



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN

Presidente
Dr. Leandro Plaza Celemin
Vicepresidente
Dr. José Luis Palma Gámiz
Secretario General
Dr. Ignacio Fernández Lozano
www.fundaciondelcorazon.com



Presidente
Dr. José Ramón González Juanatey
Presidente electo
Dr. Andrés Íñiguez Romo
Presidente anterior
Dr. Vicente Bertomeu Martínez
Vicepresidenta
Dr. Lina Badimón Maestro
Vicepresidente electo
Dr. Luis Rodríguez Padial
Secretario General
Dr. Miguel Ángel García Fernández
Vicesecretario
Dr. Ignacio Fernández Lozano
Tesorero
Dr. Francisco Ridocci Soriano
Editora Jefe de Revista
Española de Cardiología
Dra. Magda Heras Fortuny
Vocal Representante
de las Sociedades Filiales
Dr. Domingo Pascual Figal
www.secardiologia.es



Comité Editorial:
Dr. Leandro Plaza Celemin, Dr. José Luis Palma Gámiz (coordinador editorial), Dr. Javier Ortigosa Aso (director médico), Dra. Magda Heras Fortuny, Inés Galindo Matias, Eva Sahis Palomé, Cristina López Herranz, Arancha Ortiz Zorita (responsable de publicidad).
Ntra. Señora de Guadalupe, 5
28028 Madrid. Tel: 91 724 23 70
E-mail:
aortiz@fundaciondelcorazon.com

EDITA TALLER DE EDITORES S.A.

Taller de Editores

Redacción
Juan José Esteban Muñoz
Diseño
Susana Fernández Fuentes
Responsable de publicidad
Estibaliz Fernández
de Labastida Zárata
Juan Ignacio Luca de Tena, 7,
1.ª planta. 28027 Madrid
Tel: 91 342 14 00 / 686 923 760
E-mail:
eflabastida@cmvcento.com

Depósito Legal:
M-41683-2012
ISSN-2255-3541
Imprime
Rotedic

Fotografía
de portada:
Mario Sierra.



Que doblen las campanas por la **muerte súbita**

La muerte súbita (la aparición repentina e inesperada de una parada cardíaca en una persona aparentemente sana) es un enorme problema en España y, sin embargo, la gran olvidada de nuestro sistema sanitario. Cada año mata a 30.000 españoles, pero de forma errónea se considera un problema contra el que no podemos hacer nada. La mayoría de las veces la causa una arritmia cardíaca llamada fibrilación ventricular, que hace que el corazón pierda su capacidad de contraerse de forma organizada, por lo que deja de latir. La víctima pierde el pulso; en pocos segundos, el conocimiento y la capacidad de respirar; y, si no recibe atención inmediata, fallece en unos minutos. La reanimación cardiopulmonar (RCP) consigue en algunos casos que el corazón vuelva a latir, pero la rapidez con que se inicia es esencial: la tasa de supervivencia disminuye un 10% cada minuto, por lo que después de 10 minutos las posibilidades son mínimas. Si se sufre una parada cardíaca en la calle o en el domicilio sus posibilidades de sobrevivir son solo del cuatro al cinco por ciento. En Seattle (EE.UU.) o Piacenza (Italia), planes que incluyen la enseñanza de las técnicas de

reanimación cardiopulmonar básica en escuelas y centros de trabajo y la distribución de desfibriladores por la ciudad han logrado aumentar el porcentaje de supervivencia a un 15-20%. En España se han hecho esfuerzos en los últimos años, pero la situación es mala. Por cada diez mil habitantes disponemos de 1,7 desfibriladores automáticos externos (automatizados y diseñados para ser usados por personas sin formación alguna), un ratio muy bajo si lo comparamos con el de Alemania (8,54) o Francia (15,38). No tenemos un plan nacional de RCP ni hemos usado las nuevas tecnologías para mejorar la situación. Si la tasa de supervivencia tras sufrir una parada cardíaca en la calle pasase del 5 al 15 por ciento, se salvarían 3000 vidas al año. Es hora de concienciarnos de la gravedad del problema y de lo mucho que podemos hacer: hay que educar a la población en técnicas de reanimación básica, aumentar el número de desfibriladores y convencer a todos de que esto no es solo un problema de los servicios sanitarios. Lo es de la población en general. Mañana, cualquiera puede salvar la vida de su hermano, de su tío o de su vecino, y nada será más importante que eso.



Dr. Ignacio Fernández Lozano. Cardiólogo del Hospital Puerta de Hierro (Madrid), vicesecretario de la SEC y secretario general de la FEC.

EN ESTE NÚMERO...

EN PORTADA

10. Belén Rueda. *Saludable y solidaria.*
16. Prevención. *Seis hábitos que pueden cambiarle la vida.*

SALUD AL DÍA

20. Investigación. *Diez avances científicos que darán que hablar.*

24. Patologías. *Enfermos de contaminación.*
26. Avances científicos. *Farmacogenética.*

CORAZÓN 10

30. Dossier. *Objetivo: menos sal en el plato.*
34. Medicamentos. *¿Para quién sn las estatinas?*
38. Debate. *¿Auscultar*

está pasado de moda?

ESTAR BIEN

40. Pareja. *Los diez beneficios del sexo.*
44. Vida verde. *¿Cómo cuidar la voz?*
46. Psico. *Formas de rebajar el estrés.*
48. Psico. *Fármacos que matan la libido.*

BELLEZA SALUDABLE

50. Pelo: *manual de uso.*
COMER SANO
54. Producto. *Conejo.*
56. Nutrición. *El poder de los antioxidantes.*
AGENDA Y NOTICIAS
62. Noticias FEC.
DE CORAZÓN
66. Josep Brugada.