.

Reduce el azúcar de la dieta

Para tener un corazón sano los especialistas recomiendan, no sólo seguir una dieta baja en grasa y sal, sino también en azúcar.

Las recomendaciones diarias para las mujeres son de 25 gramos por día, y para los hombres 37,5 gramos. Y es que, un exceso de azúcar favorece la obesidad, influye negativamente en la tensión arterial, y puede dar lugar a diabetes.

Hay muchos productos que en su composición incluyen importantes cantidades de azúcar y, sin embargo, pasa desapercibida, por ello es importante leer bien las etiquetas antes de comprar los productos.



EL PUERRO

Conoce sus propiedades medicinales

Se trata de una hortaliza que aporta nutrientes esenciales para nuestro organismo.

Destaca por su contenido en agua, fibra, vitaminas y minerales. Pero, además, hay que recalcar que su consumo nos aporta estas propiedades medicinales que nos ayudan a mejorar el funcionamiento del sistema circulatorio:

Hipotensora: ayuda a disminuir los valores de la tensión arterial.

Hipocolesterolemia: favorece la reducción de los niveles de colesterol.

Diurética: estimula la eliminación de líquidos del organismo.

Para consumirlo, podemos preparar un té con un puerro (bulbo y hojas) y un litro de agua. Se debe hervir durante cinco minutos, dejar reposar y colar.

Tu organismo necesita líquido

¡No esperes a que te lo pida!

El cuerpo humano necesita energía, y ésta sólo la consigue a través de los alimentos, pero para que su aprovechamiento sea máximo, se deben de tomar siguiendo unas pautas. Por esta razón, siempre se aconseja seguir una dieta equilibrada, en la que estén presentes todas las clases de nutrientes y realizar cinco comidas al día. Sólo de ese modo puede administrar las reservas nutricionales que necesita en cada momento para llevar a cabo sus funciones, tanto fisiológicas como intelectuales.

Del mismo modo debemos cuidar y mantener el balance hídrico. De hecho, recientes estudios han demostrado que el desequilibrio hídrico reduce los actos reflejos y la capacidad intelectual. Para evitarlo es necesario tomar a lo largo del día entre un litro y medio y dos litros de líquido.

No esperes

Sin embargo, hay quien solamente bebe cuando tiene sed, momento que puede



¡Toma nota!

Si son pocos los momentos del día en los que te apetece beber, prueba a tomar bebidas con algún sabor, sin azúcares añadidos. Seguro que te gustan y aumentas el consumo de líquido.

ser demasiado tarde porque puede estar cerca de la deshidratación. Sobre todo los ancianos y los niños que tienen alterado el mecanismo fisiológico que regula la sed, por lo que pueden pasar horas sin tomar líquidos, lo que puede poner en peligro la salud.

No hay que olvidar que nuestro organismo pierde líquido constantemente a través de diferentes mecanismos, como la transpiración o la orina, pérdida que es aún mayor con la práctica de ejercicio físico o cuando aumenta la temperatura. Es por ello que debemos beber a lo largo de todo el día, incluidos los momentos en los que comemos, sin hacer caso al mito que

afirma que beber mientras comemos dificulta la digestión. 

Plan hídrico

Si eres de los que te cuesta beber a lo largo del día, puedes plantearte este plan para incluir en todas las comidas algo de líquido y así cubrir tus necesidades nutricionales e hídricas:

- ◆ **Desayuno:** es la principal comida del día, por lo que tiene que ser completa. Junto a los cereales y los lácteos debes incluir alguna pieza de fruta que puede ser en forma de zumo, preferiblemente rica en antioxidantes y sin azúcares añadidos.
- ◆ **Tentempié:** mejor que tomar cualquier snack salado o rico en azúcares y grasas saturadas, opta por una fruta acompañada de una bebida refrescante. Te saciará hasta la hora de la comida.
- ◆ **Comida:** el menú debe ser equilibrado, por lo que no pueden faltar las vitaminas, los minerales, la fibra, las proteínas y los hidratos de carbono. No olvides acompañarlo de alguna bebida que te resulte apetecible, pero que no te aporte azúcares extras.
- ◆ **Merienda:** un pequeño bocadillo o una pieza de fruta, acompañada de bebida con sales minerales para recuperar el líquido perdido, es una buena opción.
- ◆ **Cena:** debe ser ligera y fácil de digerir. Es conveniente que la realices un par de horas antes de acostarte para que descanses mejor.

¡Cuida tu corazón!

Busca este distintivo
en la etiqueta
de los productos



Programa de Alimentación y Salud

PASFEC

www.fundaciondelcorazon.com



Los productos con este distintivo:

- Están revisados por el Comité Científico del Programa de Alimentación y Salud de la FEC.
- Cumplen criterios estrictos de composición y calidad.
- Producen un efecto beneficioso para la salud cardiovascular* que viene indicado en su etiqueta.

**Siempre en el marco de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable*

Si eres celíaco ¡No renuncies a nada!

Las personas que presentan intolerancia al gluten, concretamente a uno de sus componentes conocido como gliadina, padecen la enfermedad celíaca. Como consecuencia, no deben ingerir ciertos cereales donde se encuentra esta sustancia, teniendo que renunciar a muchos platos. Sin embargo, realizando pequeñas variaciones en las recetas, no tienen que renunciar a ningún preparado.



¿Qué hay que evitar?

La gliadina se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno, pero también hay que tener cuidado con el consumo de la avena porque, aunque parece ser que la avena es compatible con la enfermedad celíaca, en su manipulación se puede producir una contaminación cruzada al molerse en el mismo molino que otros cereales con gluten, por ello se debe buscar la avena en la que se garantiza que no contiene gluten. Además, en la composición de cientos de productos se encuentran trazas de estos cereales, por lo que se debe consultar la tabla de composición del envase o buscar el símbolo que indica que se trata de un producto apto para celíacos.





Energía: 153 kcal
 Proteínas: 4 g (11%)
 Hidratos de carbono: 15 (40%)
 Lípidos totales: 8,4 g (49%)
 Grasas saturadas: 41,5g (8,8%)
 Grasas monoinsaturadas: 4,6 g (27%)
 Grasas poliinsaturadas: 0,7 g (4%)
 Colesterol: 118 mg
 Fibra: 3 g
 Sodio: 14 mg

Albóndigas de harina de lenteja

- ✘ 2 cucharadas de harina de lenteja.
- ✘ 2 cucharadas de mandioca.
- ✘ 150 ml de agua.
- ✘ 2 yemas de huevo.
- ✘ 1 cebolla.
- ✘ 3 tomates.
- ✘ 2 pimientos verdes.
- ✘ 1 pimiento rojo.
- ✘ Aceite de oliva virgen.

Disolver la harina de lenteja en el agua fría, cocinar durante diez minutos y retirar. Cuando esté templada la masa, agregar las yemas, media cebolla muy picada, una pizca de sal y la mandioca. Formar las albóndigas y reservar.

En una sartén, con un poco de aceite de oliva virgen, rehogar la otra media cebolla picada. Cuando esté dorada, añadir los pimientos verdes y el pimiento rojo troceados. Seguir rehogando y pasados cinco minutos, añadir los tres tomates, previamente triturados. Incluir las albóndigas para que se hagan con la verdura durante 15 minutos.

Lasaña de carne

- ✘ Medio kilogramo de carne picada de pollo.
- ✘ 1 paquete de láminas para lasaña sin gluten.
- ✘ 4 tranchetes de queso bajo en calorías para fundir.
- ✘ 150 g de jamón serrano.
- ✘ Orégano.
- ✘ 3 tomates.
- ✘ Aceite de oliva virgen.
- ✘ 500 ml de leche desnatada.
- ✘ 3 cucharadas de maicena.
- ✘ Nuez moscada rallada.
- ✘ 1 cebolla.

Calentar en una olla un litro de agua, y cuando comience a hervir, añadir cuatro láminas de lasaña y luego otras cuatro, y añadir orégano al gusto. Hervir durante diez minutos. Retirar y dejar enfriar en un paño de cocina separadas para que no se peguen.

Para hacer la bechamel, en una sartén con un poco de aceite, añadir la cebolla rallada, y cuando comience a dorarse echar 250 ml de leche. Una vez comience a hervir la leche, añadir el resto de leche que nos queda (otros 250 ml) con la maicena disuelta en ella. Remover y retirar del fuego. Aparte, triturar los tomates.

En una fuente, colocar cuatro láminas de pasta, encima una capa de la bechamel, la carne picada, el tomate triturado, y las otras cuatro láminas de pasta. Meter en el horno y antes de que esté del todo cocinada, colocar el queso por encima. Gratinar cinco minutos.

Energía: 546 kcal
 Proteínas: 43 g (31%)
 Hidratos de carbono: 34 g (25%)
 Lípidos totales: 26 g (44%)
 Grasas saturadas: 8 g (13%)
 Grasas monoinsaturadas: 12 g (20%)
 Grasas poliinsaturadas: 3 g (5%)
 Colesterol: 138 mg
 Fibra: 2 g
 Sodio: 557 mg





Energía: 193 kcal
 Proteínas: 29 g (59%)
 Hidratos de carbono: 7,5 g (16%)
 Lípidos totales: 5 g (25%)
 Grasas saturadas: 1,15 g (5%)
 Grasas monoinsaturadas: 2,7 g (12%)
 Grasas poliinsaturadas: 0,8 g (4%)
 Colesterol: 125 mg
 Fibra: 0,5 g
 Sodio: 3 mg

Almejas a la marinera

- ✖ 1 kg de almejas.
- ✖ 1 cebolla mediana.
- ✖ 1 guindilla.
- ✖ 2 dientes de ajo picados.
- ✖ 1 vaso de vino blanco.
- ✖ Media cucharada de maicena.
- ✖ Aceite de oliva.
- ✖ Sal.

Rehogar la almejas a fuego fuerte en una sartén, añadiendo medio vaso de vino blanco. Cuando comiencen a abrirse, retirar. Colar la salsa que han soltado y reservar.

Aparte, en una cazuela de barro, con un poco de aceite de oliva, rehogar la cebolla con los dos dientes de ajo, y antes de que se doren, añadir la guindilla. En un vaso, mezclar la maicena, con el medio vaso de vino restante y el jugo de las almejas, y añadir a la cazuela. Por último, incluir las almejas y saltear todo junto.

Bizcocho con manzana

- ✖ 6 huevos.
- ✖ 150 g de edulcorante en polvo.
- ✖ 75 g de maicena.
- ✖ 50 g de harina de maíz.
- ✖ Ralladura de medio limón.
- ✖ 1 manzana reineta.

Precalentar el horno a 180 °C. Batir las claras de los huevos a punto de nieve, y añadir las yemas y la ralladura del limón. Continuar batiendo mientras se incluye el edulcorante en polvo. Cuando esté todo mezclado, añadir la harina de maíz y la maicena, y mezclar. Verter la mezcla en un molde forrado con papel vegetal. Repartir en el contenido la manzana en trozos, previamente pelada. Hornear durante 45 minutos.

Energía: 273 kcal
 Proteínas: 15 g (22%)
 Hidratos de carbono: 26,4 g (39%)
 Lípidos totales: 12 g (40%)
 Grasas saturadas: 3,4 g (11%)
 Grasas monoinsaturadas: 4,2 g (14%)
 Grasas poliinsaturadas: 1,2 g (4%)
 Colesterol: 453 mg
 Fibra: 0,7 g
 Sodio: 118 mg





La soja

La legumbre más completa



En los últimos años, la soja se ha posicionado en un lugar privilegiado en nuestra alimentación, no sólo por su valor nutritivo, sino también por la amplia variedad de productos derivados de ella, que se encuentran en el mercado, y que nos ofrecen una gran versatilidad culinaria.

Cuenta la leyenda que fue descubierta por el emperador chino Sheng-Nung, unos tres mil años a. de C., quien, además de cultivarla, se dedicaba a estudiar sus propiedades nutritivas y terapéuticas.

¿Sustituta de la leche?

La bebida de soja es rica en proteínas, no contiene lactosa ni colesterol. Se digiere fácilmente y su porcentaje de grasas saturadas es muy bajo, por ello, es

una buena opción para aquellas personas que quieran seguir una dieta vegetariana, y para las que no pueden tomar leche porque sufren intolerancia a la lactosa o alergia a la proteína de la leche. Pero hay que tener en cuenta que, para que pueda equipararse nutricionalmente a la leche de vaca, debe estar enriquecida con calcio y vitaminas A y D para garantizar las cantidades recomendadas de este mineral, sobre todo en niños y personas mayores.

Menor riesgo cardiovascular

Su contenido en proteínas, lecitina e isoflavonas contribuye a disminuir los niveles de colesterol LDL (malo) en sangre y aumentar el colesterol HDL (bueno). Por otro lado, sus antioxidantes previenen la

¿Sabías que...?

Las personas que siguen una dieta vegetariana pueden obtener las proteínas a las que renuncian al no comer carne, a través de la soja.



Hamburguesas de soja

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 cebolla • 1 zanahoria • 1 pimiento rojo • 100 g de soja texturizada • 1 cucharada de harina • 250 cc de bebida de soja • 1 huevo • Pan rallado • Sal y pimienta • Aceite de oliva virgen

Dejar la soja texturizada a remojo durante una hora. Picar las verduras y sofreírlas. Añadir la soja texturizada a las verduras y saltear unos minutos. Añadir la harina y dejar dorar durante dos minutos. Salpimentar al gusto. Añadir la bebida de soja y mezclar hasta obtener una pasta homogénea. Dar forma a las hamburguesas, pasarlas por el huevo y el pan rallado, y freírlas.





formación de placas de ateroma y trombos, por lo que realiza un efecto cardioprotector y reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Escudo anticancerígeno

Estudios recientes confirman que el consumo diario de soja reduce un 30 por ciento la posibilidad de desarrollar un cáncer de estómago. También se ha comprobado que su alto contenido en isoflavonas, especialmente de genisteína y dedaidzeína, retrasa el crecimiento de las células cancerígenas en algunos tipos de cáncer, como el de mama, el de colon y el de próstata. 🍀

Para todos los gustos

De la soja se obtienen diversos productos derivados con un alto valor nutritivo:

TOFU: es el jugo de la soja cuajado. Se obtiene mediante un proceso parecido al del queso. Es rico en calcio y proteínas. Se emplea fresco en ensaladas y para elaborar patés.

BEBIDA DE SOJA: producto vegetal que se prepara a partir de las semillas de la soja.

POSTRE DE SOJA: se elabora a partir de las semillas de soja con fermentos especiales que crecen en medio vegetal. No contiene lactosa y puede emplearse como alternativa vegetariana al yogur.

ACEITE DE SOJA: procede del prensado de las habas de soja. Es un aceite vegetal rico en ácidos grasos poliinsaturados.

SALSA DE SOJA: condimento que se obtiene al fermentar las semillas de soja con los hongos *Aspergillus oryzae* o *Aspergillus sojae*.

MISO: se elabora mediante la fermentación de las semillas de soja en agua con sal. El resultado es una pasta de color marrón oscuro con una gran concentración de proteínas, vitaminas y minerales. Suele utilizarse diluido en sopas o para preparar salsas.

OKARA: es uno de los derivados menos conocido. Se trata de la pulpa que queda tras escurrir las habas de soja cocidas. El resultado es una textura filamentososa y blanquecina que se emplea en la elaboración de croquetas y galletas.

BROTOS DE SOJA: son el resultado de la germinación de los granos de soja. A pesar de derivar de una legumbre, su contenido nutricional es más parecido al de las verduras. Se consumen frescos en ensaladas o salteados en aceite con otros vegetales.

HARINA DE SOJA: se hace a partir de granos enteros molidos de soja. Se usa en panadería y repostería, y contiene un alto porcentaje de proteínas. En Japón existe una variedad llamada harina Kinako que se obtiene de las habas tostadas y se emplea en la elaboración de dulces.

LECITINA DE SOJA: se trata de un complejo de fosfolípidos conseguidos a partir de las semillas de soja. Se puede encontrar en forma de granulado o en comprimidos, y se emplea para reducir el colesterol y los triglicéridos.

ISOFLAVONAS DE SOJA: sustancias con propiedades fitoestrogénicas y antioxidantes que ayudan a combatir los síntomas de la menopausia, favorecen la absorción del calcio, reducen el riesgo a sufrir enfermedades cardiovasculares y protegen las células del efecto oxidativo.

SOJA TEXTURIZADA: concentrado de proteínas que se obtiene tras un proceso de deshidratación, después de extraer el aceite y la piel de la soja. Apenas tiene sabor, por lo que puede emplearse en todo tipo de recetas.

Toma calcio

Sin consumir leche

Cada vez son más comunes los casos de personas que presentan intolerancia a la lactosa, proteína que se encuentra en la leche de la vaca. Este hecho que provoca que quien la padece deje de tomar este alimento, reduciendo así su ingesta de calcio, mineral indispensable para el organismo. Para contrarrestar esta reducción, se debe incluir en la dieta alimentos que también aporten calcio.



▲ **Anchoas:** si se toman en salazón, hay que tener cuidado y no excederse con su consumo porque aportan una importante cantidad de sodio. Sin embargo, son ricas en calcio, 232 miligramos por cada 100 gramos.

→ **Espinacas:** es uno de los alimentos que más calcio proporciona, en concreto, si las consumimos crudas, por cada 100 gramos tomamos 210 miligramos del mineral. Si se hierven pierden calcio, pero, aún así, su aporte es destacable.





Repollo: es otra de las verduras que más calcio nos proporciona, 150 miligramos por 100 gramos. Además, presenta la ventaja de que nuestro organismo lo absorbe mejor que cuando procede de otros alimentos.



Almendras: aunque la mayoría de los frutos secos contienen una importante cantidad de calcio, son las almendras las que se encuentran a la cabeza con 240 miligramos por cada 100 gramos. Si no puedes tomar leche, puedes optar por la bebida de almendra.



Judías blancas: dependiendo de cómo se consuman, la cantidad de calcio que aportan varía. Si son tiernas se acerca a 70 miligramos por 100 gramos, mientras que las secas proporcionan 177 miligramos, por lo que es aconsejable que seamos nosotros los que hirvamos la legumbre.



Soja: no es de extrañar que mucha gente opte por la bebida de soja como alternativa a la leche de vaca si se tiene en cuenta su aporte de calcio, aunque no llega a igualarla en cantidad. Por cada 100 gramos de semilla de soja cocida sin sal obtenemos 102 miligramos de calcio.





Vitaminas A y E

Escudos frente a los radicales libres

Las vitaminas A y E forman parte del grupo de las vitaminas liposolubles, es decir, que son insolubles en el agua y muy solubles en las grasas. Además, ambas vitaminas se almacenan en el tejido graso y se caracterizan por su función antioxidante.

Vitamina A, un potente antioxidante

La vitamina A (retinol y beta-caroteno) es sensible al tratamiento térmico moderado, a la luz, al oxígeno y al pH ácido. Su biodisponibilidad mejora cuando se une con la vitamina E, con otros antioxidantes y con la cocción moderada, mientras que disminuye cuando el alimento se deshidrata, se enlata y cuando se consume alcohol de forma excesiva.

Cuando la ingerimos, es en el duode-

no y en el yeyuno, en presencia de sales biliares y lipasa pancreática, donde el organismo la absorbe. Esta absorción se ve favorecida por la presencia de grasa en la dieta, de antioxidantes y por la calidad de las proteínas consumidas, y se reduce por la presencia de aceites minerales (laxantes) y de parásitos intestinales.

La vitamina A interviene en múltiples procesos: la visión, la reproducción, el crecimiento, el desarrollo óseo, la formación y la conservación de los tejidos epiteliales, en la prevención de las enfermedades, mientras que destaca su acción antioxidante.

Las ingestas recomendadas están entre los 700 y los 900 μg al día para las mujeres y los hombres, cifra que debe aumentar durante el embarazo a 770 μg , y en la

lactancia a 1300 μg . Los niveles en sangre pueden estar aumentados durante el embarazo, o si se padece una enfermedad renal; en cambio, la exposición prolongada a la luz solar, el tabaco, padecer una infección crónica o el estrés, pueden reducirlos y provocar ceguera nocturna, xeroftalmia (sequedad de los ojos), degeneración macular, infecciones y patología cutánea.

Vitamina E, esencial para el ser humano

Esta vitamina se describió por primera vez a principios de los años 20, aunque es a finales de los años 60 cuando se reconoce como un nutriente esencial para el hombre, y en los años 90 cuando se demuestra su efectividad para inhibir la oxidación del colesterol-LDL.

Nuestras propuestas



Desayuno

- ✦ Un vaso de leche desnatada. Una tostada de pan con semillas y aceite de oliva virgen con tomate. Un kiwi.
- ✦ Un vaso de leche desnatada. Cereales integrales. Nueces. Un pomelo.
- ✦ Un yogur desnatado. Pan integral. Jamón york. Zumo de naranja.



Comida

- ✦ Pasta con espinacas. Atún a la plancha con espárragos. Manzana asada.
- ✦ Arroz con almejas. Pollo a la plancha con endivias. Granada.
- ✦ Lentejas con zanahoria. Conejo guisado con tomate. Mango.



Cena

- ✦ Salmorejo. Caballa con patatas. Nísperos.
- ✦ Ensalada de berro, queso de cabra y nueces. Tortilla de calabacín. Piña natural.
- ✦ Sopa de cebolla. Pavo asado con arroz. Fresas.



Se absorbe en el yeyuno, en presencia de sales biliares, de la enzima lipasa pancreática y de las grasas. Cuando la consumimos en exceso se acumula en el tejido adiposo y en el hígado.

Cuando se cuece un alimento con vitamina E, éste pierde cerca del 20 por ciento de su contenido, mientras que la congelación y la fritura en exceso destruyen gran parte. También le afecta el oxígeno, los oxidantes y la luz por lo que es muy importante conservar los productos que contengan esta vitamina en frascos cerrados y opacos.

Entre sus funciones se encuentra la de estabilizar las membranas celulares y otras vitaminas, favorecer la agregación plaquetaria, su acción enzimática, y es esencial para el funcionamiento del sistema inmune.

Pero no hay que olvidar una de sus principales capacidades: la antioxidante. Las reacciones metabólicas que ocurren en nuestro organismo generan radicales libres, cuando se ve desbordada la capacidad de los mecanismos enzimáticos (de los que dispone nuestro organismo para neutralizar los radicales libres), actúan los mecanismos no enzimáticos, entre los que destaca la vitamina E, reduciendo los efectos de los radicales libres.

La ingesta recomendada de vitamina E es de 15 mg al día, aumentando a 19 mg en caso de madres lactantes. Cuando se sigue una dieta rica en grasas poliinsaturadas (pescado azul, frutos secos, aceite de girasol) es necesario aumentar el consumo de esta vitamina. Su déficit puede afectar al sistema nervioso central, así como disminuir la respuesta inmunitaria, reducir la fertilidad, y favorecer la demencia, la ceguera y diversas anomalías cardíacas. Un consumo excesivo puede causar toxicidad, fatiga y alteraciones en la coagulación.

¿Sabías que...?

Estudios epidemiológicos han demostrado que el consumo incrementado de frutas y vegetales, ricos en vitaminas antioxidantes, disminuye en un 50 por ciento el riesgo de aterosclerosis.

¿Dónde se encuentran?

VITAMINA A

● **La preformada (retinol):** en alimentos de origen animal (hígado, pescado azul, productos lácteos, yema de los huevos).

● **La pro-vitamina A (beta-caroteno):** en las frutas y las verduras de color amarillo-naranja o verde intenso (zanahoria, espinaca, melón y albaricoque), y en productos enriquecidos (margarinas y lácteos).

VITAMINA E

● Aceite de germen de trigo.

● Pepitas y aceite de girasol.

● Mahonesa.

● Harina de maíz.

● Frutos secos como las nueces, los pistachos y los cacahuetes.

● Margarina.

● Atún, bonito y caballa en aceite.





Cirugía endoluminal

¿La solución frente a la obesidad?

La obesidad se ha convertido, en los últimos años, en un obstáculo para disfrutar de un buen estado de salud, convirtiéndose así en uno de los principales problemas de salud de la población, hasta el punto que se habla ya del término “globesidad”, para hacer referencia a la magnitud y globalización del sobrepeso a nivel mundial y de las enfermedades asociadas que ocasiona este trastorno.

El exceso de peso afecta al 52,7 por ciento de los adultos españoles, y la obesidad al 15 por ciento de la población española mayor de 18 años. El incremento de los casos de obesidad está relacionado con el aumento

¡Toma nota!
Como cualquier otro tratamiento destinado a conseguir una pérdida de peso, este no se acaba una vez realizada la cirugía endoluminal, sino que es necesario que el paciente cumpla con las indicaciones del equipo médico sobre los hábitos de estilo de vida.

espectacular del número de pacientes con enfermedades tales como la diabetes tipo 2 y diversas patologías cardíacas.

El problema se agrava

El sobrepeso y sus consecuencias pueden no preocupar, a corto plazo, a muchas personas con exceso de peso hasta que llega el momento en que sus efectos se convierten en graves. La mayoría de los pacientes que tratan de poner fin a sus problemas de sobrepeso prueban varios métodos para conseguirlo, a lo largo de su vida. En aquellos casos en los que los tratamientos, como las dietas o los

Después de la intervención

Como cualquier otro tratamiento destinado a conseguir una pérdida de peso, éste no se acaba una vez realizada la cirugía endoluminal, es decir, con la reducción del estómago, sino que es necesario que el paciente cumpla con la dieta, realice los ejercicios y siga las recomendaciones de cambio de hábitos que le indique el equipo médico. Este proceso es mucho más sencillo

para el paciente, ya que al limitarse su capacidad estomacal, éste se siente saciado antes. La sensación de plenitud junto con la consiguiente reducción en la ingestión de alimentos, tiene como consecuencia la pérdida de peso, y ayuda al paciente a interiorizar el cambio de hábitos alimenticios, lo que le permitirá mantener la pérdida de peso a largo plazo.





fármacos, no dan resultado y el aumento de peso va a más, llegando a dar lugar a una obesidad grave (por lo general a partir de un Índice de Masa Corporal de 34,9 se considera obesidad grave), es necesario recurrir a técnicas más específicas.

En este campo, la aparición de nuevas técnicas menos invasivas que la cirugía tradicional, como la cirugía endoluminal, abre un nuevo horizonte para las personas que padecen obesidad.

¿En qué consiste?

El POSE o cirugía endoluminal es una nueva opción de tratamiento del sobrepeso que se lleva realizando en España desde hace menos de un año, y que representa una opción quirúrgica poco invasiva y segura para tratar la obesidad. Esta técnica se basa en reducir la capacidad del estómago con el fin de ayudar al paciente a que se sienta saciado antes y que, consecuentemente, consuma menos calorías.

La intervención se realiza por vía endoscópica, lo que supone una gran ventaja con respecto a otras técnicas quirúrgicas para el tratamiento de la obesidad, ya que permite llevar a cabo este procedimiento sin necesidad de hacer incisiones en el abdomen del paciente. De esta forma, el endoscopio y otros instrumentales específicos para esta →

¿Para quién?

Este tipo de intervención se recomienda, especialmente, a aquellos pacientes con sobrepeso u obesidad, con índices de masa corporal (IMC) comprendidos entre los 34 y 40 kg/m², y que han fracasado con otros tratamientos dietéticos. También puede ser adecuada para aquellos que no quieran someterse a cirugías mayores.



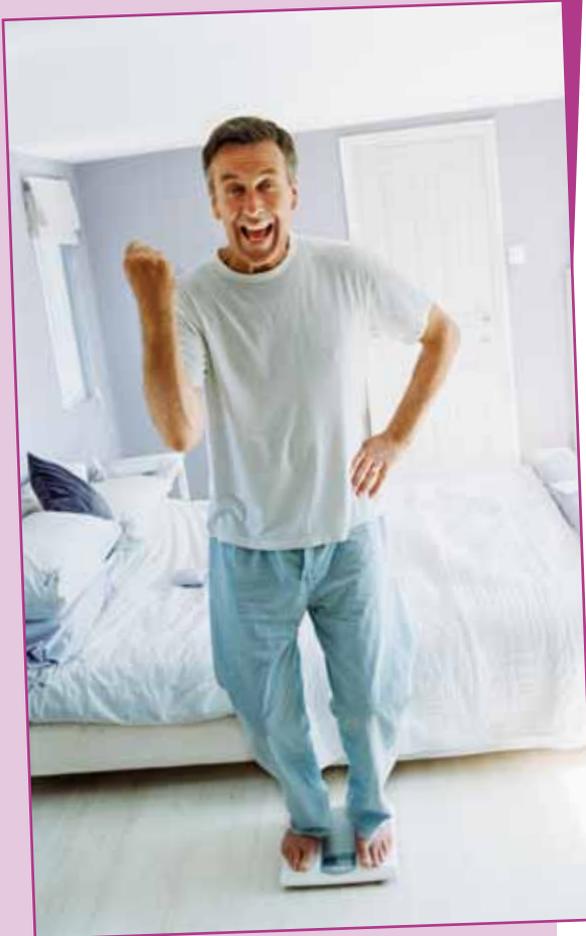


Resultados satisfactorios

La experiencia de la realización de 40 intervenciones realizadas en España ha mostrado:

- ◆ Un índice de complicaciones de cero.
- ◆ Tras el cuarto mes después de la intervención, los pacientes perdieron una media de 49,77 por ciento (aproximadamente la mitad) del exceso de peso que tenían.

En Europa y en Estados Unidos se han realizado más de 200 intervenciones mediante la técnica POSE con resultados altamente satisfactorios: reducción media del 32 por ciento del exceso de peso durante los seis primeros meses posteriores a la operación.



→ técnica se introducen a través de la boca hasta llegar al estómago. A partir de aquí, el equipo médico puede reducir la capacidad del estómago del paciente por vía oral (sin incisiones). La técnica que se emplea consiste en llevar a cabo una serie de pliegues en el estómago que contribuyen a disminuir la capacidad del mismo.

El hecho de que la reducción del estómago se realice por vía endoscópica ofrece beneficios sustanciales a los pacientes, ya que, al tratarse de un tratamiento mínimamente invasivo, reduce el dolor post cirugía, disminuye el riesgo de infección al no haber herida, contribuye a la estética por la ausencia de cicatrices, la recuperación es más rápida y las estancias hospitalarias son más cortas o en régimen ambulatorio.

Mínimos efectos secundarios

Las complicaciones que pueden surgir son mínimas, se limitan, prácticamente, a los riesgos asociados con los medicamentos y los métodos utilizados en el procedimiento quirúrgico, y el grado de intolerancia o malestar del paciente durante los primeros días. En algunos casos, el paciente puede experimentar náuseas, sensación de hinchazón (gases) y/o dolor abdominal. No obstante, en la mayoría de los casos, el intervenido puede volver a hacer vida normal en unos días después de haberse llevado a cabo el procedimiento. ❤

Protege a tus oídos

Frente a la otitis externa

Con la llegada del verano, los profesionales médicos nos advierten y nos recomiendan seguir ciertas medidas de prevención para disfrutar con plena salud de esta época del año que, por ciertos factores, puede mermarse. Proteger la piel frente a los rayos del sol, hidratarse para evitar los golpes de calor, cuidar los pies con especial atención porque el calzado que se utiliza durante estos días puede dañarnos, etcétera. Sin embargo, se suele pasar por alto otra zona de nuestro organismo que puede sufrir: el oído.

El mal del nadador

El hecho de que en la época estival nos bañemos en piscinas cuyas aguas pueden estar mal tratadas, en estanques o en ríos, provoca que en nuestros oídos entren gérmenes y, por tanto, aumenten las posibilidades de que surja una infección. Cuando esto ocurre, se padece una otitis externa, también conocida como otitis del nadador.

¿Dónde surge?

Existen diferentes tipos de otitis dependiendo de la zona del oído en la que surja

la infección. En concreto, la otitis externa aparece en el oído externo, el cual está formado por el pabellón auricular (la oreja) y el conducto auditivo externo (situado entre la oreja y el tímpano). Dicho conducto está recubierto de piel, que es especialmente vulnerable. Pues bien, cuando esta piel se inflama por una infección de bacterias u hongos, surge la otitis.

Las principales causas

La entrada de gérmenes en el conducto auditivo suele ser la principal causa por la que se padece una otitis, sin embargo, también puede ser consecuencia de algún tipo de alergia, eccemas o por la infección provocada por una pequeña herida.

Cuando se da alguno de estos factores, el oído externo presenta un exceso de ceru-

¡Qué no te estropee el verano!

Con unos simples consejos puedes evitar que una otitis externa te deje convaleciente durante tus vacaciones. Si en casa hay niños, aplícalos también a ellos porque son aún más propensos a padecerla:

- ◆ Antes de comenzar la temporada de piscina, acude al otorrinolaringólogo para que compruebe que tus oídos están bien. Si observase un exceso de cerumen, te los limpiaría.
- ◆ Cuando salgas del agua, sécate los oídos con una toalla, o incluso con un secador de pelo a temperatura ambiente.
- ◆ Aunque pueda parecer contradictorio, el uso de tapones para el baño tampoco es recomendable, a no ser

que por alguna circunstancia (especial sensibilidad, anomalías anatómicas del conducto, tener una perforación, etcétera) sea necesario utilizarlos.





¡Toma nota!

Durante la infección tendrás que evitar que te entre agua en los oídos. Al no ser recomendable el uso de tapones, deberás estar unos días sin meter la cabeza debajo del agua y duchándote con cuidado.



Acude al especialista

El otorrinolaringólogo será el que determine el tratamiento adecuado para tu caso. Seguramente tome una muestra de las secreciones de tu oído para determinar el germen que ha producido la infección, y así saber qué tratamiento es el más adecuado. Dependiendo del resultado, podrá prescribir antibióticos, aunque el tratamiento común es a base de antiinflamatorios y analgésicos. Es importante asegurarse de que la otitis se cura bien porque si no se corre el riesgo de que vuelva a aparecer en unos días.

men que impide que el agua que entra al bañarnos salga, lo que puede agravar la situación. Aunque también puede darse el caso contrario, que los productos químicos que se utilizan para mantener limpia el agua de las piscinas alteren el manto ácido de la piel, eliminen todo el cerumen y dejen el oído desprotegido.

¿Es tu caso?

Desgraciadamente, los síntomas que

produce una otitis externa son bastante molestos e incluso dolorosos, por lo que no te resultará difícil identificarlos. Cuando se padece, puedes sentir alguno o todos estos síntomas:

- ◆ **Picor en el oído insoportable**, resultando casi inevitable rascarse.
- ◆ **Dolor, de leve a muy intenso, que se agrava al tocar la oreja**, palpar la zona o incluso al masticar.
- ◆ **Sensación de tener algo dentro del**

oído, y pérdida de la audición. Ambos síntomas se deben a la inflamación de la piel del conducto auditivo.

◆ **Líquido en el oído, el cual, al salir, puede irritar la oreja.** Lo reconocerás por su mal olor.

Éstas son las consecuencias comunes de una otitis externa, sin embargo, también lo pueden ser de otras enfermedades. Por ello, antes de intentar solucionarlos con un tratamiento, debes acudir a la consulta médica. ♥



Miedo a hablar en público

¡Puedo superarlo!

Debemos hablar en público y nos puede el miedo. Quedarnos en blanco, hacer el ridículo o que nos salga algo mal son algunos de nuestros temores. Sentimos palpitaciones, los latidos del corazón se nos aceleran, sudamos, la boca se nos seca, temblamos y podemos llegar a marearnos o sentir hormigueos.

En otra realidad

Sobre un 25 por ciento de las personas tenemos miedo a hablar en público (inclu-

so profesionales con experiencia). Ciertamente un nivel de ansiedad ante ello no es negativo, nos asegura un estado de alerta suficiente para prestar atención y estar motivados para hacerlo bien. Las dificultades vienen cuando la situación se complica ante determinados pensamientos y actitudes (distorsiones cognitivas) que sentimos como ciertas, a pesar de no corresponder con la realidad, algo que nos perjudica. Por ejemplo, focalizamos nuestra atención en nosotros mismos para evaluarnos y asegu-

rnos un buen rendimiento. El problema es que nos excedemos en esa atención y no nos fijamos en los datos del entorno que nos ayudan a realizar bien la tarea. A su vez, solemos darle demasiada importancia a la retroalimentación negativa; es decir, exageramos las reacciones negativas de la audiencia o el ambiente, como cuando vemos a alguien mirar hacia otro lado, y pensamos que estamos diciendo algo que no es interesante o le aburre, cuando realmente no sabemos por qué actúa así.

¿Cómo dar el paso?

- ◆ Identifica las situaciones concretas que te dan miedo. Si lo piensas bien, no hay nada tan grave como para tener esa ansiedad.
- ◆ Examina el riesgo real que hay en cada temor que te asalta. Imagina con detalle lo que puede pasar, sus consecuencias, cómo estarías días después. Te darás cuenta de que una cosa es el miedo, y otra la realidad.
- ◆ Utiliza el sentido del humor. Exagera lo malo que puede ocurrir, pero desde una óptica cómica. Te ayudará a aligerar la tensión y a sentirte mejor.
- ◆ Por encima de todo, no huyas. Si buscas excusas para no en-

frentar la situación, estarás creando un miedo mayor.

- ◆ No intentes controlar tu nerviosismo porque sólo conseguirás aumentar tu ansiedad y facilitar que pierdas el control. Simplemente haz lo que tengas que hacer, y recuerda que cierto nivel de inquietud es necesario y lógico.

- ◆ Practica técnicas de respiración o relajación que te ayuden a llegar a la situación de la forma más idónea.

- ◆ La mejor manera de controlar la situación y que todo salga bien es tener muy bien preparado el tema. Asegúrate del buen funcionamiento de la tecnología, si la vas a utilizar, y si tienes la posibilidad, conoce días antes el espacio donde se desarrollará tu charla.

- ◆ Planifica la solución para afrontar posibles problemas. Lleva una "chuleta" por si te quedas en blanco, dispón de varios medios de presentación por si te falla alguno, etcétera.





En el momento de la exposición

- ◆ Mira a la audiencia y fijate en sus caras y detalles, es un modo de ir conociendo el entorno.
- ◆ Antes de entrar respira hondo y di en voz baja "todo saldrá bien y, si no, sabré solucionarlo".
- ◆ Mantén el control postural del cuerpo, te ayudará a concentrarte en lo que tienes que hacer y a estar más presentable.
- ◆ El humor, una sonrisa, siempre agradan a la audiencia y nos pueden sacar de más de un apuro.
- ◆ Habla despacio y vocaliza. No pasa nada porque haya alguna que otra pausa de reorganización de lo tratado.
- ◆ Utiliza un tono que no sea siempre igual. Enfatiza con la voz los puntos más importantes.
- ◆ Improvisa. Según veas la reacción de la audiencia, puedes ir acortando o ahondando en ciertos temas, según el interés mostrado. Al principio te costará, pero si estás pendiente de las personas que te oyen y no de ti, te será más fácil.
- ◆ Es muy posible que haya algún problema o error. No te preocupes, es algo normal. Sigue adelante y recuerda que se aprende de los fallos.

¡Toma nota!

Pase lo que pase durante la exposición, has afrontado una situación a la que temías, y has sido capaz de aprender con ello, por lo que ha sido una experiencia positiva.

Al hablar en público también solemos caer en el error de recordar hechos negativos que nos han pasado en situaciones similares, olvidándonos de los positivos; subestimamos nuestras habilidades sociales y capacidades de exposición, mientras que sobreestimamos la probabilidad de que ocurran hechos negativos, lo que nos hace temer cualquier cosa, predisponiéndonos a un estado exagerado de alerta.

Estos pensamientos, sin ser ciertos, consiguen aumentar nuestro nivel de ansiedad, con lo que perjudica nuestro rendimiento.

Quando es patológico

El origen de los miedos está en una historia de huidas. Ante un estímulo nuevo, el cuerpo reacciona poniéndose en alerta.

Si lo enfrentamos, esa ansiedad, poco a poco, disminuirá; pero si nos frenamos ante ese temor inicial y huimos, iremos abonando el terreno para crear un miedo o fobia.

Un caso patológico de temor a las relaciones es la fobia social. Cuando se padece, se restringen las relaciones sociales por temor a no ser lo suficientemente válido o a hacer el ridículo. Creemos que las personas nos evalúan de forma negativa continuamente, hablando en público, dando una opinión, incluso comiendo, por lo que evitamos todas estas situaciones. Esta evitación se irá generalizando y el afectado huirá incapaz de relacionarse con nadie ni participar en actividades grupales. ♥



Su familia no me soporta ¿Cómo debo actuar?

Por mucho que nos empeñemos, nuestra pareja es ella y sus circunstancias, entre las que se encuentra su familia, la cual puede influir de forma importante en nuestra relación. Por ello, lo ideal, es que nos llevemos bien. Pero, ¿qué pasa cuando es su familia “quien no quiere” llevarse bien con nosotros?

¿Por qué no les gusto?

Seguro que te habrás hecho esta pregunta en más de una ocasión sin encon-

trar una respuesta o hipotetizando sobre muchas tantas. Lo cierto es que, como en cualquier otro tipo de interacción interpersonal, es normal que busques sentirte querido por las personas que forman parte de tu vida y quieras encontrar una explicación racional a por qué esto no es así. Es posible que otras personas no nos acepten por motivos que no son lógicos ni racionales, sino emocionales y, precisamente, estos últimos son los que suelen entrar en juego en la relación entre suegros y nueros/yernos.



Acabarás ganándotelos

Es importante que aprendas a hacer frente a esta situación para que el mal comportamiento de su familia hacia a ti no acabe por destruir vuestra relación. Para ello:

- ◆ Acepta las cosas tal cuál son: sería estupendo que te quisieran, pero las cosas son como son. Aceptar tu realidad no implica tener que aprobarla, simplemente no debes esforzarte y gastar fuerzas en cambiar algo que no depende sólo de ti.
- ◆ Al menos en un primer momento, da tú el primer paso: lo mejor es predicar con el ejemplo. Por ello, si te gustaría que te trataran de una manera determinada, intenta, al menos en un principio, tratarles a ellos de esa manera.



También puedes hablarles de lo que percibes en vuestra relación para darles opción de cambiar.

- ◆ En vez de intentar cambiarles a ellos, céntrate en cambiar tu emoción al respecto: si el anterior punto ha fallado, es el momento de pensar en ti. Piensa que ellos se lo han perdido, que no existen tantas personas dispuestas a darles oportunidades. Respétalos como padres de tu pareja, pero piensa en ti y

en vosotros. No se trata de que tengas malos detalles con ellos, simplemente que pienses en lo que necesitáis.

- ◆ Si continúas mal, piensa por qué es tan importante para ti su aprobación: si pasado un tiempo te siguen afectando sus vacíos y malos gestos, es probable que exista algún motivo en tu interior por el que buscas o crees necesitar su aprobación.
- ◆ Cuéntaselo a tu pareja: sin necesidad de que estéis todo el día hablando de ello ni buscando enfrentamientos, es bueno que tu pareja sepa cómo te afecta el comportamiento de sus padres. Realmente es quien más te puede ayudar en este asunto.



El otro afectado

Si son tus padres los que no aceptan a tu pareja deberías:

- ▶ No permitirles un mal comportamiento hacia tu pareja.
- ▶ Hablar con ellos. Es preferible que lo hagas tú, a que lo haga tu pareja. A ti te quieren y buscarán una buena lectura de lo que les digas.
- ▶ No caer en chantajes de emociones, ni por parte de ellos ni por parte de tu pareja.
- ▶ No intentar tapar su comportamiento. Para tu pareja es importante que reconozcas lo que le hacen.
- ▶ Recordar que tu pareja es la persona que has elegido para recorrer un camino juntos. Respetarla a ella es respetar tu decisión.

Por ello, si no ha habido una discusión o problema manifiesto entre vosotros, lo más probable es que sean razones emocionales las que llevan a tu familia política a rechazarte. Los celos por considerar que tienes algo que “les pertenece” es el más claro ejemplo de los motivos emocionales por los que puede ocurrir esto. Comúnmente a este factor se le une el miedo a perder a su hijo cuando funde una nueva familia junto a ti. Ambas razones pueden hacer que manifiesten comportamientos indicadores de este malestar, como hablar mal de ti a los demás, no valorar ninguno de tus actos o hacerte el vacío cuando estás presente.

Otro de los motivos más frecuentes que pueden explicar que “no te soporten” es que crean que no eres merecedor del amor de su hijo o que no estás a su altura.

Cómo afecta a tu relación

Aunque, aparentemente, esta situación sólo debería influir al miembro de la pareja rechazado por los padres del otro, lo cierto es que al final termina por afectar a ambos. Mucho más aún cuando la persona afectada no se siente apoyada o comprendida por su pareja. En estos casos, una palabra tiñe el sentimiento del afectado hacia su pareja: la

decepción por “no entenderme”, pero sobre todo, “por no apoyarme”. En este caso, la familia política está actuando como tres de los factores más potentes que, por sí mismos, podrían hacer que la pareja se rompa: funcionan como una tercera persona, violan el principio de complicidad de la pareja e introducen elementos negativos en la interacción con la misma. 

Saber más...

- ✓ Cañameres, E. *Relaciones y conflictos con la familia política*. Orplan Editoriales.
- ✓ Goldberg, B. *Suegras*. Editorial Kapelusz.
- ✓ 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.*

EL FETO PUEDE PROTEGER EL CORAZÓN DE LA MADRE

Coincidiendo con la celebración del Día de la Madre, la Sociedad Española de Cardiología (SEC) quiso sacar a la luz los datos esperanzadores de un estudio realizado por la prestigiosa *Mount Sinai School of Medicine* de Nueva York, ya que, parece ser que el embarazo puede ser un elemento protector de enfermedad cardíaca en madres que no padezcan una cardiopatía previa. En concreto, dicha investigación ha demostrado que las células cardíacas del feto pueden llegar a reparar parte del tejido dañado del corazón de la madre que sufre un evento cardiovascular durante el embarazo. "Aunque ya hace unos años que se ha demostrado la existencia de un intercambio de células entre el feto y la madre (microquimerismo), este estudio es absolutamente estimulante e ilusionante", destaca la Dra. Milagros Pedreira, presidenta del Grupo de Trabajo de Enfermedades Cardiovasculares en la Mujer de la SEC.

Más información en www.fundaciondelcorazon.com



Curso sobre reanimación cardiopulmonar Aprende a salvar una vida

La Sociedad Española de Cardiología (SEC) considera que es fundamental ofrecer educación sobre reanimación cardiopulmonar en los centros escolares, ya que menos del 10 por ciento de la población sabe cómo realizar esta técnica. Así lo manifestó la Dra. Luisa Pérez, miembro de la SEC y cardióloga del Complejo Hospitalario Universitario A Coruña durante el curso que impartió, junto con el Dr. Alfonso Castro Beiras (también miembro de la SEC y cardiólogo del mismo hospital), sobre reanimación cardiopulmonar, bajo el nombre "RCP en el

aula, cómo salvar una vida". Dicho curso se organizó con motivo de la XI Reunión Anual de la Sección de Electrofisiología y Arritmias de la SEC, el pasado 18 de abril en Palexco, en el que se contó con la colaboración de la Fundación Pública Urxencias Sanitarias de Galicia-061, y fue auspiciada por el Ayuntamiento de A Coruña. A él asistieron más de 300 niños a quienes se les mostró cómo deben actuar ante una parada cardíaca, y se les enseñó a diferenciar los casos de muerte súbita o parada cardíaca frente a los de lipotimia.

NUEVA TÉCNICA PARA CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN

El 85 por ciento de los casos de hipertensión resistente a los fármacos podría controlarse gracias a una nueva técnica, la denervación renal percutánea que consiste en introducir un catéter en las arterias renales para desconectar las terminaciones nerviosas del sistema simpático (implicado en el control de la presión arterial). Hasta hoy, en España se han practicado 34 procedimientos de este tipo con éxito. Esta novedad fue uno de los temas que se trataron en la XI Reunión de la Sección de Electrofisiología y Arritmias de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).



Acuerdo a favor de una alimentación saludable



De izq. a dcha.: Guiseppe Russolillo, presidente de la AEDN, el Dr. Iñaki Lekuona, cardiólogo miembro de la Sociedad Española de Cardiología (en representación de la FEC), Alejandro Martínez, director de RSC de EROSKI y Nerea Segura, nutricionista.

Seguir una dieta equilibrada es la base para gozar de buena salud, de ahí que los profesionales sanitarios no cesen de hacernos recomendaciones sobre nutrición. Con el objetivo de transmitir y difundir aún más este mensaje, la Fundación Española del Corazón (FEC), la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEDN), la Federación de Diabéticos Españoles (FED) y Eroski han firmado varios acuerdos de colaboración para fomentar buenos hábitos alimenticios. Según el Dr. Leandro Plaza, presidente de la FEC, "apoyamos las iniciativas de EROSKI desde hace años porque trabaja para concienciar a los consumidores sobre la importancia de adoptar unos hábitos de vida saludables, y prevenir las enfermedades cardíacas".

PREMIOS SABRE AWARDS EUROPEOS

LA FEC ENTRE LOS NOMINADOS

El prestigioso certamen **SABRE AWARDS**, que premia a los mejores proyectos de Comunicación y Relaciones Públicas del año en Europa, dentro de la categoría de la Mejor Estrategia en España y Portugal, ha nominado a la Fundación Española del Corazón (FEC) y a la agencia

de comunicación **apple tree communications**, por su campaña "Por ti, por mí, por el sexo con corazón". Se trata de la campaña informativa en la que se le advierte a la población que la disfunción eréctil puede ser un síntoma de enfermedad cardiovascular. Gracias a ella muchos medios de comunicación han hablado sobre el tema consiguiendo, así, informar y educar a la población acerca de un problema considerado tabú.



LAS CARDIOPATÍAS, CAUSAS DE BAJA LABORAL

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social ha publicado que, durante el año 2010, 210 personas murieron por una enfermedad cardiovascular en su lugar de trabajo, lo que respresenta casi el 40 por ciento total de las muertes laborales. Además, este tipo de patologías son una de las principales causas de baja laboral, en concreto, cada año se producen una media de 23 mil bajas. Por esta razón, y conmemorando el Día

Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo (27 de abril), la Fundación Española del Corazón (FEC) quiso resaltar este hecho. "Pasamos la mayor parte del día en nuestro trabajo, por lo que deberíamos tener una actitud cardiosaludable durante todo el día", apuntó la Dra. Petra Sanz, miembro de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), y cardióloga del Hospital Rey Juan Carlos de Madrid.

IRA, HOSTILIDAD Y DEPRESIÓN

ENEMIGOS DIRECTOS DEL CORAZÓN

Nuestro estado de ánimo afecta, para bien o para mal, directamente a nuestra salud. Esto lo ha demostrado una revisión de estudios realizada por investigadores del *Duke University Medical Center*, de Durham (Carolina del Norte) y publicada en *Revista Española de Cardiología (REC)*, al afirmar que experimentar ira y hostilidad eleva un 19 por ciento el riesgo de tener una enfermedad coronaria, mientras que

la depresión aumenta hasta tres veces el riesgo de fallecer por una muerte cardíaca. Aunque, como ha explicado la Dra. Sandra Ropillo, miembro de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y cardióloga del Hospital de La Paz de Madrid, estos estados no están considerados como factores de riesgo cardiovascular, sí contribuyen a desarrollar cardiopatía isquémica en personas de alto riesgo.



Un año más, lucha contra el melanoma

A pocas semanas de que llegue el verano, de nuevo la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), lanza su Campaña de Prevención del Cáncer de Piel, coincidiendo con el 19 de junio, Día del Euromelanoma. Este año el lema es "¿Le preocupan las manchas?", con el cual pretende concienciar a la sociedad de la importancia de usar fotoprotectores y protegerse del sol. Y es que, según el Informe para el mejor abordaje del melanoma en España, del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO), la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), el Grupo Español Multidisciplinar del Melanoma (GEM) y la AEDV, cada año se diagnostican 3.200 nuevos casos de melanoma en nuestro país, tumor responsable del 80 por ciento de los fallecimientos por cáncer de piel. Durante esta jornada, los profesionales sanitarios de diferentes hospitales ayudarán a la población a detectar posibles melanomas, de forma gratuita.

Junio

El sol ya está aquí

Parecía que no iba a llegar, pero por fin los días son totalmente soleados y podemos disfrutar, aún más, al aire libre. Pero recuerda que los excesos nunca son buenos y, aunque no quieras desperdiciar ni un rayo de sol, comienza la exposición poco a poco y siempre usando un buen fotoprotector.

VACACIONES SALUDABLES PARA TUS HIJOS

Este verano no pierdas la oportunidad de inscribir a tus hijos en uno de los Campus de Verano Duet Sports en los que, bajo el lema "Respira salud", se pretende fomentar el desarrollo saludable de niños y jóvenes. El objetivo de los organizadores no es otro que completar la acción educativa de la familia y de la escuela, a través de actividades que fomentan la socialización, el crecimiento personal y el desarrollo creativo de los más pequeños de la casa. Los diferentes campus están organizados para niños de entre tres y 14 años. Puedes informarte en: www.duetsports.com



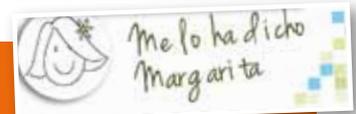
Ayuda después del embarazo

Pensando en las madres post-lactantes, Pronokal ha puesto en marcha su nuevo "Programa Pronokal Mamá" para ayudar a aquellas mujeres que, después del embarazo, desean volver al peso que tenían antes de tener a su bebé, para así mejorar su nivel físico y, sobre todo, su salud en general. El programa ya está funcionando en sus Centros de Asesoría Presencial, así como a través del Club de Pacientes a nivel on-line. Entre las novedades de este nuevo servicio se encuentran la enseñanza de recetas, la planificación de menús, y las recomendaciones sobre actividad física específicas. www.pronokal.com



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

CONOCE A MARGARITA



Con motivo de la celebración del Día de la Madre, el pasado 6 de mayo, comenzó la gira de "Me lo ha dicho Margarita", un proyecto que nació en forma de blog práctico dirigido a las madres que necesitan algún consejo para hacer más fácil su ajetreada vida. Ahora sale a la calle para recorrer diferentes ciudades españolas visitando a sus usuarias. En su programa están planificados diferentes talleres, en los que también podrán participar los más pequeños de la casa. En su web puedes descubrir dónde irá Margarita: www.melohadichomargarita.com

PUEDES CONTAR LO QUE TE PASA



Si padeces una cardiopatía de por vida, o alguna otra enfermedad crónica, y quieres compartir tus sentimientos, experiencias y cómo eres capaz de ser feliz, a pesar de dicha patología, ahora tienes la oportunidad de hacerlo. Y es que, ya está abierto el plazo de inscripción para el II Certamen de Relatos sobre Enfermedad Crónica de la Fundación Abbott. El objetivo de este concurso literario es concienciar a la población del impacto de las enfermedades crónicas, desde un punto de vista más emocional y humano. Las bases completas del Certamen, así como el libro conmemorativo con los 12 mejores relatos de la edición anterior, se pueden consultar en la web: www.fundacionabbott.es



TÚ TAMBIÉN PUEDES HACER DEPORTE

Puede que pienses que porque nunca hayas hecho deporte, es tarde para ponerte a ello, pero estás totalmente equivocado. Martín Giacchetta ha escrito "Ponte en forma para torpes" destinado, especialmente, a quienes nunca han acudido a un gimnasio o han fracasado en su intento, y se sienten ridículos realizando cualquier actividad deportiva. El autor (entrenador de diferentes personajes famosos, como Paula Echevarría, Guti o David Bustamante) quiere hacer ver a los lectores que el ejercicio físico no es sólo la vía para tener mejor aspecto físico, sino que se trata de un estilo de vida que ayuda a sentirse mejor con uno mismo. Editorial: Oberon Práctico.

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

10 de junio

CARRERA SOLIDARIA "MULTI-CIUDAD"

Un año más, se disputará el 10 de junio la Carrera Solidaria Santander en tres ciudades distintas a la vez. Madrid, Santander y Valencia, son los lugares elegidos para, de forma simultánea, correr para una causa benéfica: recaudar fondos a favor de UNICEF. El dinero obtenido será empleado en el desarrollo de proyectos de educación infantil. El Paseo de la Pereda en Santander, el cauce del Turia en Valencia y la Casa de Campo en Madrid, son los entornos por donde más de nueve mil corredores disfrutarán haciendo deporte por una buena causa. www.carrerasolidariasantander.com



Disfruta del Real Jardín Botánico

Junio es un mes ideal para hacer una visita al Real Jardín Botánico de Madrid, donde se encuentran miles de especies de plantas. Pero si, además, quieres ir un poco más allá, puedes visitar la exposición Descampados, una actividad al aire libre con la que se pretende sensibilizar a los ciudadanos sobre los valores

urbanísticos, didácticos y ecológicos de esos enclaves de la Comunidad de Madrid que, prácticamente, están olvidados; y donde, sin embargo, se encuentran diferentes especies de flora y fauna. Tienes hasta el 17 de junio para visitar la exposición. Más información en: www.rjb.csic.es

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.

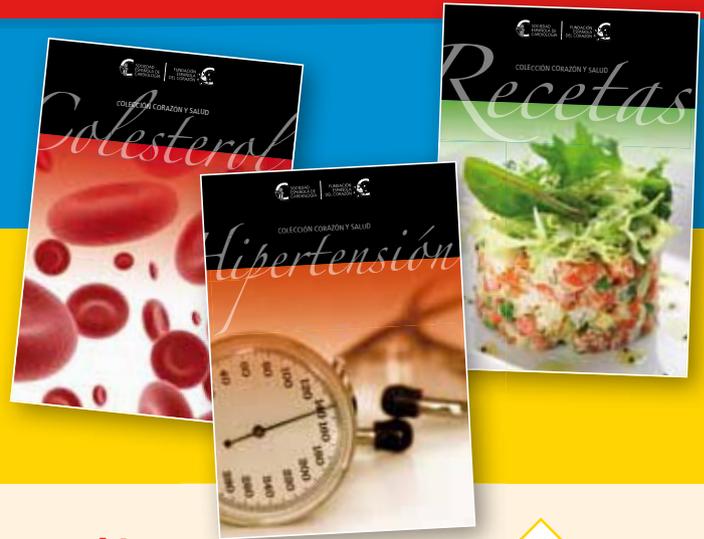


www.fundaciondelcorazon.com

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.



CORAZÓN Y SALUD
CUMPLE SU
NÚMERO 100, Y LO
QUEREMOS CELEBRAR
CONTIGO DE UNA FORMA
MUY ESPECIAL.
DE LA MANO DE LOS
MEJORES PROFESIONA-
LES, DE LAS DIFERENTES
ÁREAS MÉDICAS, TE
DAMOS 100 CONSEJOS
PARA QUE CUIDES, CADA
DÍA, TU SALUD.
TAMPOCO FALTARÁN
LOS ARTÍCULOS Y LAS
SECCIONES HABITUALES,
Y LA ENTREVISTA
AL FAMOSO.



Perifoneo 2.50€ Camarías 2.65€

CORAZÓN Y SALUD

DE LA
ADELANTE A LAS

Consejos para p

FRENTE A LA

Aliate

H

PSORIASIS

¿Por qué sufres enferm

Los nuevos análisis

100

CONSEJOS PARA CUIDAR TU
CORAZÓN Y SALUD



Leo libros,
webs, foros... pero perder
peso es salud, quiero
perder peso en serio...
confío en mi médico

Quiero encontrar
una dieta para mí, que
pueda contar con un trato
personal y profesional, que
no sea una más...

Estoy cansada de comer
siempre lo mismo y de
la misma manera... ¿Cómo
podría cocinar para
disfrutar de una dieta
más amena?

He oído que tengo
que hacer ejercicio pero
me duelen mucho las rodillas
¿qué tipo de ejercicio
podría hacer?

Quiero estar tranquila
cuando hago dieta, quiero
perderlo y mantenerlo,
estar en buenas manos...

No quiero tener dudas ni inseguridades... **QUIERO PERDER PESO**
y para mí es una decisión muy importante...

Con PronoKal® no estás solo

El médico prescriptor junto con el equipo multidisciplinar de profesionales formado por dietistas-nutricionistas, asesores en actividad física y coach resolverán tus dudas y te ayudarán durante todo el proceso de pérdida de peso para que consigas tu objetivo y no recuperes el peso perdido.



En la pérdida de peso no estás sólo. En PronoKal® estamos a tu lado

PronoKal®

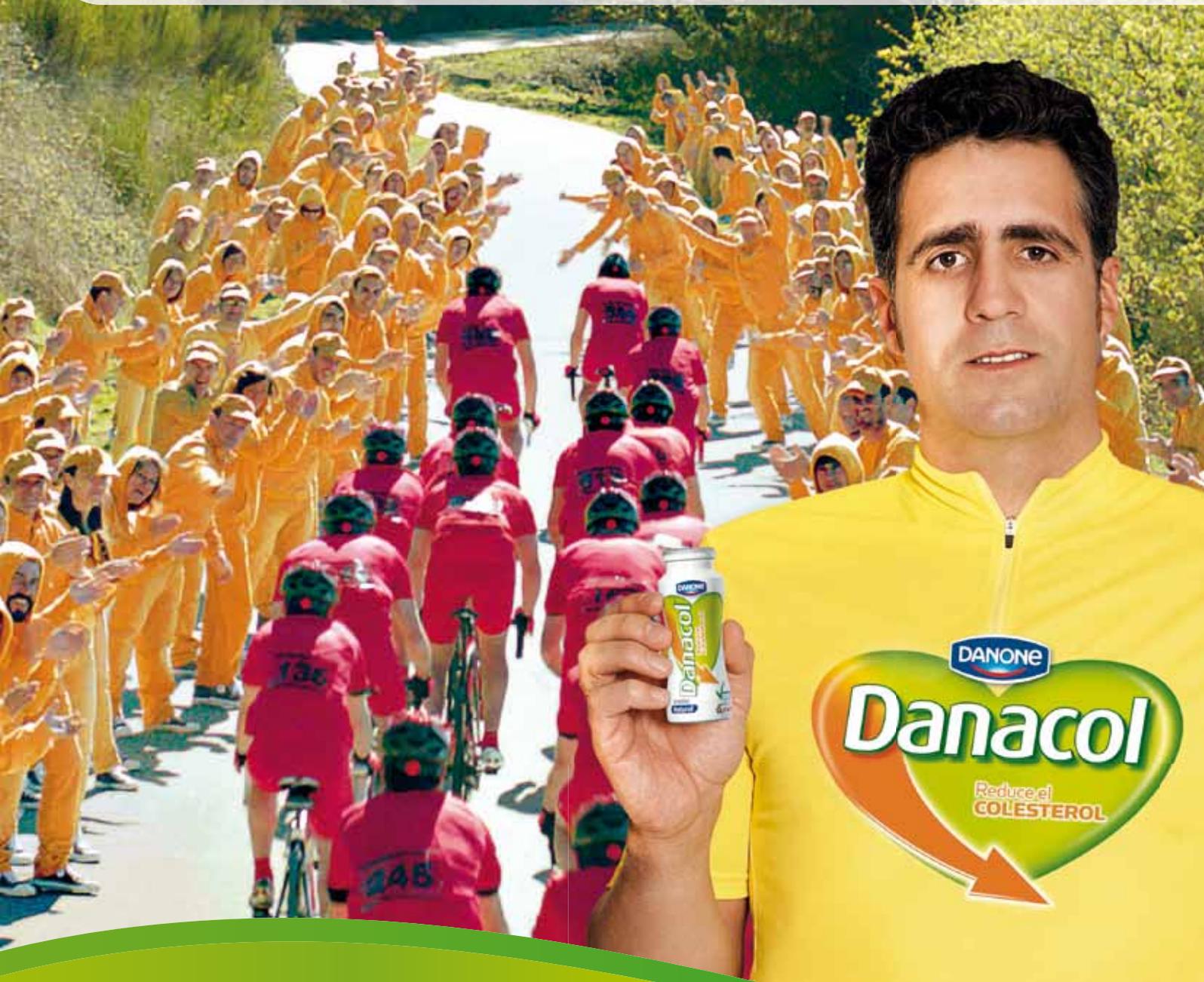
Rigor y ciencia para la pérdida de peso

Consúltanos en:

Tel. 901 100 262

www.pronokal.com

**“Cuando la carretera se estrecha,
puede dificultar el paso.
Si tienes colesterol, en tus arterias ocurre lo mismo.”**



**No esperes más
y reduce tu colesterol
con un Danacol cada día.**

Nº 1 El más
RECOMENDADO

Danacol contiene esteroles vegetales que reducen el colesterol. Si necesita reducir el nivel alto de colesterol. No recomendado a mujeres durante el embarazo, lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroles vegetales 3 gr/día. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. Si toma medicación, consulte a su médico. *TNS 2010 recomendaciones consumidores.