

La mayoría de los factores de riesgo vascular se pueden modificar para prevenir infartos

El 10% de las muertes son por accidentes cardiovasculares. Fumar, las grasas y el sedentarismo favorecen la obstrucción arterial

El 10% de los fallecimientos en Euskadi se derivan de infartos de miocardio, motivo por el que el presidente de la Fundación para la Investigación y Docencia de Enfermedades Cardiovasculares (FIDEC), Ricardo Franco, destaca la necesidad de adoptar medidas para evitar una obstrucción de las arterias que puede derivar en infartos o ictus, y que pasan por una dieta cardiosaludable, no fumar o evitar el sedentarismo.

Franco presentó ayer la XXV Semana de Prevención de la Arteriosclerosis y Enfermedades Cardiovasculares, que se celebra en Bilbao hasta mañana. Explicó que «la arteriosclerosis es la base lesional que va a provocar, a la larga o a la corta, depende de los



El tabaco es uno de los principales factores de riesgo de obstrucción arterial.

factores de riesgo, la obstrucción de la arterias». El presidente de FIDEC indicó que cuando una arteria se obstruye se genera una falta de riego en los tejidos de dicha arteria. Si la que se obstruye es una arteria coronaria, se produce una angina de pecho o un infarto de miocardio, mientras que si ocurre en el cerebro la obstrucción provoca un ictus.

El doctor Franco manifestó que existen una serie de factores de riesgo vascular, algunos de los cuales son modificables y controlables y otros no, «pero la mayoría sí se puede modificar para evitar todo este proceso lesional que acaba con la obstrucción de las arterias». Se trata, según recomendó, de medidas como no fumar, tomar una dieta cardiosalu-

dable, evitar el sedentarismo, caminar al menos una hora al día «a paso ligero», así como evitar situaciones de estrés o tratar la diabetes si se padece. Aludió también a factores como la obesidad. Asimismo, la grasa abdominal genera sustancias que pro-inflan la propia endotelio de las arterias, propiciando la arteriosclerosis.



Castiñeira escribe sobre la profesión.

600 enfermeras de Bizkaia celebran su día en el Euskalduna

El Colegio de Enfermería de Bizkaia organizó ayer en el Euskalduna una jornada especial para conmemorar el Día Internacional de la Enfermería (DIE), que se celebra el 12 de mayo. Asistieron más de 600 profesionales de enfermería de Bizkaia.

Los actos organizados por el Colegio de Enfermería de Bizkaia tuvieron como invitado central al joven enfermero y escritor Héctor Castiñeira, creador del personaje 'Enfermera saturada' y autor de éxitos de ventas como 'La vida es suero' y 'El tiempo entre suturas', que han conquistado a buena parte del colectivo.



Manuel Carreiras.

Manuel Carreiras, Premio Euskadi de Investigación

El doctor en Psicología y director científico de Basque Center on Cognition, Brain and Language, Manuel Carreiras Valiña, recibirá el Premio Euskadi de Investigación 2015, un reconocimiento con el que el Departamento de Educación, Política Lingüística y Cultura del Gobierno vasco busca fomentar la actividad científica y estimular, promocionar y valorar los esfuerzos de investigadores y equipos cualificados. Carreiras Valiña está considerado como una de las figuras internacionales más relevantes en el campo de la neurociencia cognitiva, y en particular en el procesamiento de la lectura, el lenguaje y el bilingüismo.



Una mujer amamanta a su bebé en un parque.

El trabajo es el principal factor para abandonar la lactancia

Seis de cada diez madres que abandonan la lactancia antes de los seis meses lo hacen por motivos laborales, según se desprende de las conclusiones del I Estudio de Conciliación y Lactancia. Este abandono prematuro impide a las madres seguir las recomendaciones de la OMS y UNICEF, que apuestan por la leche materna como alimento exclusivo para los bebés durante su primer medio año de vida, al considerar que se trata de la forma de alimentación óptima para asegurar el aporte

de todos los nutrientes y vitaminas necesarias para el desarrollo de los hijos.

En el lado opuesto, el estudio revela que un 18% de las españolas continúa dando el pecho a su bebé más allá del año. Para mantener la lactancia una vez retomada la vida laboral, un 30% de las encuestadas opta por reducir la jornada, mientras que el 27% amamanta al bebé únicamente fuera de las horas de trabajo.



Incorpora más ejercicios.

Un nuevo sistema mejora la telerrehabilitación

El investigador de la UPV David Antón ha diseñado y desarrollado un nuevo sistema de rehabilitación que supera las limitaciones de los sistemas de telerrehabilitación actuales y aporta nuevas características. En concreto, el Kires (Kinect Rehabilitation System) permite incorporar nuevos ejercicios de una manera simple, así como evaluarlos correctamente gracias a un algoritmo.

Este sistema incluye una aplicación para el fisioterapeuta que le permite definir fácilmente nuevos ejercicios en base a unos movimientos básicos. El Kires propone además una aplicación que realiza una gestión automática de terapias.

Conferencia sobre arterioesclerosis y cardiología

El Colegio de Médicos de Bizkaia acoge hasta el jueves un ciclo de conferencias gratuitas y abiertas al público sobre la problemática de las enfermedades cardiovasculares. La charla de hoy (11 horas) correrá a cargo del doctor Alain Laskibar, del hospital de Basurto, y profesor de la UPV, para hablar sobre 'Arterioesclerosis y cardiología'.

Desconocimiento sobre la enfermedad del lupus

Un 36% de la población mundial desconoce que el lupus es una enfermedad, una patología autoinmune crónica e incurable con unos cinco millones de afectados en el mundo. El desconocimiento general existente en torno a la enfermedad también es relativo a las complicaciones, ya que está asociada a la insuficiencia renal, la anemia o un posible ataque al corazón.