

**SOCIEDAD**



La enfermedad isquémica del corazón es la que más muertes genera en España. En Canarias, esta patología produjo 70,3 fallecimientos por cada 100.000 habitantes/ E.D.

## Vigila tu **corazón** en **Navidad**

Unas 30.000 personas en Canarias sufren o han sufrido alguna enfermedad cardiovascular, que además es la patología que más víctimas mortales produce en España.

Con la llegada del invierno, los expertos alertan de que los eventos relacionados con las enfermedades cardiovasculares, como los infartos, los angiomias de pecho o los ictus aumentan entre un 10 y un 20% en comparación con los que se viven en los meses de verano. Teniendo en cuenta que en el Archipiélago puede haber al menos 30.000 personas que sufren alguna enfermedad cardiovascular, este incremento representa un grave problema para la comunidad.

Aunque existe un componente infeccioso invernal que "aumenta los eventos creados por la enfermedad", según confirmó el médico especialista en cardiología, Federico Segura, el periodo vacacional navideño también se considera uno de los motivos de este incremento. Esta creencia se concluye al estimar que algunos factores habituales en estas fechas como el estrés o los numerosos saltos de la dieta pueden influir finalmente en

que se produzca un accidente cardiovascular.

La mitad de las defunciones por enfermedades cardiovasculares son debidas a la enfermedad isquémica del corazón y a la enfermedad cerebrovascular. En Canarias, en el año 2015, estas patologías representaron unas tasas de 70,3 casos por cada 100.000 habitantes y 37,2 casos por cada 100.000 habitantes, respectivamente. Según el informe "Indicadores de Salud 2017" publicado por el Ministerio de Sanidad, "en el conjunto de la población las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte".

**Las personas que saben que tienen una enfermedad coronaria SE CUIDAN MÁS**

"Tradicionalmente en España, como en otros países mediterráneos, la enfermedad cerebrovascular constituía la primera causa de muerte cardiovascular", explica el Ministerio en el informe, pero incide que "desde la segunda mitad de los años noventa, España y los países mediterráneos se parecen

más a países del centro y norte de Europa, y la enfermedad isquémica del corazón constituye en la actualidad la causa más frecuente de mortalidad cardiovascular".

"Por comer cuatro veces fuera de la dieta no va a pasar nada", explica Segura, pero se debe tener en cuenta que "si hoy vas a hacer un exceso, lo mejor es controlarlo y evitar hacerlo mismo al día siguiente". En esta línea, las personas que saben que padecen alguna enfermedad coronaria son los que más se suelen cuidar, no obstante, el peligro está en aquellos pacientes que lo son sin saberlo. "No saben que tienen una enfermedad y no se controlan, por tanto tienen más facilidad de sufrir un evento cardiovascular", incide.

La parte positiva es que cualquiera de estos eventos se puede prevenir siguiendo cuatro pasos: llevar una dieta sana baja en grasa y sal, controlar el estrés, realizar

ejercicio y no consumir tabaco ni alcoholes destilados. Así, en la medida que se pueda, en las comidas de Navidad es preferible elegir pavo o pescado, antes que carnes rojas, además de evitar el marisco, pues suele salarse mucho.

En cuanto a las bebidas, lo mejor es que tengan la menor cantidad de azúcar posible, y si son alcohólicas -aunque lo mejor es no tomarlas-, siempre es preferible que sean vinos o cervezas, pues las bebidas fermentadas inciden en menor proporción negativamente en la salud. El tabaco, por su parte, ni tocarlo.

El ejercicio es una parte vital de esta vida sana. Los cardiólogos recomiendan "30 minutos de ejercicio cinco días a la semana". Siguiendo estos pasos, y controlando el estrés, midiendo los tiempos en los que se tienen que hacer las cosas y priorizando lo más importante, que es "la familia y los amigos", se puede conseguir "prevenir para poder disfrutar, sin sustos, de las fiestas".

**VIDEOJUEGOS**

### Las mujeres juegan tanto como los hombres

Efe, Bilbao

Las mujeres juegan a los videojuegos tanto como los hombres y la audiencia femenina de deportes electrónicos (eSports) es del 30%, pero el porcentaje de mujeres profesionales en el sector en España es solo del 17%.

Así se puso de manifiesto en un debate centrado en el papel de la mujer celebrado en Bilbao en el festival de videojuegos Fun & Serious Games.

Gisela Vaquero (Women in Games), Alexandra Samper (Gamer User Research), Bárbara Ros (ilustradora y docente) y Beatriz Villajero (doctora en Educación), aseguraron que el porcentaje de trabajadoras del sector alcanzaba en 2017 el 14% en Reino Unido y el 17% en España.

Una cifra baja que contrasta con estadísticas que evidencian que las chicas juegan a videojuegos tanto o más que los chicos (un 50/50, según Newzoo), y que las audiencias de deportes electrónicos (eSports) ronda y supera en España el 30%.

**TANAJI**

### La UE, "faro de esperanza" de los derechos humanos

Efe, Bruselas

El presidente del Parlamento Europeo (PE), Antonio Tanaji, describió a la Unión Europea (UE) como el "faro de esperanza para los defensores de los derechos humanos en todo el mundo".

"El Parlamento Europeo continúa defendiendo las causas más nobles", agregó en un mensaje difundido a través de su cuenta en la red social Twitter, coincidiendo con el Día de los Derechos Humanos.

El presidente de la Eurocámara recordó que esa institución de la UE entregará esta semana a la oposición democrática de Venezuela el premio Sajarov a la Libertad de Conciencia de la Eurocámara, galardón que toma su nombre del físico y disidente soviético Andrei Sajarov, que recibió el premio Nobel de la Paz en 1975.