

SOCIEDAD SALUD

Protege tu corazón

QUE EL TRABAJO SEA CARDIOSALUDABLE

Los especialistas recomiendan programas de prevención en espacios laborales

Redacción
ADN

● Hacer que el trabajo no sea el acicate de las enfermedades cardiovasculares.

Con motivo del Día Mundial del Corazón que se celebró ayer, los especialistas advirtieron a los empresarios sobre la importancia de convertir el espacio laboral en beneficioso para el corazón de sus empleados.

“Cuando se ponen en marcha programas saludables en el trabajo, la experiencia del empleado se extiende a su familia, exponiéndola así a un estilo de vida sano”, advirtió Pantaleo Giannuzzi, presidente de la Asociación Europea para la Prevención y la Rehabilitación cardiovascular.

Y es que este tipo de patologías ya han causado en lo que va de año la muerte de 87.500 personas en España, según la Fundación Española del Corazón. Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) cifra las víctimas anuales en más de 17 millones.

EL DECÁLOGO SANO

Sin embargo, con 10 pasos pueden evitarse los problemas cardiovasculares. En este sentido, la Federación Mundial de la Salud ha lanzado su decálogo preventivo. Además de una dieta sana, una actividad física de unos 30 minutos diarios y evitar el consumo de tabaco y limitar el de alcohol,



El ejercicio previene las enfermedades del corazón. J. SOTERAS

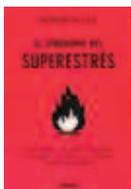
el organismo pone el acento en la necesidad de visitar al médico para medirse la tensión arterial, el azúcar y los lípidos (colesterol) en sangre, y el índice de masa corporal para tener el peso controlado.

Más centrada en el entorno laboral, la Federación Mundial del Corazón insiste en su decálogo en que los espacios de trabajo estén libres de humo al 100% y que las cafeterías y las máquinas de vending ofrezcan alimentos saludables. Además, piden que desde la organización se fomente la utilización de las escaleras en lugar del ascensor; los paseos en los minutos de descanso y se ayude a saber detectar y gestionar las situaciones de estrés.

Para Giannuzzi, apostar por este tipo de estrategias sólo puede acarrear ventajas, como reducir el índice de enfermedades crónicas en los empleados y “mejorar su productividad”. Mientras, los especialistas insisten en que los factores de riesgo modificables causan el 80% de los casos de enfermedad. Unos factores que pueden evitarse con voluntad y empeño personal.

Xpresate
adn.es
www.adn.es/lavida

Fuera de la consulta



El síndrome del superestrés

ROBERTA LEE
Urano

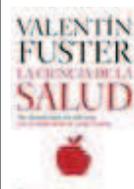
La doctora Roberta Lee explica en este libro cómo revertir los efectos del estrés acumulado y recuperar la capacidad natural de relajarse.



Corazón sano

VARIOS AUTORES
Urano

¿Por qué algunas personas ganan peso con más facilidad que otras? ¿Por qué es tan difícil seguir una dieta? Varios autores trazan un plan para comer sano sin sufrir.



La ciencia de la salud

VALENTÍN FUSTER
Planeta

El cardiólogo Valentín Fuster ofrece en un tono ameno sus consejos para cuidar la salud y mejorar la calidad de vida. Además, utiliza como ejemplos casos de pacientes anónimos.

TRÁFICO



Un guardia civil con una bici.

Mueren dos ciclistas en un atropello en Sevilla

● Dos ciclistas de 62 años murieron y otros cuatro resultaron heridos ayer en Los Palacios (Sevilla) cuando un coche atropelló al pelotón de un club ciclista. El conductor fue detenido: no tenía carné de conducir ni seguro, y dio negativo en el control de alcoholemia.

El accidente ocurrió el 9.15. El conductor, de 27 años, invadió el carril contrario y chocó contra el quitamiedos. Entonces perdió el control y arrolló al grupo de 14 ciclistas del club deportivo Los Molinos, informaron fuentes de la investigación.

La Guardia Civil atribuye al accidente a un despiste del conductor y a la velocidad del coche. El chófer del coche de apoyo de los ciclistas dijo que el vehículo “iba como un bólido”, surgió de la nada y los embistió de frente. **REDACCIÓN**

■ Al menos 13 personas fallecieron ayer y otras 30 resultaron heridas en el accidente de un autobús polaco en las afueras de Berlín (Alemania). Las víctimas regresaban de un viaje por España. **AGENCIAS**

Las cifras

45

años es la edad a partir de la cual deben hacerse reconocimientos médicos para saber el riesgo de enfermedad cerebrovascular.

25.000

intervenciones quirúrgicas cardiovasculares se realizan cada año en España. La más frecuente es la relacionada con la patología coronaria, como el 'bypass'.

China defiende que da libertad a internautas

TECNOLOGÍA

Pekín ● El Gobierno chino ha vuelto a sacar pecho frente a las críticas por la censura que ejerce en internet.

El Ejecutivo publicó ayer una nueva edición del *Libro Blanco de Derechos Humanos*, que repasa la situación de éstos

en el país en 2009. China defendió la mejora en el campo de la libertad de expresión en la red, frente a las frecuentes quejas de medios internacionales o ONG.

En este sentido, los bloggers chinos han denunciado que el régimen comunista elimina a diario un 95% de los contenidos que se publican en los 220 mi-

llones de blog existentes en el país asiático. Una denuncia que no recoge el documento oficial.

“El derecho de los internautas chinos a expresarse en la red fue protegido en 2009, e internet se ha convertido en un nuevo canal para que el Gobierno chino conozca la opinión pública y consiguientemente mejore su gestión”, asegura el texto.

Además, las autoridades chinas afirman que se han establecido páginas web oficiales para denunciar casos de corrupción y negligencia. **AGENCIAS**



Internautas chinos.

La CE decide el miércoles si expedienta a Francia

INMIGRACIÓN

Bruselas ● La Comisión Europea (CE) decidirá el miércoles si abre un expediente sancionador contra Francia por haber incumplido la normativa comunitaria en la política de expulsión de gitanos rumanos y búlgaros que están aplicando las autoridades galas.

Hace dos semanas, la vicepresidenta de la CE, Viviane Reding, ya dijo que no tendrá otra opción que iniciar un procedimiento de infracción contra Francia. La comisaria aseguró que parecía que “la gente estaba siendo expulsada de un Estado miembro de la UE sólo por pertenecer a una determinada minoría étnica”. **EP**