

# Cuídate, CORAZÓN

LA GUÍA PRÁCTICA PARA  
*la salud cardiovascular de la mujer*

## EL INFARTO NO ES SÓLO COSA DE HOMBRES

Protege tu corazón  
a partir de hoy

**Mantén a  
raya los  
factores  
de riesgo**

Controla  
las situaciones  
de presión

**¡Actívate!**  
Plan de ejercicios  
para hacer en casa



Prólogo  
del cardiólogo  
**Valentín  
Fuster**

Women'sHealth

Fundación **pro**cnic

**EM**  
La Suma de Todos  
Comunidad de Madrid  
www.madrid.org

FUNDACIÓN **MAPFRE**



CUÍDATE



La Suma de Todos

 Comunidad de Madrid

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

Por unos hábitos saludables





### **¿Por qué elaborar una guía práctica para la**

salud cardiovascular de la mujer? ¿Por qué darle un enfoque práctico? La respuesta es sencilla: porque resulta imprescindible que todas las mujeres conozcan los riesgos y los enemigos del corazón para que puedan mejorar su salud y calidad de vida.

Para ello, en esta guía hemos confeccionado una completa radiografía del corazón femenino, te damos las claves para que conozcas tu estado y los peligros que acechan tu salud cardiovascular. Y, muy especialmente, te ofrecemos recomendaciones útiles y sencillas para que puedas adquirir nuevos hábitos más saludables. Si sigues estas prácticas indicaciones, lograrás beneficios inmediatos que mejorarán tu salud presente y futura. Al fin y al cabo, el corazón de la mujer actual late fuerte y con decisión y protegerlo es tu mejor inversión. Por todo ello, la Comunidad de Madrid, la FUNDACIÓN MAPFRE y la Fundación Pro CNIC te presentamos esta guía del corazón, elaborada por el equipo de Women's Health, que constituye una iniciativa más dentro de nuestra campaña "Mujeres por el Corazón", de la que muy pronto oirás hablar de nuevo.



## **Valentín Fuster**

Cardiólogo Príncipe de Asturias de Investigación, el Dr. Fuster es el actual Director General del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III (CNIC) en Madrid y del Mount Sinai Heart en Nueva York, donde es también "physician-in-chief". Ha publicado más de 800 artículos sobre la investigación cardiovascular, y, además de ser Doctor Honoris Causa por más de 30 universidades, ha recibido numerosos reconocimientos científicos, académicos y sociales. Desde el año 2014, el Dr. Fuster es además el editor jefe del prestigioso Journal of the American College of Cardiology en los Estados Unidos, donde ha recibido numerosas becas de investigaciones otorgadas por el Instituto Nacional de la Salud. Ha sido Presidente de la Federación Mundial del Corazón (WHF) y la Asociación Americana del Corazón (AHA) y lidera la promoción de hábitos saludables asesorando a Gobiernos de numerosos países y desarrollando proyectos científicos en el área reconocidos internacionalmente.

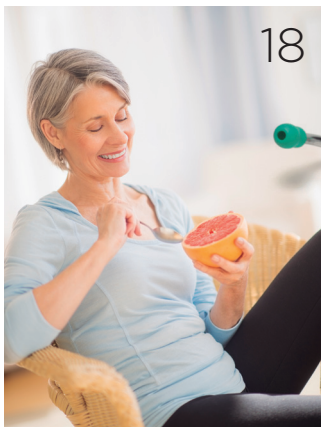


## **uando llegué a Estados Unidos me llamó la atención que**

la enfermedad cardiovascular parecía no preocupar a las mujeres. En comparación con el cáncer de mama, estas dolencias no suponían un quebradero de cabeza para el género femenino, a pesar de ser la primera causa de muerte en mujeres. Estaba claro que había que hacer un esfuerzo educativo, conseguir que se concienciaran del peligro que suponen las patologías de las arterias. Solo así se reduciría la carga que suponía este grupo de patologías para este sector de la población. Más de 30 años después, la concienciación de las mujeres ha mejorado considerablemente. Creo que las campañas específicas han ayudado mucho.

Pero queda mucho camino por recorrer. Las cifras siguen demostrando que es la primera causa de muerte en mujeres en España, que distan mucho de estar protegidas, sobre todo a partir de la mediana edad. Una de las claves de estas altas cifras es la diferencia que seguimos observando entre ambos géneros en relación al tiempo que se tarda en llegar al hospital cuando, desgraciadamente, se sufre un evento cardiovascular. Mientras que los hombres están más concienciados para buscar atención médica al notar los síntomas del infarto, a las mujeres les cuesta dar este paso y tienden más a aguantar o no reconocen los síntomas. En este sentido, es un placer para mí haber colaborado en la campaña “Mujeres por el Corazón” de la Comunidad de Madrid, FUNDACIÓN MAPFRE y la Fundación Pro CNIC que esperamos ayude a las mujeres a ser conscientes de que pueden mejorar esta situación conociendo y evitando los malos hábitos que llevan a estos accidentes cardiovasculares y reconociendo los síntomas cuando se producen. Una guía como la que tienen en sus manos será, sin duda, un instrumento vital para su desarrollo. Disfrútenla y, sobre todo, tomen la decisión de mejorar su salud.

# Sumario



18



12



14



**Women'sHealth**

EDICIÓN Y SUPERVISIÓN DE TEXTOS

**Dàlia Rajmil Bonet**

DISEÑO GRÁFICO

**Ismael Sala Salas**

Depósito legal M-25074-2014

# Cuídate, corazón



## 08, **El mapa de la enfermedad cardiovascular**

Una radiografía de la situación del corazón femenino a través de los datos estadísticos más destacables.

## 12, **Conócete, corazón**

Repasamos el funcionamiento del corazón, porque la mejor forma de prevenir es conocerte.

## 14, **¿Cómo estás, corazón?**

Un exhaustivo test con el que pondrás a prueba la salud de tu corazón, y descubrirás tu riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

## 18, **Los males del corazón**

Un repaso por las principales enfermedades cardiovasculares. ¿Qué son? ¿Qué síntomas provocan? ¿Cómo evitarlas? Conoce los enemigos del corazón que puedes vencer.

## 24, **Come así, corazón**

Todo lo que la nutrición puede hacer por la salud: 11 alimentos que blindan tu corazón, 7 que debes tomar con moderación y 4 recetas cardiosaludables.

## 36, **Muévete, corazón**

La actividad física es una de las mejores formas de tener bajo control las enfermedades cardiovasculares. Te damos ejercicios que puedes hacer en casa, en el gimnasio o al aire libre.

## 44, **No te estreses, corazón**

¿Qué es el estrés? ¿Por qué es un riesgo para el corazón? Te explicamos cómo identificarlo y cómo solucionarlo.

## 50, **El decálogo para blindar tu corazón**

Los 10 mandamientos para tener un corazón de hierro.



24

34

# El mapa de la enfermedad

Los datos que unen el binomio mujer y corazón

69%

Es el porcentaje de mujeres de Madrid que no practica ningún deporte.

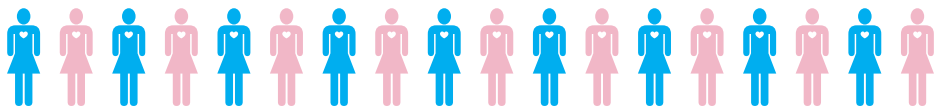


LA PRINCIPAL CAUSA DE MORTALIDAD ENTRE LAS MADRILEÑAS FUERON LAS ECV CON UN 23%.



## Causas de muerte

Las **enfermedades cerebrovasculares** causaron el fallecimiento de un **14,5%** de las mujeres madrileñas. La **insuficiencia cardíaca** acumuló el **11,7 %** de defunciones.



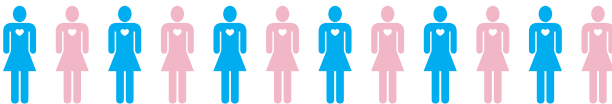
# Salud cardiovascular (ECV)

**63%**  Porcentaje de madrileñas que camina como sustitutivo o complemento al deporte.

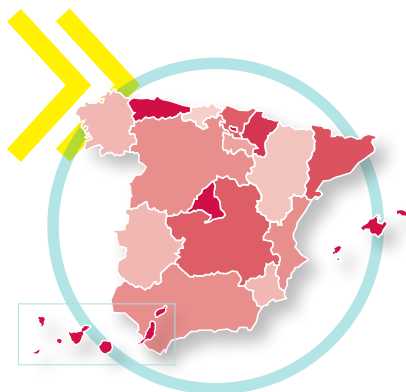
**EL 46% DE LAS RESIDENTES EN NUESTRA COMUNIDAD PERCIBE SU ESTADO DE SALUD COMO BUENO.**

## HÁBITOS DIARIOS POCO SALUDABLES

EL **18%** DE LAS MUJERES DE LA COMUNIDAD DE MADRID **FUMA**, MIENTRAS QUE EL **3,5%** **CONSUME ALCOHOL.**



Fuente: Estudio ¿Te cuidas? Hábitos de vida de las mujeres en la Comunidad de Madrid 2013.



## Las enfermedades cardiovasculares (ECV)

son la principal causa de mortalidad en nuestro país con un **30% de las defunciones**.

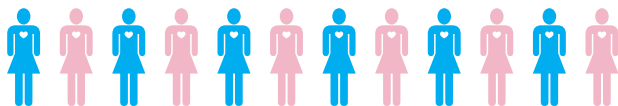
En 2012, provocaron el fallecimiento **43.000 españolas** siendo la causa de muerte más habitual entre las féminas. En cambio, los tumores fueron la primera causa de mortalidad masculina, seguida de las ECV que acabaron con la vida de más de **38.000 españoles**.



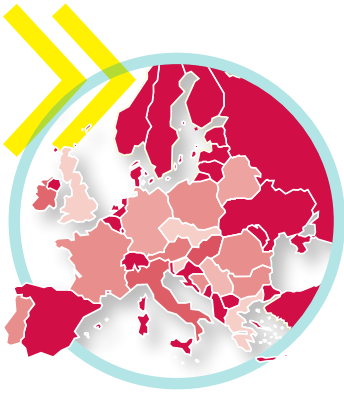
## LA ESPERANZA DE VIDA DE LA MUJER ESPAÑOLA ES DE **85 AÑOS**.

En 2012, la mortalidad provocada por **enfermedades isquémicas del corazón** (aquellas relacionadas con la disminución del flujo sanguíneo que irriga el músculo cardíaco) descendió en un 0,2% mientras que la provocada por **enfermedades cerebrovasculares** (cuyo origen reside en la falta de sangre en el cerebro) aumentó en un 2,3%.

LAS ECV QUE MÁS MUERTES CAUSARON EN LA POBLACIÓN FEMENINA FUERON LAS **CEREBRO-VASCULARES**, QUE SE COBRARON LA VIDA DE **17.000 MUJERES**. ENTRE LOS HOMBRES, LA MÁS MORTAL FUE LA ISQUÉMICA, CON **19.000 FALLECIMIENTOS**.



Fuente: Informe "Defunciones según la Causa de Muerte" Año 2012. Instituto Nacional de Estadística



EN EUROPA CADA AÑO MUEREN **4 MILLONES DE PERSONAS** A CAUSA DE LAS **ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**.

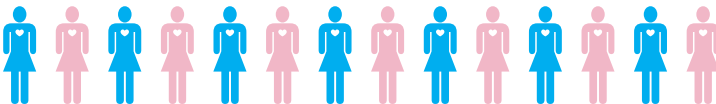
**1 de cada 5 mujeres** fallece en Europa a causa de **enfermedades isquémicas del corazón**.

EN EUROPA, LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON LA **PRIMERA CAUSA DE FALLECIMIENTO** ENTRE MUJERES Y HOMBRES.



La mortalidad por **enfermedad cardiovascular** afecta al **52% de las europeas** y al **42% de los europeos**.

Las **enfermedades cardiovasculares** le cuestan a Europa **196.000 millones de euros**. El 54% de esta cifra se emplea en gastos sanitarios. El 24% se debe a la pérdida de productividad. Por último, un 22% se emplea en cuidados informales.



Fuente: *European Cardiovascular Disease Statistics, 2012 Edition*

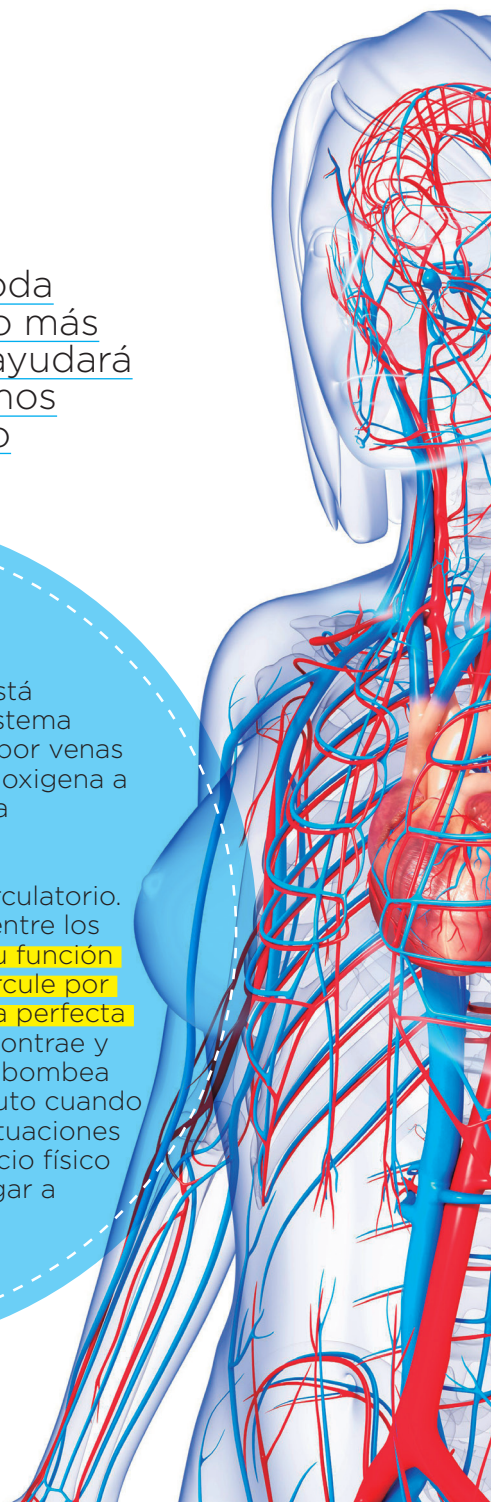
# Conócelte, Corazón

La información es poder. Y toda la que tengas sobre el órgano más importante de tu cuerpo, te ayudará a vivir más y mejor. Empezamos repasando su funcionamiento

## EL APARATO CARDIOVASCULAR

El aparato cardiovascular está formado por el corazón y el sistema circulatorio. El fluido que discurre por venas y arterias es la sangre, que nutre y oxigena a todas las células y las libera del dióxido de carbono.

El corazón es el rey del aparato circulatorio. Situado en el centro del pecho, entre los pulmones y sobre el diafragma, **su función es impulsar la sangre para que circule por todo el organismo. Es una máquina perfecta en continuo funcionamiento.** Se contrae y expande de forma permanente y bombea entre 4 y 6 litros de sangre por minuto cuando está en reposo. No obstante, en situaciones de estrés o cuando realizas ejercicio físico intenso, el corazón puede llegar a duplicar o triplicar su frecuencia de bombeo.





## LAS ARTERIAS Y LAS VENAS

La red de distribución del corazón son las arterias y venas. Las primeras transportan la sangre oxigenada desde el corazón a todos los tejidos del organismo; las venas se encargan de llevar la sangre con poco oxígeno. Las arterias se ramifican en vasos más pequeños y éstos en capilares, que son los más pequeños y abundantes y transportan la sangre por los tejidos.

## EL CORAZÓN

El corazón se divide en cuatro partes, dos aurículas y dos ventrículos. La sangre empobrecida de oxígeno, tras circular por el cuerpo, llega a la aurícula derecha por las venas cavas superior e inferior. De ahí se dirige al ventrículo derecho y circula hacia los pulmones, donde podrá oxigenarse. La aurícula izquierda recibe la sangre limpia, que pasa al ventrículo izquierdo. La sangre oxigenada sale por la arteria aorta y se distribuye al resto del cuerpo para nutrir a las células y proporcionarles el oxígeno que recargó en los pulmones.

La mujer tiene una caja torácica y un corazón más pequeño que el del hombre, por lo que la cantidad de sangre que expulsa cada vez que se contrae también será menor que la del hombre, a pesar de tener la misma demanda de oxígeno. **Así las cosas: el corazón de una mujer late más veces por minuto que el de un hombre.**

# ¡Cómo estás, corazón?

El test definitivo que te permitirá conocer fácilmente cuál es el riesgo de que sufras enfermedades cardiovasculares



¿Llevas una vida sana?

¿Tu alimentación es saludable o, por el contrario, tu dieta se basa en alimentos con alto contenido en grasas y azúcares?

¿Estás sometida a mucho estrés?

¿Practicas deporte una vez al mes o una vez a la semana? ¿Jamás haces ejercicio?

Éstas son algunas de las preguntas que deberías hacerte para conocer cuál es tu estado de salud. Recuerda que padecer enfermedades del corazón no es sólo una lotería que te toca o no, también vienen determinadas por el estilo de vida que lleves. Así que un test como éste puede servirte para evitar enfermedades o bien para animarte a seguir en la línea de vida saludable que estás llevando.





**1/ ¿Qué edad tienes?**

- a) Menos de 45 años
- b) Entre 46 y 55 años
- c) Entre 56 y 65 años
- d) Más de 66 años

**2/ ¿Cuánto te mide el perímetro de la cintura?**

- a) Menos de 70 cm
- b) Menos de 80 cm
- c) Más de 82 cm
- d) Más de 88 cm

**3/ ¿Existen casos de infarto y/o ictus en tu entorno familiar más cercano (padre, madre, hijos o hermanos)?**

- a) No
- b) Sí, antes de los 70 años
- c) Sí, antes de los 55 años
- d) Sí, antes de los 40 años

**4/ ¿Cuál es tu nivel de colesterol total?**

- a) Menos de 160 mg/dl
- b) Entre 160 y 200 mg/dl
- c) Entre 200 y 280 mg/dl
- d) Más de 280 mg/dl

**5/ ¿Cómo tienes la tensión arterial?**

- a) Menos de 120 mmHg
- b) Entre 120 y 140 mmHg
- c) Entre 140 y 160 mmHg
- d) Más de 160 mmHg

**6/ ¿Alguna vez te ha parecido tener un infarto o lo has tenido?**

- a) Nunca
- b) Una vez
- c) Alguna vez
- d) Varias veces

**7/ ¿Has sentido alguna vez presión en la zona del pecho durante más de diez minutos?**

- a) Nunca
- b) Alguna vez
- c) A menudo

**8/ ¿Eres fumadora?**

- a) No
- b) Sí, pero fumo menos de 10 cigarrillos al día
- c) Sí, fumo entre 10 y 20 cigarrillos al día
- d) Sí, fumo más de 20 cigarrillos al día

**9/ ¿Te consideras una persona estresada a nivel personal o laboral?**

- a) Vivo tranquila y sin estrés
- b) De vez en cuando estoy sometida a presiones
- c) Con frecuencia me siento estresada
- d) Vivo estresada continuamente

**10/ ¿Haces ejercicio de forma regular?**

- a) Sí, mínimo dos o tres veces por semana
- b) Sí, mínimo una vez por semana
- c) Sí, mínimo una vez al mes
- d) No, no practico ningún deporte

**11/ ¿Tu dieta habitual incluye alimentos bajos o altos en grasas?**

- a) Mi dieta incluye solamente alimentos bajos en grasas
- b) Habitualmente mi dieta es baja en grasas, aunque de vez en cuando cometo algún "pecado"
- c) Consumo alimentos altos en grasas de forma habitual
- d) Mi dieta es, definitivamente, alta en grasas

**Resultados test**

Suma tus respuestas y descubre en la página siguiente cuál sería tu riesgo de sufrir un accidente cardiovascular. No olvides que esta información es orientativa y que, en ningún caso, sustituye la opinión de un médico.

## Éstos son los resultados de tus respuestas

*Si las **A** destacan en tus respuestas, el riesgo de infarto es...*

**Bajo.** ¡Enhorabuena! Llevas una vida saludable y se nota que proteges tu corazón. Nuestro consejo es que sigas con los buenos hábitos, tal y como vienes haciendo hasta ahora.

*Si en tus respuestas predominan las **C**, el riesgo de infarto es...*

**Elevado.** Puedes sufrir alguna dolencia cardiovascular. Nuestro consejo es que te tomes en serio las recomendaciones sobre alimentación y ejercicio físico. Consulta al médico si tienes dudas.

*Si en tus respuestas predominan las **B**, el riesgo de infarto es...*

**Medio.** Felicidades: estás dentro de los márgenes de la normalidad. Pero si te propusieras llevar un estilo de vida más cardiosaludable, ayudarías a reducir cualquier riesgo de enfermedad coronaria.

*Si has respondido con una mayoría de **D**, el riesgo de infarto es...*

**Muy alto.** Lo sentimos, pero tienes muchas probabilidades de padecer una enfermedad cardiovascular. No sólo deberías llevar un estilo de vida saludable, sino que estaría bien que acudieras a un médico.



# VALORACIÓN DE LAS PREGUNTAS

¿Quieres entender por qué has obtenido un resultado y no otro? A continuación, te contamos cuáles son algunos de los factores que pueden influir en los resultados de tu test

## Perímetro de la Cintura

Es un parámetro más fiable que el Índice de Masa Corporal (IMC), que en ocasiones puede dar una lectura engañosa. El PC se toma midiendo la cintura por el borde superior de los huesos de las caderas. En el caso de la mujer, se considera que hay riesgo cuando supera los 82 cm.



## Genética

Si en tu familia hay antecedentes de enfermedades cardiovasculares, puedes tener más probabilidades de padecerlas tú también. Pero no todo son malas noticias: enfócate en una alimentación sana, en practicar ejercicio de forma regular, evitar el tabaco y el exceso de alcohol.

## Colesterol

Es importante que conozcas cuáles son tus niveles de colesterol, o grasa en sangre. Tener el colesterol alto es una de las principales causas de enfermedades cardiovasculares.

## Hipertensión

Si tienes la tensión alta, tendrás más probabilidades de sufrir un accidente cardiovascular. Ten en cuenta que obesidad y alcohol aumentan la tensión arterial.

## Tabaco

El tabaco puede provocar coágulos de sangre, trombosis, ictus e infartos cardíacos. Si no fumas, no debes preocuparte por este factor de riesgo. Si eres fumadora, tienes un riesgo alto de padecer enfermedades cardiovasculares. Y si estás muy enganchada a los cigarrillos, puedes consultar con tu médico las opciones para vencer la adicción a la nicotina.

## Estrés

Si mantienes unos niveles bajos de estrés en tu día a día, estarás protegiendo tu sistema cardiovascular. Así que si hay situaciones que te provoquen tensión, pon en marcha los mecanismos necesarios para evitarlas. Piensa además que un estado de estrés sostenido puede llevarte a hábitos poco saludables (tabaco, mala alimentación, sedentarismo...).

## Ejercicio

El ejercicio físico es tu aliado. No sólo porque te verás mejor en el espejo, sino porque estarás cuidando tu corazón. Además, está demostrado que el deporte aeróbico es ideal para reducir los niveles de grasa y glucosa en sangre, y la presión arterial. ¡Ah! ¡Y estarás quemando grasa!



# Los males del corazón

El infarto es una de las principales causas de muerte entre las españolas. Te contamos cómo identificar las señales previas a un ataque al corazón y cómo evitar los factores de riesgo

## Enfermedad cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son aquellas que están relacionadas con trastornos del corazón y los vasos sanguíneos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **los grandes grupos de enfermedades del aparato circulatorio son:** la fiebre reumática aguda, cardiopatías reumáticas crónicas, enfermedades hipertensivas, cardiopatía isquémica (infarto de miocardio, angina de pecho), enfermedad cardiopulmonar, otras enfermedades del corazón (arritmias, insuficiencia cardiaca, etc.), enfermedades cerebrovasculares (hemorragia, derrame, embolia, trombosis,...), enfermedades de las arterias (aneurisma, embolia,...), enfermedades de las venas, malformaciones congénitas del sistema circulatorio y muerte súbita.

### *Cardiopatía isquémica*

Tal y como recoge el informe "Enfermedad Cardiovascular en la mujer. Estudio de la situación en España", de la Sociedad Española de Cardiología, las ECV constituyen la primera causa de muerte para el conjunto de la población española. Dentro de éstas, la cardiopa-

CADA 34  
SEGUNDOS  
**ALGUIEN  
SUFRE  
UN  
INFARTO  
EN EL  
MUNDO**





tía isquémica ocasiona el mayor número de muertes (31% del total, un 40% en los varones y un 24% en las mujeres).

Las cardiopatías isquémicas (CI) son aquellas enfermedades directamente relacionadas con la disminución del flujo sanguíneo de las arterias que irrigan el músculo cardíaco. Una de las CI más comunes es **la angina de pecho, que es la oclusión de las arterias coronarias**. Suele aparecer cuando el organismo está realizando una actividad inten-

sa, y las arterias no pueden proporcionar el riego sanguíneo que el corazón necesita en esos momentos.

**El infarto de miocardio es otra de las CI más habituales, y es lo que conocemos como ataque al corazón.**

Se produce cuando se obstruye completamente la arteria coronaria. Cuando el músculo cardíaco deja de recibir oxígeno, no se regenera y muere. La consecuencia es, pues, fatal.

### *La mujer y el infarto*

¿Qué ha cambiado para que las mujeres seamos en la actualidad más vulnerables a los infartos? **Principalmente se debe a los cambios de hábitos**. Antes la mujer soportaba menos presiones laborales (tenía menos acceso a cargos de trabajo con responsabilidad, sumados ahora a las tareas domésticas), y fumaba y bebía menos.

Ahora la mujer está más sometida a situaciones de estrés de pareja, laboral, familiar... Y sobre todo, fumamos mucho más que antes.



#### **Mal de muchas**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año mueren más personas en el mundo por enfermedades cardiovasculares que por cualquier otra causa. Y en España, la enfermedad coronaria es la principal causa de muerte entre las mujeres. Pero hay algo más, según la Sociedad Española de Cardiología (SEC), la mortalidad tras un primer infarto agudo de miocardio es un 20% mayor en mujeres, especialmente en países como España.

## EL INFARTO EN LA MUJER TIENE PEOR PRONÓSTICO QUE EN EL HOMBRE

### *Mortalidad*

El infarto de miocardio en la mujer tiene peor pronóstico vital a corto plazo que en el caso de los hombres. El promedio de hombres que mueren de infarto entre los 35 y 74 años es del 46%, la mayoría de ellos en las primeras horas o durante el primer mes después del infarto.

**En el género femenino el índice de mortalidad es más alto y se eleva hasta el 53%.**

La diabetes y la hipertensión arterial entre las mujeres que han sufrido un ataque al corazón son los factores determinantes en la letalidad.

También se ha demostrado que las mujeres tardan más en acudir al especialista, entre otras razones porque tanto ellas como el médico de urgencias pueden tener más dificultad en identificar los síntomas del infarto.



## Síntomas del infarto en femenino

Una mujer no tiene por qué experimentar los mismos síntomas que un hombre cuando sufre un ataque al corazón. De hecho, a menudo presentan síntomas atípicos y de forma tardía, lo que dificulta el diagnóstico y eleva el riesgo de muerte.

**Por este motivo es importante que tengas claras cuáles son las señales que indican que tú u otra mujer estáis sufriendo un infarto. Cuanto más rápido se actúe, más tiempo para gestionar el ataque al corazón.**

### Señales de infarto:

- ✓ Presión incómoda en el pecho, sensación de dolor en el centro del pecho que puede durar unos minutos, o bien desaparecer y volver a aparecer.
- ✓ Dolor en uno o ambos brazos, en la espalda, el cuello, mandíbula o estómago.
- ✓ Falta de aire, acompañada o no de dolor en el pecho.
- ✓ Otros signos como sudor frío, náuseas o mareo.
- ✓ Al igual que en los hombres, el síntoma de infarto más común entre las mujeres es el dolor de pecho o malestar. La diferencia es que, en el caso de las mujeres, existe mayor tendencia a experimentar otros de los síntomas comunes, en particular falta de aire, náuseas, vómitos y dolor de espalda o mandíbula.

## Qué hacer si notas que estás sufriendo un infarto

Lo más importante es llamar lo antes posible a urgencias: **los anticoagulantes que se administran en estos casos actúan mejor durante la primera hora.**

El factor tiempo es básico para evitar consecuencias permanentes o incluso fatales. Sigue las instrucciones del personal de urgencias y, si es posible, no te quedes sola. Procura no perder los nervios y piensa que la ayuda está a punto de llegar.

## Cómo ayudar a alguien que sufre un ataque al corazón

Deberías llamar rápidamente a urgencias y seguir las instrucciones que te faciliten mientras esperas a que llegue la ambulancia. Intenta transmitir tranquilidad. Haz que la otra persona se sienta lo más cómoda posible. Es muy importante que respire con normalidad. Pregúntale si tiene alguna medicación para el corazón. Si es así, dásela. Si no, puedes administrarle una aspirina. **Si la situación empeora, pide a los servicios de urgencia que te informen de cómo realizar la reanimación cardiopulmonar.**



## Factores de riesgo

### *Tabaco*

El tabaco estrecha las arterias, aumenta la presión arterial y espesa la sangre haciéndola más propensa a la creación de coágulos, y por tanto se crean las circunstancias perfectas para que se produzca un paro cardíaco. **El tabaco es el causante del 50% de las enfermedades cardiovasculares que se registran a nivel europeo.** Sólo en España, cada año mueren más de 50.000 personas debido al consumo de nicotina.

### *Colesterol*

El colesterol es una sustancia grasa que existe de forma natural en todas las células de nuestro cuerpo. Sin embargo, hay un tipo de colesterol –el que se conoce como malo o de baja densidad– que, en exceso, puede adherirse a las paredes de las arterias, estrechándolas e incluso obstruyéndolas. Estudios científicos demuestran que **niveles altos de colesterol en la sangre pueden elevar el riesgo de enfermedades cardíacas.**

## Obesidad

La obesidad, entendida como **el exceso de grasa en el cuerpo**, es un factor de riesgo importante para enfermedades cardíacas. Aunque la herencia juega un papel importante en el desarrollo de esta enfermedad, también influye la ingesta calórica excesiva y la falta de actividad física. La peligrosidad de la obesidad radica en que está asociada a la aparición de otros factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión, el colesterol y la diabetes.

## Hipertensión arterial

La hipertensión arterial es una elevación de los niveles de presión arterial. Supone un riesgo para el corazón, ya que éste responde a la resistencia que ofrecen las arterias. El sobreesfuerzo viene acompañado de un aumento del riego sanguíneo que **puede provocar insuficiencia coronaria, angina de pecho y arritmias**.

Para saber si tienes la presión arterial alta, lo que debes hacer es someterte de forma regular al chequeo con tensiómetro y análisis de sangre que compruebe tus niveles de colesterol y glucemia.

## Sedentarismo

La falta de ejercicio o actividad física es uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular. Y no sólo eso: el sedentarismo está vinculado a otros factores de riesgo cardiovascular como el colesterol, la hipertensión, la obesidad y la diabetes.

Dicho de otra forma, **el ejercicio físico fortalece el músculo cardíaco, hace más flexibles las arterias y, aunque se practique de forma moderada, eleva la esperanza de vida**.

## Diabetes

La diabetes es una enfermedad producida por la baja fabricación de insulina o la resistencia que ofrece el organismo a la insulina.

Esto derivará en un aumento de los niveles de glucosa en sangre, y de ahí que la diabetes se considere un enemigo cardiovascular: este incremento de glucosa, llamado hiperglucemia, **daña progresivamente los vasos sanguíneos, lo que eleva el riesgo de padecer enfermedades como angina de pecho, infarto agudo de miocardio, y muerte súbita**.

## EL TABACO PUEDE PROVOCAR ANGINA DE PECHO, INFARTO DE MIOCARDIO, MUERTE SÚBITA E ICTUS

## Estrés

Que el estrés tiene graves consecuencias para tu organismo no es un mito. Así que mejor que revises cómo vives. Si crees que estás sometida a estrés, haz algo para remediarlo, porque provoca reacciones psicósomáticas y trastornos psicológicos que en ocasiones pueden ser graves. La cantidad y la calidad de horas de sueño también puede afectar a los niveles de estrés. Además, **se ha demostrado que existe una relación directa entre el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y padecer estrés emocional**.

# 11 Alimentos recomendados

Incluye en tu cesta de la compra estos alimentos con los que podrás crear deliciosos y saludables platos

## Aceite de oliva

Úsalo para cocinar o para aliñar tus platos. Además de tener propiedades antioxidantes, puede servir para controlar factores de riesgo cardiovasculares como la diabetes, la obesidad y colesterol LDL (el 'malo').

## Pescado azul

La grasa del pescado azul es rica en omega-3, los ácidos grasos insaturados que disminuyen el nivel de colesterol 'malo' del organismo. Por tanto, protege el corazón y los vasos sanguíneos, detiene los procesos inflamatorios y reduce la cantidad de triglicéridos en sangre.

## Cereales integrales

Son una gran fuente de carbohidratos, proteínas, vitamina B, minerales como hierro, potasio y calcio. También son muy ricos en fibra. Evita los productos a base de cereales integrales que contengan sal, grasas y azúcares añadidos.

## Legumbres

Debes consumirlas porque son ricas en proteínas, tienen un alto contenido en fibra y contienen además minerales, vitaminas e hidratos de carbono.

## Carnes blancas

Incluye en tu dieta la carne de ave, cuya digestión es más rápida y eficaz que la de la carne roja. Es magra y tiene poco colesterol, y además contiene proteínas, vitaminas y minerales.



**EL 57% DE LOS ESPAÑOLES NO TOMA VERDURAS A DIARIO, MIENTRAS QUE EL 62% NO INGIERE FRUTA CADA DÍA**

Fuente: Agencia Europea de Seguridad Alimentaria

### Lácteos desnatados

Aparte de ser alimentos de alto valor nutritivo y proteico, y una gran fuente de calcio y vitaminas, cuando son desnatados son bajos en grasas, con lo que ayudan a prevenir riesgos cardiovasculares.

### Pescado blanco

El pescado blanco aporta muchas proteínas y destaca por su bajo contenido en grasas y glucosa, por lo que ayuda a reducir el riesgo de padecer hipertensión y diabetes.

### Verduras y hortalizas

Son bajas en calorías y materia grasa y aportan hidratos de carbono y proteínas. Tienen alto contenido en fibra y agua, y proporcionan una amplia variedad de vitaminas, minerales y oligoelementos. El potasio que contienen ayuda a regular la tensión arterial.

### Frutas

Las frutas son ricas en vitaminas y minerales, hidratos de carbono, polifenoles y flavonoides que tienen propiedades antioxidantes. Aportan fibra, y la mayoría tiene un alto contenido en agua.

### Frutos secos

Disminuyen el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares por su alto porcentaje en ácidos grasos insaturados, lo que favorece la reducción del colesterol. Además, son ricos en fibras, proteínas, vitaminas, ácido fólico y minerales. Consúmelos crudos en lugar de fritos y salados.

### Semillas

Algunas semillas, como las de lino, o las pipas de calabaza, son ricas en omega-3 y vitaminas antioxidantes. Ayudan a reducir el nivel de colesterol y a prevenir enfermedades cardiovasculares.



# Tómalos con moderación...

La clave está en no abusar de ellos. Puedes comerlos, e incluso concederte algún capricho eventualmente. ¡Pero no te excedas!

## Huevos

Los últimos estudios indican que personas sanas pueden consumir un huevo al día sin aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular. En el caso de tener el colesterol alto o diabetes, puede ser preciso limitar su consumo. El huevo tiene un alto valor nutricional; la yema es un multivitamínico natural que además contiene colina, esencial para la función cerebral y hepática.

## Bollería

Las grasas trans y saturadas que contienen pasteles y bollos elevan los niveles del colesterol LDL y reducen el colesterol 'bueno', lo que los convierten en potenciadores del riesgo cardiovascular. Su alto contenido en azúcares incrementa las calorías que consumes.

## Carnes rojas

Aunque contienen más zinc y hierro que las blancas, las carnes rojas son ricas en ácidos grasos saturados, que aumentan el nivel de colesterol, lo cual favorece la aparición de cardiopatías. Pero que no cunda el pánico: si no cometes excesos, son incluso buenas para la salud.



**EL 37%  
DE LOS ESPAÑOLES  
TIENE SOBREPESO,  
MIENTRAS  
EL 17% PADECE  
OBESIDAD**

Fuente: Encuesta Nacional  
de salud 2011-2012

### Grasas lácteas y productos procesados

Evita los quesos curados, mantequillas, margarinas con sal y lácteos no desnatados, ya que son una de las mayores fuentes de grasas saturadas de nuestra dieta. Si puedes, sustitúyelos por quesos frescos, y lácteos desnatados. Aléjate de los productos lácteos procesados con alto contenido de azúcar.

### Embutidos

Evita los derivados de la carne, ya que tienen un alto contenido en sal y grasas saturadas que pueden provocar obesidad, diabetes, colesterol e hipertensión.

### Alimentos procesados

No te pases con las galletas, los snacks, las bebidas azucaradas, los fritos y las salsas industriales, todos ellos muy ricos en sal, azúcar o grasas.

### Marisco

No hace falta que te olvides de los crustáceos para siempre. Pero si tienes el colesterol alto, intenta no abusar de gambas, langostinos, langostas, cangrejos y similares. Tampoco te conviene excederte en el consumo de calamares, pulpo y sepias.

# Sal, en su justa medida

El exceso de sal causa hipertensión. Controla las cantidades y aléjate de esta amenaza



¿Sabías que la percepción de lo que consideramos “salado” se va formando con el tiempo en función de nuestros hábitos? Ésta es la buena noticia, que podemos acostumbrarnos a comer con menos sal. Pero lo primero que deberíamos preguntarnos es qué es la sal: está compuesta por cloro en un 60% y por sodio en un 40%. Pero no todo el sodio que ingerimos viene de la sal. También proviene de los aditivos o conservantes que contienen los alimentos procesados. Por tanto, no sólo tienes que preocuparte de cómo manejas el salero en la mesa, sino también de los alimentos que eliges en el supermercado.

## ¿Por qué es necesaria la sal?

Que se hable de moderar el consumo de sal no significa que este aditivo no sea necesario para que nuestro organismo funcione adecuadamente. De hecho, es necesaria para llevar a cabo algunas funciones:

- >Regular los líquidos del cuerpo y mantener el pH de la sangre.
- >Hidratar las células del cuerpo.
- >Ayudar a la transmisión de impulsos nerviosos y a la relajación muscular.

No obstante, hay una cifra que no debes olvidar: la cantidad de sal diaria recomendada para nuestro organismo. Según la Organización Mundial de la Salud **lo ideal para mantener una vida sana sería consumir una media de 5 gramos de sal al día, que equivale a una cucharadita de sal llena o 2 gramos de sodio al día.**

## ¿Por qué no hay que abusar?

Según datos recogidos por la Agencia Española de la Seguridad Alimentaria y Nutrición, la población española ingiere una media de 9,8g de sal al día, cifra muy superior a la recomendada. Éstos son algunos de los efectos de un exceso de sal en nuestro organismo:

- >**Los riñones no pueden mantener el equilibrio de sodio** almacenado en nuestro organismo, y se acumula en la sangre, atrayendo agua y aumentando el volumen de circulación de sangre.
- >**El corazón necesita trabajar más de lo normal** para hacer circular la sangre por el organismo y esto eleva la presión arterial.

## Riesgos de salar más de la cuenta

El principal peligro que conlleva el exceso de sal es el de sufrir una insuficiencia cardíaca o un infarto.

**Pasarse de la raya con la sal afecta directamente al músculo cardíaco, al que le estás restando capacidad para bombear la sangre que necesita tu organismo.**

Además, puede provocar ictus o accidentes cardiovasculares, favorece la obesidad o el sobrepeso, perjudica el sistema renal, aumenta la retención de líquidos, propicia la aparición de algunos tipos de tumores (como el cáncer de estómago, ya que puede provocar lesiones ulcerosas e infecciones), dificulta la función del aparato respiratorio y eleva la tendencia a la osteoporosis.

### La población española

ingiere una media de 9,8g de sal al día, cifra muy superior a la recomendada: 5 gramos al día.

## 5 GRAMOS AL DÍA ES LA CANTIDAD DE SAL QUE DEBERÍAS TOMAR PARA LLEVAR UNA VIDA SANA Y SALUDABLE



## ¿Cómo reducir la sal?

Seguro que crees que esto de la sal no va contigo, porque no eres de las que echa grandes cantidades de sal mientras cocinas, y tampoco vives pegada al salero. Pero esto, que es lo que se conoce como **sal visible**, sólo representa el 20% del consumo total de sal diaria. El 80% del consumo total de sal diaria viene de la **sal invisible**, que es la que proviene de forma natural de los alimentos, y la que se añade en los alimentos transformados (platos preparados, quesos, embutidos, cereales, *snacks*). Éste es el tipo de sal que es posible reducir. Lo principal es controlar lo que te aporta cada producto. Para ello, fíjate en la información nutricional que aparece en el etiquetado y **ten presente esta fórmula: la sal que consumes es igual al sodio que indica la etiqueta de un producto multiplicado por 2,5.**

### Consejos para comer con menos sal

#### En el supermercado...

- > Fíjate en qué alimentos y bebidas llevan sodio o sal añadida. Te sorprenderás.
- > Compara y elige la marca que menos cantidad de sal utilice en el proceso de fabricación de un alimento.
- > Incluye en tu dieta más alimentos frescos y verduras.

#### En casa...

- > Añade la sal cuando ya esté en el plato, no mientras cocinas.
- > Sustituye la sal por especias que le dan sabor al plato.
- > Lava las conservas de vegetales y legumbres antes de consumirlos.

#### En el restaurante...

- > Pide la salsa y condimento por separado, así puedes ir añadiendo la cantidad que consideres una vez la hayas probado y evitas pasarte de sal.

# Recetas que blindan tu corazón

*Mario Sandoval, Presidente de la Federación Cultural de Asociaciones de Cocineros y Reposteros de España, y una estrella Michelin, recomienda estas recetas.*



## UN DATO:

Las espinacas no sólo ayudan a combatir el colesterol, también son antioxidantes.

## Ensalada de pasta con olivas, queso y espinacas

### Ingredientes para 4 personas

350 g de pasta · 1 cucharada de aceite de oliva virgen · 2 dientes de ajo · 2 tazas de tomate fresco triturado · 1 manojo de espinacas frescas · 2 cucharadas de limón exprimido · 2 cucharadas de aceitunas negras Kalamata · 2 cucharadas de alcaparras · media cucharadita de pimienta negra · dos cucharadas de queso parmesano.

**Preparación** Cocina la pasta según las instrucciones del envase. Antes de escurrirla cuando llegue a ebullición, resérvala una taza del agua donde la has hervido. Escurre

la pasta y vuelve a ponerla en la olla para que conserve el calor. Mientras tanto, en una sartén grande antiadherente a fuego medio-bajo, pasa el ajo con aceite durante 2 minutos, o hasta que esté suave, sin que se tueste demasiado. Añade el tomate y cocínalo 4 minutos más. Agrega la espinaca y cocínala, revolviendo todo durante 1 minuto más o hasta que se ablande. Agrega el zumo de limón, aceitunas, alcaparras, pimienta y sal. Reduce el fuego y agrega la salsa a la pasta y mézclalo todo. Si es necesario, puedes añadir un poco del agua de cocción que has reservado antes para humedecer la pasta.

---

**Valores nutricionales por persona** 429,3 kcal, 177 mg de sodio, 13 g de proteínas, 70 g de carbohidratos, 11,2 g de grasas

**UN DATO:**

Los mejillones te cargarán de omega-3, proteínas, vitaminas y otros muchos nutrientes.

## Mejillones con ajo

**Ingredientes para 4 personas**

500 g de mejillones lavados y limpios · 4 dientes de ajo · 30 g de perejil fresco · 125 ml de vino blanco · 4 rebanadas de pan integral · 4 trozos de papel aluminio de 60 cm de largo cada uno.

**Preparación** Precalienta el horno a 200°C. Dobra los trozos de papel aluminio por la mitad y coloca sobre cada uno de ellos la misma cantidad de mejillones. Ahora pica el ajo y el perejil y repártelos entre las 4

raciones. Levanta las esquinas de cada trozo de papel aluminio y enróllalas por arriba formando un paquetito. Antes de cerrar los paquetes, échales a todos la misma cantidad de vino blanco. Ponlos directamente sobre la bandeja del horno y déjalos alrededor de 10 minutos, hasta que se hayan abierto todos los mejillones. Retíralos y tuesta las rebanadas de pan en una sartén durante un par de minutos. Sirve los mejillones junto con el pan.

**Valores nutricionales por persona** 214 kcal, 15 g de proteínas, 17 g de carbohidratos, 500 mg de sodio, 8 g de grasas

## Palitos de pollo con salsa fresca

### Ingredientes para 4 personas

**Salsa** 1/2 taza de yogur natural bajo en grasa · 1/2 taza de pepinos picados · 1 cucharada de cebolletas picadas · 1 cucharadita de zumo de limón · 1/8 cucharadita de sal · 1/8 cucharadita de pimienta negra molida.

**Pollo** 450 g de tiras pechuga de pollo · 2 cucharaditas de aceite de oliva · 2 cucharaditas de hierbas provenzales.

**Preparación de la salsa** En un bol mezcla el yogur natural, los pepinos, las cebolletas, el zumo de limón, la sal

y la pimienta. Remuévelos bien. Tapa la mezcla y guárdala en la nevera al menos durante una hora.

### Preparación del pollo

Pon el pollo, el aceite y las hierbas provenzales en una bolsa de plástico que se pueda cerrar herméticamente. Agita la bolsa para que el pollo quede bien aderezado por todos lados. Guárdala en la nevera durante 1 hora. Precalienta una parrilla o una plancha de cocina. Asa el pollo a la parrilla o a la plancha de 2 a 3 minutos por lado o hasta que haya perdido su color rosado. Sírvelo con la salsa.

**Valores nutricionales por persona** 160,6 kcal; 3,2 g grasas (0,6 g saturadas); 69,6 mg colesterol; 548,7 mg sodio; 6,2 g carbohidratos; 3,1 g azúcares; 0,4 g fibra; 27,7 g proteínas.

#### UN DATO:

*La pechuga de pollo es una fuente de proteínas, que te ayudarán a fortalecer el metabolismo y a apaciguar el hambre.*



*Irene de Las Heras  
pone todo su corazón  
en ayudar a jóvenes  
en riesgo de exclusión  
social a salir adelante  
en la vida.*



*En este país tenemos un corazón enorme. Y merece la pena cuidarlo.*

Con esta idea, un grupo de empresas creó, en 2006, la Fundación Pro CNIC, dedicada a potenciar el desarrollo del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares, dirigido por el doctor Valentín Fuster. Gracias a su labor, hoy podemos cuidar mejor el corazón de gente como Irene. **De gente como tú.**

# Fundación **pro**cnic

Al corazón de este país le queda mucha vida



Una iniciativa privada y desinteresada que sitúa a España al frente de la investigación cardiovascular

## Fletán al horno

### Ingredientes para 2 personas

2 filetes de fletán u otro pescado blanco de carne firme (150 g cada uno)  
· 250 g de corazones de alcachofa · 1 taza de tomates cherry · 1/2 cebolla mediana a rodajas finas · 1 limón cortado a cuartos · 2 cucharadas de aceite de oliva · Sal y pimienta al gusto · Papel de aluminio.

**Preparación** Precalienta el horno a 200 °C. Corta dos trozos grandes de papel de aluminio y coloca un filete en el centro de cada uno. Encima pon las alcachofas, los tomates y las rodajas de cebolla. Escurre el zumo de un cuarto limón sobre cada filete y salpimentalos. Dobra el papel de aluminio a modo de bolsa y cierra bien los bordes. Pon cada una de las bolsas en una bandeja para horno y hornéalas de 12 a 15 minutos, dependiendo del grosor del pescado. Sirve los filetes con el resto de los trozos de limón.

**Valores nutricionales por persona** 400 kcal; 23 g grasas (2,5g saturadas); 510 mg sodio; 18 g carbohidratos; 3 g azúcares; 5 g fibra; 35 g proteínas.

### UN DATO:

Para comprar un fletán perfecto, ten en cuenta que su color sea entre blanco y gris. Y por muy raro que parezca, huele a aluminio.

~~Por culpa del aspecto que luces  
últimamente, tu agenda ya no  
está repleta de citas. Puede ser  
un buen momento para plantearte  
un cambio de imagen, nada que  
no arregle algo de Botox o un sutil  
retoque con cirugía, justo lo que  
necesitas para volver a sentirte  
segura ante el espejo otra vez.  
Luego le toca a tu armario y mejor  
si empiezas de cero,  
tu nueva imagen se  
merece un cambio  
de look. Sal y funde  
tu tarjeta, a las dos  
os irá bien un  
poco de d'versión.~~

Para las que no queremos convertirnos  
en otra mujer sino ser la mejor versión  
de nosotras mismas! Esta es tu revista

# Women's Health

Síguenos en:



[www.womenshealth.es](http://www.womenshealth.es)



@womenshealthesp



facebook.com/womenshealth.es



@womenshealthesp



Tu mejor versión

# Activa tu corazón

El ejercicio físico es una de las mejores formas de mantener a raya los factores de riesgo cardiovascular

¿Sabías que el sedentarismo es el primer factor de riesgo de enfermedad cardiovascular en mujeres mayores de 30 años? ¿Y sabías que sólo con 30 minutos de actividad física diaria ya estarías previniendo la aparición de patologías del corazón? Así las cosas, la conclusión es sencilla: toca ponerse las pilas y moverse. A continuación te contamos por qué y cómo hacerlo en función de tus posibilidades y objetivos.



## ¿Por qué es bueno hacer ejercicio?

- > Ayuda a reducir el nivel de estrés, ansiedad e, incluso, depresión.
- > Fortalece el corazón y previene las posibilidades de aparición de un infarto cardíaco o de una angina de pecho.
- > Combinado con una dieta saludable, el deporte ayuda a bajar de peso.
- > Reduce la presión arterial.
- > Disminuye los niveles del colesterol LDL (el 'malo'), que es el que puede obstruir las arterias, y aumenta el colesterol HDL (el 'bueno').
- > De forma colateral, hacer ejercicio evitará que caigas en comportamientos menos saludables, como fumar, beber alcohol, o llevar una alimentación desequilibrada.

## Tipos de ejercicio:

- > **Aeróbico:** Es aquel que implica el trabajo de varios grupos musculares con el consiguiente aumento de la frecuencia cardíaca. Este tipo de ejercicio, como correr, andar, o montar en bicicleta, mejora el rendimiento cardiorrespiratorio, y disminuye el porcentaje de grasa corporal.
- > **Fuerza:** Son aquellos ejercicios cuyo objetivo es mejorar el funcionamiento del músculo. Intenta desarrollar tanto tu fuerza, como tu resistencia (capacidad de hacer fuerza durante más tiempo). Trabajando estos parámetros ganarás eficiencia ante cualquier esfuerzo físico, y obtendrás, por tanto, un beneficio directo para tu salud cardiovascular.

## ¿Qué deportes puedo practicar?

Correr, nadar, yoga, aeróbic, zumba, *body combat*, *body pump*,... Tienes mil opciones. ¡Actívate!

## Si no puedes practicar deporte...

Simplemente incluye la actividad física en pequeñas acciones cotidianas como:

- > Subir las escaleras, en vez de usar el ascensor o las escaleras mecánicas.
- > Ir o volver del trabajo andando, en lugar de ir siempre en transporte público o privado.
- > Salir a caminar una hora, si puedes, dos o tres veces por semana.

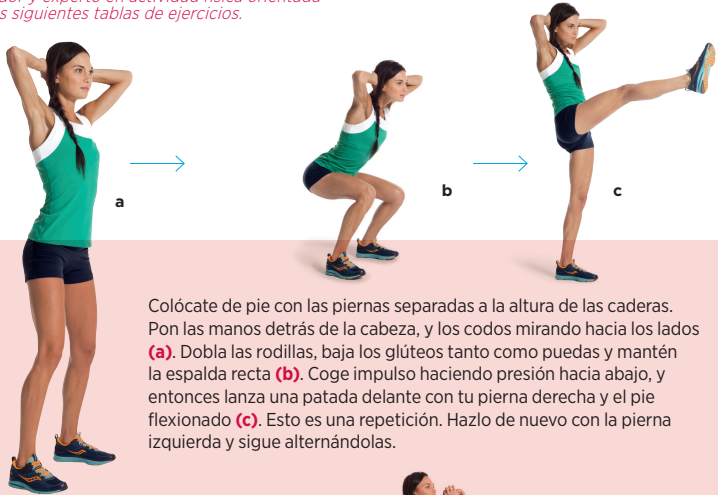
## En casa

Tu cuerpo es la mejor máquina para tonificar los músculos y quemar calorías. Haz esta rutina dos o tres veces por semana, aguantando cada movimiento durante 30 segundos. Descansa un minuto y repítelo tres veces.

*Ángel Merchán, entrenador y experto en actividad física orientada a la mujer recomienda las siguientes tablas de ejercicios.*

1

### Sentadilla y patada



Colócate de pie con las piernas separadas a la altura de las caderas. Pon las manos detrás de la cabeza, y los codos mirando hacia los lados **(a)**. Dobla las rodillas, baja los glúteos tanto como puedas y mantén la espalda recta **(b)**. Coge impulso haciendo presión hacia abajo, y entonces lanza una patada delante con tu pierna derecha y el pie flexionado **(c)**. Esto es una repetición. Hazlo de nuevo con la pierna izquierda y sigue alternándolas.

2

### Zancada con salto



Sitúa tu pierna izquierda delante y flexiona tu cuerpo hasta que la rodilla izquierda esté doblada 90 grados **(a)**. Salta **(b)** con los brazos delante y haz algo parecido al movimiento de las tijeras, cambiando la pierna izquierda por la derecha. Vuelve a bajar hasta la posición inicial con tu pierna derecha delante **(c)**. Esto es una repetición.

3

### Flexión con un pie



Empieza el movimiento en posición de flexión y coloca un pie encima del otro, de tal forma que sólo el pie que quede abajo es el que aguante el peso de cuerpo **(a)**. Baja el cuerpo hasta que el pecho casi toque el suelo **(b)**. Espera unos instantes y entonces haz presión para volver a la posición inicial. Si te resulta muy difícil, haz el ejercicio apoyando las rodillas en el suelo.

# Sal a correr

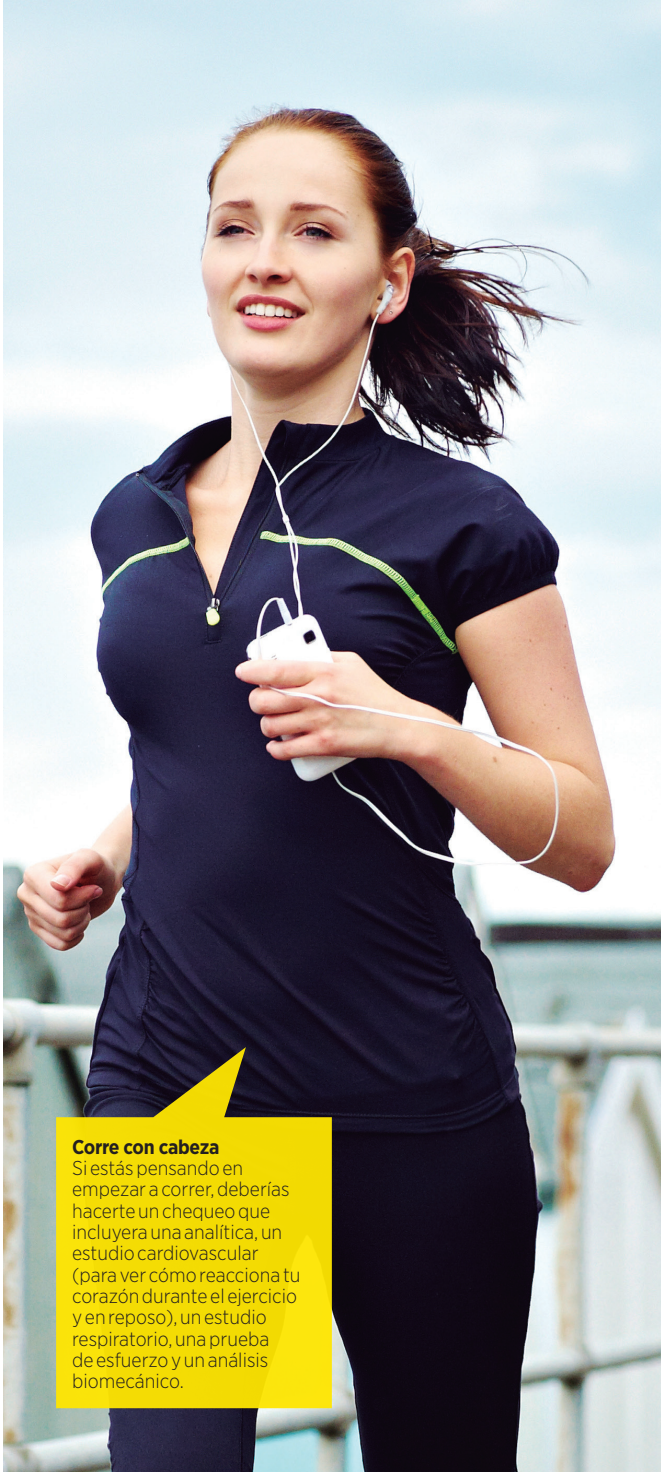
El running no es sólo una moda, es una de las formas más saludables, fáciles y estimulantes de trabajar tu resistencia cardiorrespiratoria.

## Seis razones para salir a correr

- 1 Con cada zancada que das, tu cuerpo pide oxígeno a tu corazón, y éste responde bombeando más rápido. Cuanto más corras, por tanto, más ejercitas tu corazón y más podrás fortalecerlo.
- 2 El running mejora la presión arterial y protege a tu cuerpo de enfermedades como la obesidad, la diabetes y el infarto.
- 3 No hay otro deporte con el que quemes tantas calorías tan fácilmente.
- 4 Si corres habitualmente estarás fortaleciendo los músculos y los huesos, con lo que se mantendrán más fuertes y no se debilitarán a pesar de la edad.
- 5 Mejorarás tu sistema inmunológico, lo que significa que te harás más fuerte frente a enfermedades menores, malestares, alergias y fatiga.
- 6 Reducirás el estrés, y por tanto estarás evitando uno de los mayores factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

### Corre con cabeza

Si estás pensando en empezar a correr, deberías hacerte un chequeo que incluyera una analítica, un estudio cardiovascular (para ver cómo reacciona tu corazón durante el ejercicio y en reposo), un estudio respiratorio, una prueba de esfuerzo y un análisis biomecánico.



Haz el calentamiento con estos ejercicios y además de trabajar tu musculatura, estarás preparando tus articulaciones para mejorar tu rendimiento durante la carrera y evitarás lesiones.

**1**

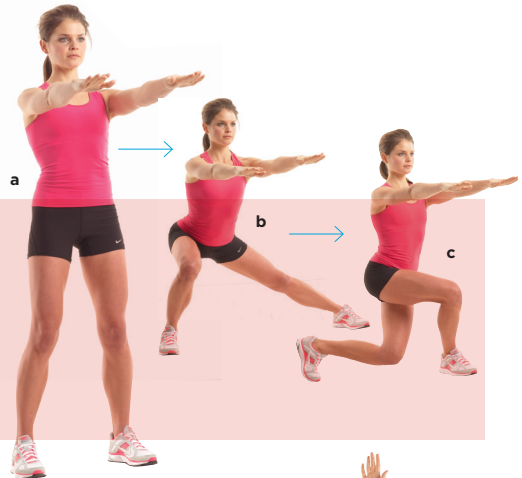
**Escalador con cuerpo cruzado**



Colócate en posición de flexión con los brazos estirados (a). Lleva la rodilla derecha hacia el codo izquierdo (b), vuelve a la inicio y a continuación lleva tu rodilla izquierda al codo derecho. Sigue alternando piernas y brazos tan rápido como puedas. Alterna las piernas hasta que hayas hecho 12 o 14 repeticiones (seis o siete veces cada pierna).

**2**

**Combinado de zancada lateral y cruzada**



Empieza de pie con los brazos estirados delante del cuerpo (a). Haz un paso a la derecha y baja la rodilla tanto como puedas manteniendo el cuerpo recto y los brazos estirados (b). Lleva la pierna izquierda detrás de la pierna derecha, bajando la rodilla hacia el suelo (c). Haz presión contra el suelo con la pierna izquierda para impulsarte y volver a la posición inicial. Haz 6 repeticiones, y entonces cambia de pierna.

**3**

**Flexión de yoga**



Inicia el movimiento en la posición de yoga llamada el "perro", con las palmas y los talones en el suelo, y la espalda estirada (a). Lentamente, adelanta la pierna derecha entre las manos (b). Rota el torso a la derecha y alza el brazo derecho hacia arriba como si quisieras tocar el cielo (c). Vuelve a la posición inicial para empezar de nuevo. Repite el movimiento hacia el otro lado, y continúa alternando hasta que hayas hecho seis veces el ejercicio en cada lado.

## Consigue un vientre plano

Una de las zonas que más grasa acumula es la abdominal. Así que hazle un favor a tu corazón, y proponte conseguir un vientre plano, combinando ejercicio y dieta. Los estudios demuestran que los ejercicios abdominales sobre fitball son casi el doble de efectivos que en el suelo, ya que la inestabilidad que genera estar sobre una pelota hace que se active en mayor medida la musculatura abdominal (core).

1

Rodamiento



Colócate con las rodillas separadas el ancho de las caderas, los antebrazos apoyados sobre un fitball y los puños semicerrados (a). Tensa el core y extiende los brazos despacio para que el fitball ruede hacia delante. Mantén la espalda recta y estírate todo lo que puedas sin que se te hundan las caderas (b). Para un instante y flexiona los codos para regresar a la posición inicial. Repite entre 8 y 10 veces.

2

Abdominales en V



Túmbate en el suelo boca arriba sujetando un fitball con los brazos extendidos por encima de la cabeza y las piernas juntas (a). De un solo movimiento, tensa el core y levanta los brazos y las piernas del suelo para atrapar el fitball con los pies (b). Sujeta el fitball con las piernas y vuelve a bajar los brazos y piernas hasta el suelo (c). Repite, ahora pasando el fitball de nuevo a las manos. Eso es una repetición. Haz entre 8 y 10.

**3**

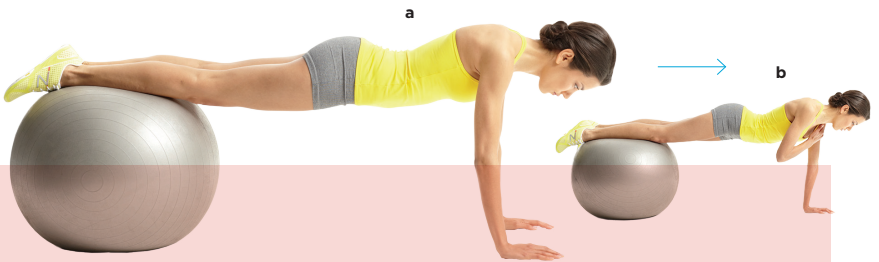
**Press a una pierna**



Apoya la parte superior de la espalda sobre un fitball y el tobillo izquierdo sobre la rodilla derecha **(a)**. Baja las caderas hacia el suelo **(b)**. Para un instante y empuja con el talón para regresar a la posición inicial. Eso es una repetición. Haz entre 8 y 12 y luego repite con la otra pierna.

**4**

**Trabaja los hombros**



Ponte en la posición de hacer flexiones, con las manos separadas el ancho de los hombros y las tibias apoyadas sobre un fitball **(a)**. Manteniendo las caderas perpendiculares al suelo, levanta la mano derecha y tócate el hombro izquierdo **(b)**. Regresa a la posición inicial y repite con el otro brazo. Continúa alternando hasta llegar a las 26 repeticiones.

## Tren superior

Con esta rutina no sólo estarás cuidando tu salud cardiovascular, quemando más calorías y perdiendo grasa más rápido. También acabarás por lucir brazos, hombros y espalda tonificados. Completa 15 repeticiones de cada uno, descansa entre dos y tres minutos y luego repite hasta que hayas hecho un total de tres series.

1

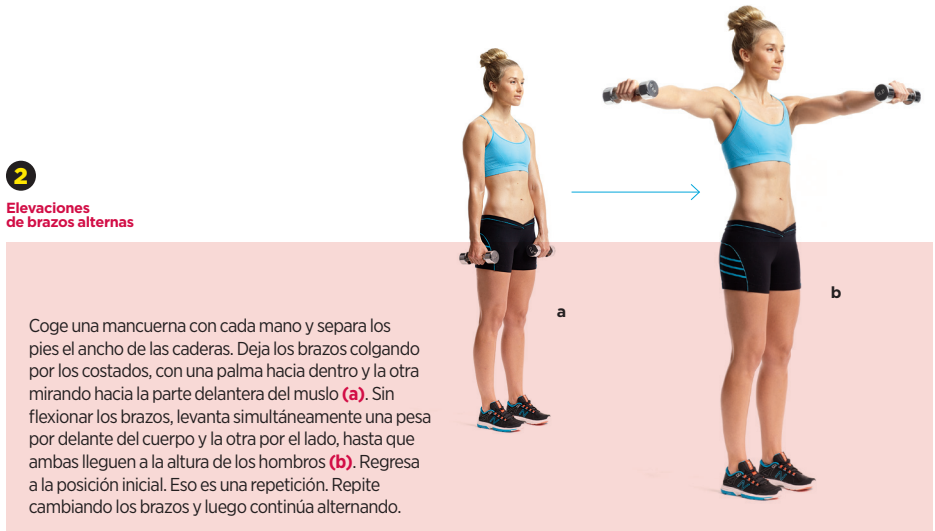
La oruga



Separa los pies el ancho de las caderas, dóblate por la cintura y apoya las dos manos en el suelo por delante de los pies (a). Con el core apretado y las piernas rectas, camina hacia delante con las manos (b) lo más lejos que puedas sin que las caderas se hundan (c). Para un instante y camina despacio con los pies hacia las manos. Eso es una repetición. Haz 12.

2

Elevaciones de brazos alternas



Coge una mancuerna con cada mano y separa los pies el ancho de las caderas. Deja los brazos colgando por los costados, con una palma hacia dentro y la otra mirando hacia la parte delantera del muslo (a). Sin flexionar los brazos, levanta simultáneamente una pesa por delante del cuerpo y la otra por el lado, hasta que ambas lleguen a la altura de los hombros (b). Regresa a la posición inicial. Eso es una repetición. Repite cambiando los brazos y luego continúa alternando.

3

Press  
Arnold



Separa los pies el ancho de las caderas y sujeta un par de mancuernas por delante de los muslos, con las palmas hacia fuera **(a)**. Flexiona los brazos para levantar las pesas hasta la altura de los hombros, gira las muñecas de forma que las palmas miren hacia el frente y levanta las pesas en dirección al techo **(b)** hasta extender los brazos del todo por encima de la cabeza **(c)**. Para un instante e invierte los movimientos para regresar a la posición inicial. Eso es una repetición.

4

Remo con patada  
de tríceps



Coge una mancuerna con la mano derecha y apoya la rodilla y mano izquierdas sobre un banco, de manera que las caderas y los hombros formen sendos ángulos de 90 grados con las piernas y los brazos **(a)**. Con la espalda recta y el core apretado, flexiona el brazo derecho mientras levantas la pesa por el costado **(b)**. Cuando llegue a la altura del pecho, levántala por detrás hasta que el brazo esté totalmente extendido **(c)**. Invierte los movimientos para regresar a la posición inicial. Haz todas las repeticiones y repite con el otro brazo.

# Corazones estresados

El estrés aumenta peligrosamente el riesgo de sufrir cardiopatías. ¿Cómo puedes combatir las situaciones de estrés?



## Nervios a flor de piel

El estrés es una amenaza real para el corazón. Y es difícil huir de él en una sociedad acelerada en la que nos imponemos cumplir con demasiadas expectativas y, a menudo, demasiado elevadas. ¿La solución? Identificar a tu enemigo, saber cuándo va a atacar y ganar la batalla. En este capítulo encontrarás las claves para hacerte con la victoria.

27%

Las personas que se ven sometidas a diario a altos niveles de estrés tienen hasta un 27% de posibilidades más de desarrollar cardiopatía isquémica. Fuente: Estudio del Centro Médico de la Universidad de Colombia.

### ¿Qué es el estrés?

El estrés es un mecanismo de defensa que nos resulta muy útil en situaciones de amenaza. Desde que vivíamos en las cavernas, el estresarnos ha sido la reacción del cuerpo ante un peligro. Al hombre prehistórico ya se le dilataban las pupilas, tenía una descarga de adrenalina o un aumento de la cantidad de glucosa en sangre cuando se sentía amenazado.

Pero no te confíes: se trata de un arma de doble filo. Para resumirlo de forma sencilla, el estrés fuerza a nuestro organismo a trabajar por encima de sus posibilidades. Y eso es de gran utilidad en momentos concretos, pero puede convertirse en un auténtico problema si este estado se prolonga en el tiempo, pues nos enfrentamos a una situación de desgaste continuado que acaba teniendo consecuencias para todo el organismo.

### Síntomas

Hay varios tipos de estrés según el factor que lo desencadene. Lo mismo ocurre con la sintomatología. Los indicadores que sugieren que estamos bajo presión podrían agruparse en tres grandes grupos:

**>Físicos:** Tensión muscular, cansancio generalizado, sarpullidos u otras dolencias cutáneas y contracturas, manos frías y sudorosas, alteraciones del sueño, dificultad para respirar, problemas alimenticios (desde el aumento del apetito hasta su pérdida), sequedad en la boca, diarrea o estreñimiento, dolores de cabeza...

**>Psicológicos:** Nerviosismo, dificultad para concentrarse, imposibilidad de tomar decisiones, cambios de humor en poco tiempo, disminución de la memoria, pensamientos negativos, temores paralizantes...

**>Conductuales:** Irritabilidad, llanto incontrolado, ataques de ira, tics nerviosos, bruxismo (rechinar de dientes), risa nerviosa, movimientos constantes...

### Tipos de estrés

**>Estrés agudo:** Es el más común y casi todas las personas lo han experimentado. Ante una situación que requiere un esfuerzo adicional (ya sea subir una montaña o enfrentarse a un reto laboral), el cuerpo hace un sobreesfuerzo. El problema es que esa situación, que deja leves secuelas, se proyecte en el futuro y creamos que tenemos que seguir en tensión por lo que pueda ocurrir.

**>Estrés agudo episódico:** Aparece con frecuencia en las personas que llevan una vida desordenada y como consecuencia suelen estar agitadas e irritables y deben enfrentarse a situaciones que escapan de su control.

**>Estrés crónico:** Es el más preocupante y el que tiene más consecuencias perjudiciales para la salud. El problema básico es que está tan interiorizado que los que lo padecen en muchas ocasiones no pueden reconocerlo como un problema.

*¿Cómo actúa el estrés?*

### Aumento de la frecuencia cardíaca

El primer síntoma que detectamos cuando estamos nerviosas es un incremento de las palpitaciones. Esto eleva la presión arterial, lo que hace que también crezcan las demandas de oxígeno del corazón. Si la situación se mantiene en el tiempo, puede desembocar, en algunos casos, en una angina de pecho.

### Hormonas dañinas

Ante situaciones estresantes, nuestro sistema nervioso aumenta

la producción de cierto tipo de hormonas (las catecolaminas como la adrenalina o el cortisol), que se encargan, a su vez, de elevar la presión arterial. Este proceso puede llegar a dañar las arterias, lo que a la larga también podría provocar arteriosclerosis.

### Aumento del colesterol

Una de las consecuencias del estrés es el aumento del colesterol, que puede obstruir las arterias y acabar siendo la causa de patologías cardiovasculares.

### Daños colaterales

A los síntomas físicos provocados por el estrés, se les ha de añadir los hábitos poco saludables que comporta. Una persona estresada tiene muchas más posibilidades de llevar una mala alimentación, tender al sedentarismo, fumar en exceso e, incluso, consumir mucho alcohol.

#### Estresores

Así se llama a los desencadenantes del estrés que pueden ser de dos tipos:

#### Psicosociales

Suponen un cambio en la rutina que requiere una adaptación. Ya puede ser encontrar pareja, como separarse, perder un trabajo o encontrar el puesto ideal.

#### Biogénicos

Tiene que ver con las reacciones físicas de nuestro cuerpo a ciertos estímulos, que pueden ir desde una temperatura elevada a un frío glacial, hasta un exceso de cafeína pasando por los síntomas de la pubertad o de la menopausia.

# Controla el estrés

Existen situaciones que nos ponen especialmente tensas. Si estás alerta y empleas los mecanismos adecuados, podrás superarlas.

## Problemas laborales

### ¿Por qué nos estresan?

Seguramente el trabajo es el lugar en el que pasamos gran parte del día, por lo que la tensiones son continuas. Según un estudio de la *American Heart Association*, las mujeres con grandes niveles de estrés laboral presentan un 40% más de riesgo de sufrir enfermedad coronaria.

### Activa la alarma si...

- >No puedes dejar de hablar de tus problemas en el trabajo a todas horas.
- >Eres incapaz de desconectar cuando ya no estás en tu puesto.
- >Cuando se acaba el fin de semana, te sientes incapaz de afrontar de nuevo tu trabajo.

### Cómo solucionarlo

- >**Haz una lista con tus tareas.** El simple hecho de anotar en un papel el trabajo pendiente te liberará del agotador ejercicio de intentar recordar continuamente lo que tienes por hacer.
- >**Practica alguna actividad que te guste.** Desde un deporte hasta un cursillo para desconectar.
- >**Intenta no caer en la crítica permanente** y no estar quejándote todo el día con tus compañeros de lo mal que funciona todo.
- >**Descubre tus puntos débiles** y, sin machacarte con autoexigencia, intenta mejorarlos.



**Combate el estrés laboral**

Una de cada cuatro bajas en nuestro país se debe al estrés, según la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT). Para no llegar a este extremo, es básico que acudas a un especialista en cuanto identifiques los primeros síntomas. [www.aeemt.com](http://www.aeemt.com)

*Tensiones familiares***¿Por qué nos estresan?**

Las mujeres tendemos a responsabilizarnos del éxito de las relaciones familiares. Esto supone en muchas ocasiones que nos sobrecarguemos y nos culpemos duramente de los fracasos. Y es difícil que en una familia no surjan tensiones.

**Activa la alarma si...**

- > Percibes como una obligación situaciones que deberían ser placenteras.
- > Se acerca alguna fecha o evento que requiere un esfuerzo adicional.
- > Tienes reacciones desmedidas (seguidas de arrepentimiento) hacia las personas que quieres.
- > Te sientes inferior a tus amigas porque piensas que ellas gestionan mejor las situaciones familiares.

**Cómo solucionarlo**

- > **Delega responsabilidades.** Y cuando lo hagas, sé consciente de que los demás no harán las cosas como tú, pero eso no significa que no estén bien.
- > **Analiza los problemas y entiende que no siempre tú eres la solución.** Por ejemplo, si te angustia no tener suficiente tiempo para cuidar a un familiar, piensa en otras soluciones: un centro de día, una cuidadora que venga a casa unas horas...
- > **Comparte tus inquietudes.** No quieras ser superwoman y explícales a los tuyos qué es lo que te preocupa y cómo te sientes.

*Pérdida de seres queridos***¿Por qué nos estresa?**

Perder a alguien que estaba en nuestra vida supone una ruptura total de lo que hasta el momento suponía la normalidad. Estas situaciones van desde la muerte de un ser querido hasta una ruptura sentimental.

**Activa la alarma si...**

- > Pasado un tiempo del suceso, sigues sin recuperarte de la pérdida.
- > Tienes pensamientos negativos recurrentes y crees que no podrás volver a ser feliz.
- > Experimentas sentimientos de culpa y crees que podrías haber hecho algo para que eso no sucediera.
- > Tienes ansias de venganza hacia quien crees que te provocó esa situación.

**Cómo solucionarlo**

- > **Paciencia.** Debes concederte tiempo para llorar y para sentirte triste.
- > **Reúnete con tus amigos.** Comparte con ellos tu dolor y explícales qué es lo que te hace daño.
- > **Busca nuevas aficiones.** Invierte el tiempo que dedicabas a esa persona en hacer algo para ti misma.



## Discusiones de pareja\*

### ¿Por qué nos estresan?

Los conflictos sentimentales nos afectan de muchas maneras: podemos sentirnos rechazadas, menoscabar nuestra autoestima, justificarnos en extremo...

### Activa la alarma si...

- >Estás siempre pensando cuál será la próxima chispa que hará que se desencadene una pelea con tu pareja.
- >Caes en el pensamiento circular: por ejemplo, imaginas una discusión y te ves diciendo lo que dirás una y otra vez, sin superar el conflicto.
- >Te sientes mal contigo misma y además crees que no mereces ser querida.
- >Las discusiones nunca acaban siendo constructivas y no se llegan a soluciones que arreglen las cosas a largo plazo.

### Cómo solucionarlo

- >Debes encontrar tácticas para poder **dialogar con tu pareja sin discutir**. Si no sois capaces, es posible que necesitéis ayuda externa. Un psicólogo especializado en conflictos de pareja os puede ser de gran ayuda.
- >Aprende a escuchar. **Descubre qué es lo que le preocupa a tu pareja**. Intenta encontrar soluciones y llegar a acuerdos para que él sienta que te tomas en serio sus preocupaciones.
- >**Haz una lista con lo positivo y lo negativo que te aporta la relación**. A partir de ahí decide si te compensa o no.
- >**Apunta cómo te gustaría estar, cómo estás y qué tendrías que hacer para conseguirlo**.

\* Antes de seguir estos consejos, debes descartar estar sufriendo violencia de género. Recuerda que violencia de género no son sólo las agresiones físicas. Puedes realizar tú misma un test descargando la app gratuita **Libres** y la propia aplicación te indicará los pasos a seguir para solicitar ayuda en caso de que la necesites o llamar al 012 o 016 para informarte.

# Adiós estrés

Si te has sentido identificada con las situaciones estresantes, puedes recurrir a estos métodos para rebajar tensiones.



## Mindfulness

### ¿En qué consiste?

Es una técnica que nació en la Universidad de Massachusetts (EE.UU.) y pretende, mediante la observación a uno mismo y el autocontrol, combatir el estrés crónico.

### Los resultados

En general, la práctica continuada aumenta la capacidad de manejar situaciones de presión y posibilita la toma de decisiones.

### Se recomienda para...

Lidiar con el estrés laboral o las tensiones familiares.

### ¿Cómo se hace?

> Cuando estés sentada, toma conciencia de tu cuerpo, de tu postura, de tu respiración e intenta detectar las tensiones y relajarlas.

> Algún día a la semana, come o desayuna sola, en silencio, concentrándote en los sabores y en el proceso de ingerir los alimentos.

> Emplea cualquier paseo para soltar lastre e ir cerrando las preocupaciones laborales para concentrarte en lo que te espera.

## Yoga

### ¿En qué consiste?

Es una técnica milenaria que nació hace más de 5.000 años en el Valle del Indo. El yoga entiende que mente y cuerpo están unidos y, mediante una serie de posturas y focalizándote en la respiración, se pueden serenar ambas partes.

### Los resultados

Proporciona más energía, capacidad de concentración, reducción de la ansiedad, mejora postural, aumenta la flexibilidad, disminuye los dolores crónicos, mejora los problemas musculares y articulares.

### Se recomienda para...

Ver los problemas con perspectiva.

### ¿Cómo se hace?

Éstas son tres de las mejores posturas para combatir el estrés.

> **La media luna:** Colócate la espalda bien recta y estírate hacia un lado, dejando caer la cabeza hacia el mismo. Respira profundamente, vuelve a la posición inicial y repite con el otro lado.

> **La pinza.** Sentada, con las piernas estiradas delante tuyo, baja el tronco y relaja la espalda intentando tocar los pies.

> **El niño:** Arrodíllate, siéntate en los talones y separa las rodillas casi al ancho de tus caderas. Coloca la cabeza y los hombros delante, en el suelo, las manos junto a tu torso y las palmas hacia arriba.

**Las mejores armas**  
Potenciar algunas actitudes puede ayudarte a soportar mejor el estrés. Las principales son:

- > Aprender a adaptarse a nuevas situaciones.
- > Superar la frustración.
- > Priorizar las obligaciones y aprender a delegar las tareas del hogar.
- > Incrementar la capacidad con concentración.

# Blinda tu corazón

## Sigue los mandamientos de la salud cardiovascular

**1 Conoce tu corazón**  
Saber cómo funciona y cuáles son los principales problemas que puede padecer es básico para prevenir futuros males.

**2 Lucha contra los tópicos**  
Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en nuestro país y afectan, sobre todo, a las mujeres. Durante años se ha creído que era una dolencia que incidía especialmente en la población masculina y no es así. Por ello, las mujeres también debemos tomar preocupaciones y no dejarnos llevar por los tópicos.

**3 Come fruta y verdura**  
Siguiendo las recomendaciones de la OMS deberías ingerir 5 raciones al día. Y, además, también deberías incluir en tu dieta otros alimentos cardiosaludables como el aceite de oliva, el pescado, las carnes blancas o los frutos secos.

**4 No fumes**  
Todo el mundo relaciona al cigarrillo con las enfermedades respiratorias. Pero lo que no todo el mundo sabe es que la nicotina es también la causante del 50% de las enfermedades cardiovasculares.

**5 Evita los alimentos procesados**  
De vez en cuando, a nadie le amarga un dulce. Pero la clave está ahí, en que sea de vez en cuando. La bollería, los snacks, los embutidos o refrescos azucarados no deben ser los protagonistas de tu dieta.

**6 Practica ejercicio**  
Y es que cualquier actividad física además de fortalecer tu cuerpo, hace lo propio con tu músculo cardiaco. Encuentra el que más te guste y practícalo de forma regular.

**7 Combate el estrés**  
Existe una relación directa entre estrés y riesgo cardiovascular. Las señales de alarma deberían saltar cuando observes que llevas mucho tiempo sintiendo que la presión del día a día supera tus límites.

**8 Controla la sal**  
Deberías seguir las recomendaciones de la OMS y no ingerir más de 5 gramos al día. Y te avanzamos que no es un trabajo fácil. No basta con racionar el salero, deberás mirar las etiquetas de muchos alimentos que llevan sal añadida.

**9 Huye del sedentarismo**  
No hace falta ser una maratoniana para levantar el trasero de la silla. De lo que se trata es de no estar todo el día sentada. Bájate una parada antes del autobús o del metro o aparca el coche un poco más lejos de tu destino. Lo importante es que actives tu cuerpo cada día.

**10 Sigue las indicaciones del médico**  
Si detectas cualquier problema de salud, consulta al especialista y cumple a rajatabla todas sus recomendaciones.



## VIVIR EN SALUD

Promoción de hábitos de vida saludable mediante el fomento de la actividad física y la buena alimentación.



**FUNDACIÓN MAPFRE**

[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)

**Women'sHealth**

Fundación**procnic**



**FUNDACIÓNMAPFRE**