

Una apacible noche de verano

Sábado de verano en la Costa Brava. Es uno de esos días en los que corre un agradable aire fresco al anochecer. Llovizna. Estamos en el coche, disfrutando de esa sensación de estar recién duchados y bien vestidos tras un largo día de playa. Son las nueve y media. Nos disponemos a aparcar en una bulliciosa calle de restaurantes con la intención de cenar. Benditas vacaciones. De repente, David (mi pareja) me dice: «Oye, a ese señor de ahí le pasa algo, ¿no?». Frena y se gira para mirarme en busca de respuesta, pero yo ya no estoy ahí. He salido corriendo con una dirección clara. Desde el coche, ya había visto que ese señor estaba mal y, en mi cabeza, saltó la alarma de quien ha presenciado muchas pérdidas de conciencia.

Llego en ayuda del señor. El chico que lo sujetaba mientras caía me cuenta que estaba cenando toda la familia cuando su suegro, un hombre de unos 65 años, se empezó a encontrar mal. Lo colocamos en el suelo. Evaluó la situación: no responde a órdenes, no respira y no tiene pulso. Estamos ante una parada cardiorrespiratoria. No hay tiempo que perder. Empiezo a reanimar. Varias personas están dispuestas a ayudar. Una mujer llama al 112 para conseguir una ambulancia lo antes posible. Un hombre se ofrece a ir a buscar el DEA (desfibrilador automático) del pueblo. Le pido que corra, que lo necesitamos ya. Entre dos hombres que tienen nociones de reanimación y yo, nos organizamos para realizar las maniobras de resucitación. Comprimimos el tercio inferior del esternón a un ritmo de 100 por minuto. Varias personas nos protegen de la lluvia con sus paraguas. Tras 15 minutos que se me hacen eternos, llega el DEA. Estaba lejos. Lo co-

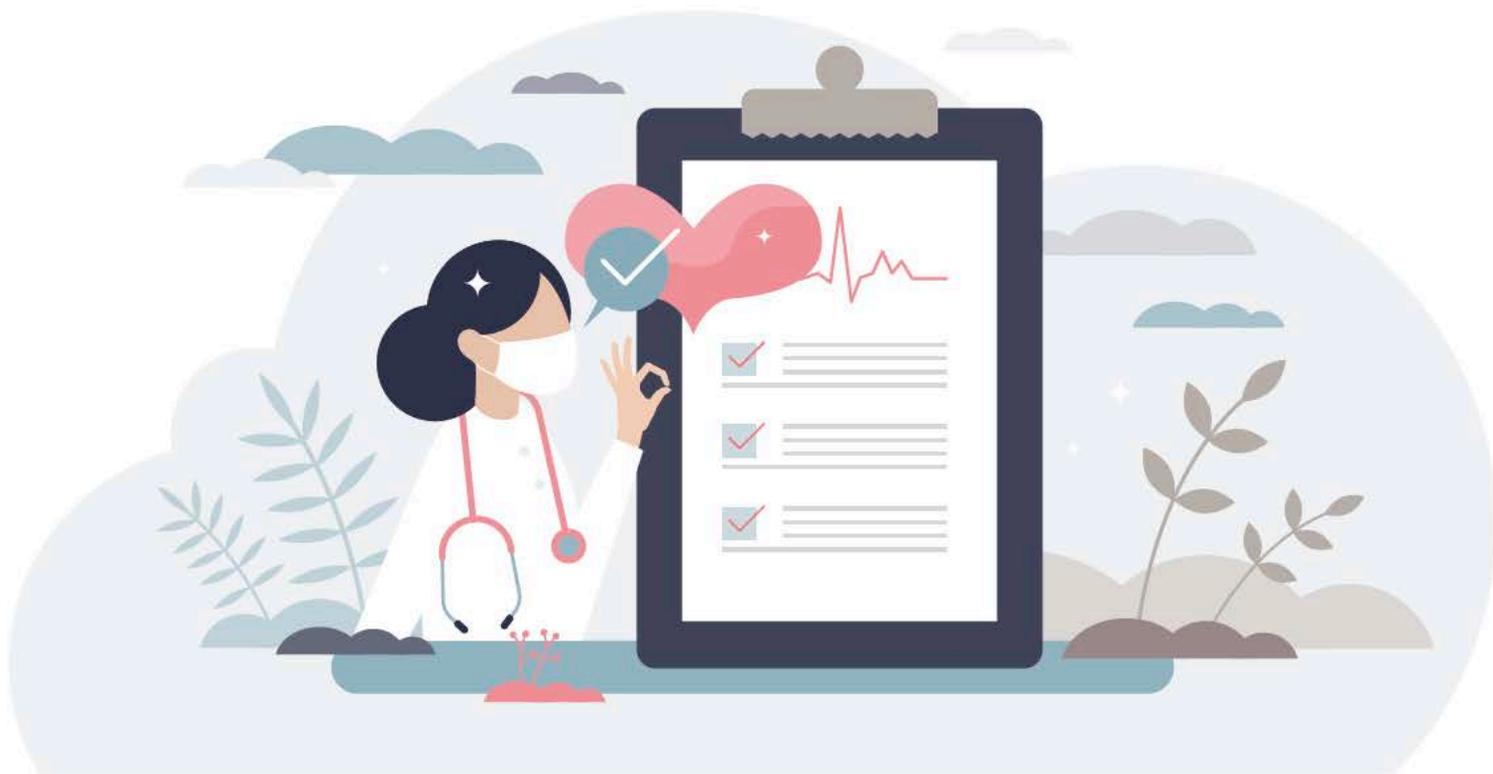
locamos y activamos, pero Juan no tiene ritmo desfibrilable. Mala señal. Estamos en un pueblo alejado de la ciudad y de difícil acceso.

Cuando finalmente llega la ambulancia, intentamos hacer todo lo posible, pero Juan no responde. Llevamos casi una hora de maniobras de resucitación. Empapados de sudor y de lluvia, y con el corazón encogido, aceptamos la derrota. Juan ha muerto. De fondo, escuchamos a su hija y a su mujer llorando y gritando desesperadas, en *shock*. Su dolor me duele a mí también. Dicen que soy un ángel porque, gracias a que pasaba por allí, le hemos podido atender desde el primer momento. A pesar del dolor inimaginable que están sufriendo, me dan las gracias. Hemos hecho todo lo posible, pero no hemos podido recuperarlo. Juan ha muerto, probablemente, de un infarto agudo de miocardio. Como la gran mayoría de hombres y mujeres que mueren de forma súbita fuera de los hospitales.

Una enfermedad silenciosa

Esta historia es real. La viví hace tres años. Juan murió de repente, pensarás. Pero no es exactamente así. La enfermedad de Juan se empezó a gestar décadas antes con un estilo de vida que fue enfermando su corazón. Juan no sabía que, como consecuencia de sus hábitos, su vida podía terminar de esta forma tan brusca y traumática para su familia.

Yo no quiero que esto pase más. No quiero más familias rotas, muertes prematuras, llantos, tristeza, dolor y sufrimiento. No quiero más ojos llorosos y abrazos de desesperación a la salida de la UCI de cardiología. No quiero más muertes prematuras prevenibles.



¿Por qué una cardióloga escribe un libro sobre hábitos?

«Con el trabajo que debe tener en el hospital, entre pacientes, pruebas y guardias, ¿de dónde saca una médica el tiempo y la energía para publicar en las redes? Y aún más, ¿para escribir un libro!». Puede que estas palabras resuenen en tu cabeza, y no te falta razón... A veces, hasta yo me pregunto quién me manda a mí trabajar tantas horas extra en divulgación, a invertir horas en compartir lo que sé de hábitos saludables en mis redes sociales, mi pódcast, y ahora este libro... Sin embargo, siempre que me asaltan las dudas, recuerdo mi motivación para continuar: mi motor es la pasión que siento por prevenir las enfermedades que trato en el día a día. Si puedo prevenir aunque solo sea una muerte por infarto de miocardio, ya hace que merezca la pena.

Para mí, escribir este libro es un sueño. Un sueño que nace de la impotencia. La impotencia

de que las personas mueran de forma prematura o acaben con enfermedades graves por no disponer de la información ni de las herramientas adecuadas para cuidarse. Me entristece profundamente que la mayoría de personas no sepan que sus hábitos diarios pueden enfermarlos e incluso matarlos.

Aprendí a canalizar esa impotencia en forma de pasión por comunicar información veraz y práctica para prevenir la enfermedad cardiovascular. De ahí saco la energía para invertir tiempo en divulgar de todas las formas posibles para que esa información llegue. La comunicación se ha convertido en uno de mis propósitos de vida.

Soy médica especialista en cardiología. Hice la residencia (los años de especialización) en el Hospital Clínic de Barcelona y actualmente trabajo en el Hospital Universitario de Bellvitge.

Los QR de los márgenes te llevarán a mi pódcast, donde te ofrezco más contenido relacionado con el texto.

Desde hace casi diez años, me dedico a lo que me apasiona: tratar pacientes que padecen enfermedades del corazón; la mayoría de ellas, infartos agudos de miocardio. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en España, por delante del cáncer. Mis pacientes tienen la suerte de haber sobrevivido, pero se calcula que más del 80% de las muertes súbitas ocurridas fuera de los hospitales son causadas por enfermedades cardiovasculares, sobre todo por infarto.

Muchos conocemos a alguien que ha muerto de forma súbita siendo relativamente joven. Sin ir más lejos, el otro día, mi cuñado nos comentaba, impactado: «Un antiguo profesor y gerente de mi universidad ha fallecido de forma súbita con 43 años». Le pregunté por los hábitos del profesor: tabaco, estrés (por su cargo importante en la universidad), probable mala alimentación y sedentarismo (que suelen ir de la mano con el estrés). El cóctel perfecto. Todos estos factores, tan frecuentes hoy en día, son los que nos conducen a la aterosclerosis coronaria, un proceso que nos lleva a producir las «placas de colesterol», como son conocidas popularmente.

Un día cualquiera, esa placa de colesterol se puede romper y producir un coágulo que obstruye por completo la circulación. En ese momento deja de llegar sangre a una parte del corazón y esto puede provocar una arritmia mortal. Hablaremos con más detalle de esto en capítulos posteriores.

Así que, cuando vuelvas a escuchar «Fulanito murió de repente», ahora ya sabrás que probablemente Fulanito tuvo un infarto de miocardio que le condujo a una arritmia mortal, y que se trata de una enfermedad prevenible con alimentación saludable, abstinencia de tabaco, salud mental (ausencia de estrés) y ejercicio físico regular.

Como ves, no estamos hablando de cualquier cosa cuando hablamos de instaurar buenos hábitos. Estamos hablando de prevenir muertes prematuras y todo el dolor y sufrimiento que generan a su alrededor (es terrible ver a las familias destrozadas, créeme). Ahora puede que entiendas un poquito mejor que mi pasión por la prevención sea tan intensa. Estas muertes no deberían ocurrir. Si estas personas hubieran tenido la información y la ayuda necesarias para llevar un estilo de vida saludable, no hubieran fallecido. ¿No te parece demasiado impactante para ser verdad? ¿No crees que todo el mundo debería disponer de esta información?

No quiero que entres en las estadísticas de muerte por infarto por llevar un estilo de vida poco saludable, que padezcas una enfermedad prevenible. Al revés, quiero que formes parte del ejército del cambio. Que cambies tus hábitos, y los de que te rodean, y que detengamos las enfermedades y las muertes que se pueden evitar.



¿Por qué un libro de recetas de cocina?

Hacia 2017 empecé a formarme y a investigar sobre la alimentación saludable, y empezamos a practicarla en casa. Mi pareja y yo somos unos *foodies*: nos gusta mucho comer, disfrutar de los sabores, de las texturas y probar cosas nuevas. No nos conformamos con comer cualquier cosa. Así que, cuando decidimos que queríamos comer más sano (sobre todo, más vegetales), pensamos que el primer paso era aprender a cocinar vegetales de manera sabrosa. Compré mi primer libro de cocina vegana, no porque quisiera hacerme vegana, sino porque quería aprender a cocinar verduras y legumbres de distintas maneras. Poco a poco, receta a receta, íbamos descubriendo verduras a las que antes no prestábamos atención en el supermercado, así como nuevos sabores, recetas de otras culturas... Había un mundo por descubrir en la cocina saludable basada en plantas. Cada nueva receta nos hacía mirarnos con ojos incrédulos y con un gesto que decía sin palabras «¿cómo puede estar tan delicioso y ser sano a la vez?». Comer vegetales se convirtió en un disfrute.

Rememorando esa época mientras escribo estas líneas, me doy cuenta de que me hizo muy feliz aprender a comer muy sano y disfrutar mucho de la comida a la vez. Desterrar la falsa creencia de que comer sano es soso, una tortura, y de que se pasa hambre, me quitó un gran peso de encima.

Conforme íbamos descubriendo nuevas recetas y las íbamos compartiendo con la familia y con los amigos, varias personas me animaron a compartirlas en redes sociales. Así que allá en junio de 2019, me lancé sin pensarlo y creé mi cuenta de Instagram. Con el fin de contribuir a desmontar el mito de que comer saludable es aburrido, empecé a compartir recetas deliciosas y saludables basadas en productos de origen vegetal. Desde entonces mucho ha llovido, y mi cuenta se ha ido transformando, pero el fin último sigue siendo el mismo: facilitarte información práctica, inspirarte y motivarte para llevar un estilo de vida saludable.

Desde que empecé a compartir recetas en mis redes, muchas personas de la comunidad me han pedido que escriba un libro de cocina, así que este que tienes entre las manos es un resultado inevitable.

Como profesional de la salud que trata cada día pacientes con enfermedades cardiovasculares, pienso que la cocina es una pieza angular de la buena salud, y sin embargo, no se habla de ella en las consultas. Con los años me he dado cuenta de que de nada sirve explicarles a mis pacientes qué tienen que comer si no saben cómo organizarse y cocinar para hacer de la alimentación saludable una realidad en su día a día. La cara de póker que se les queda a los pacientes cuando les explico que tienen que comer más verdura me dan ganas de llorar... o de zarandearles y gritarles: «Comer sano no es lo que tú piensas, ¡puedes seguir disfrutando de la comida!».

Todos ellos piensan que comer saludable es una vida de condena, en la cual las ensaladas sosas y el brócoli hervido son los actores principales... No obstante, la buena noticia es que no tiene que ser así si sabes cómo hacerlo. La cocina es ese «cómo» que nos ayuda a transformar alimentos nutritivos y saludables en platos deliciosos que nos permiten disfrutar, a la vez que nos nutren y aportan beneficios a nuestro organismo.

Por eso, con este libro, no quiero enseñarte solo recetas: quiero que aprendas a cocinar y a organizarte mejor para que logres comer sano disfrutando y con poco esfuerzo.

Y antes de entrar en materia, me gustaría mencionar y agradecer a mi pareja, David, por confiar tanto en mis sueños y por su apoyo y amor incondicional.

