

Memoria
**Fundación
Española
del Corazón**



2020


SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA


FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN

índice

0

01

Saludo
institucional

02

Cifras de la
enfermedad
cardiovascular
en España

03

Presupuesto
de actividad

04

Socios y
donaciones

05

Investigación

06

Actividades
institucionales

07

Campañas y
otras actividades

08

Programas

09

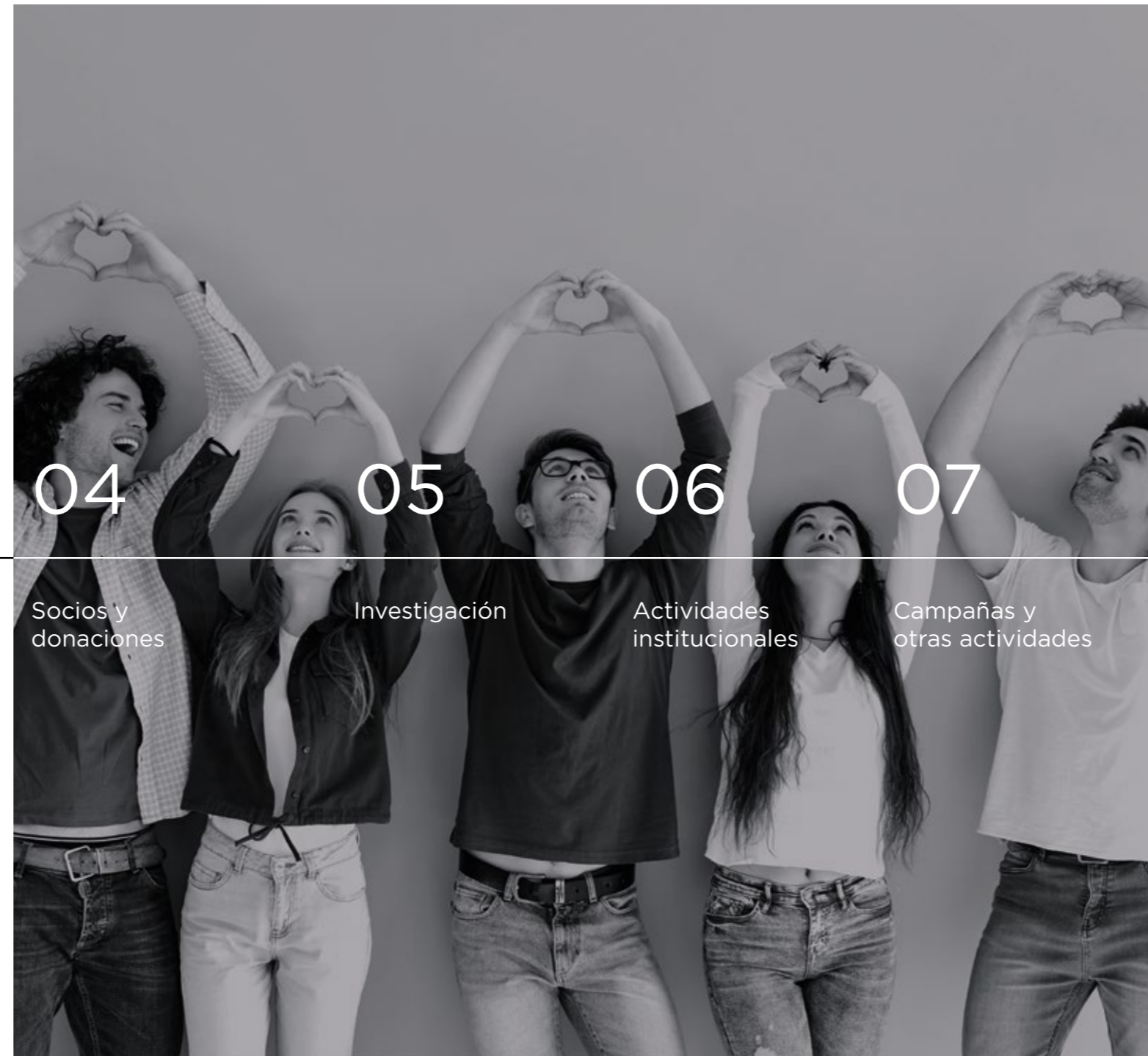
Medios
de difusión

10

Internacional

11

Agradecimientos



1 Saludo institucional

La Fundación Española del Corazón (FEC)

es una entidad sin ánimo de lucro impulsada por la **Sociedad Española de Cardiología (SEC)** cuyo objetivo principal es promover la salud cardiovascular en toda la población. En concreto, su objeto social es: **promover la educación, la prevención y la investigación de la salud cardiovascular en la sociedad civil y el fomento y difusión de hábitos de vida cardiosaludable en la población española.**

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en el mundo desarrollado y, sin embargo, es **prevenible en más del 80% de los casos según la Organización Mundial de la Salud (OMS)**. Estas patologías son responsables de más de 120.000 fallecimientos cada año en España, es decir, casi 330 muertes diarias, un dato que no debería pasar inadvertido.

Todos los proyectos y actividades que desarrolla la Fundación están orientados a transmitir a la ciudadanía la importancia de la adquisición de un estilo de vida cardiosaludable:



Semanas del Corazón, Programa de Alimentación y Salud (PASFEC), Programa de Empresas Cardiosaludables (PECS), Carrera Popular del Corazón...

Asimismo, la FEC ofrece numerosos contenidos a través de sus canales de comunicación principales, como su revista **Ciencia Cardiovascular** y su página web que, con casi nueve millones de visitas anuales, se ha convertido en una referencia en español para todos los temas relacionados con la prevención de la enfermedad cardiovascular.

Dr. Carlos Macaya
Presidente

El objeto social de la FEC es promover la educación, la prevención y la investigación de la salud cardiovascular en la sociedad civil y el fomento y difusión de hábitos de vida cardiosaludable en la población española

1 Patronato

La representación, gobierno y administración de la Fundación Española del Corazón residen en su Patronato.

Presidenta de Honor S.A.R. Infanta Dña. Margarita de Borbón

Presidente FEC Dr. Carlos Macaya Miguel

Vicepresidente FEC Dr. José Luis Palma Gámiz

Secretaria General FEC y Vicesecretaria SEC Dra. Marta Farrero Torres

Presidente SEC Dr. Ángel Cequier Fillat

Presidente electo SEC Dr. Julián Pérez-Villacastín Domínguez

Presidente anterior SEC Dr. Manuel Anguita Sánchez

Vicepresidente SEC Dr. Héctor Bueno Zamora

Secretaria General SEC Dra. Beatriz Díaz Molina

Vicepresidente electo SEC Dr. Juan José Gómez Doblás

Tesorero SEC Dr. Rafael Vidal Pérez

Editor Jefe Revista Española de Cardiología (REC) SEC

Dr. Ignacio Ferreira González

Vocal Representante Sociedades Filiales SEC Dr. Nicolás Manito Lorite

Vocal Representante de Jóvenes Cardiólogos SEC Dra. María Thiscal López Lluva

Presidenta de la Asociación Española de Enfermería en Cardiología (AEEC)

Dña. Silvia Pérez Ortega

Vocal D. José María Martínez García

Comités de Expertos

La FEC ha constituido un grupo formado por profesionales (médicos cardiólogos relacionados con el área de la prevención y expertos de otras disciplinas), especializados en las 7 áreas más relevantes desde el punto de vista de las enfermedades cardiovasculares y de su prevención.

Por la significación especial del ámbito de la alimentación, existe adicionalmente un Comité específico de expertos en nutrición centrado en ese ámbito.

Este equipo de expertos participa de forma directa y continua en la implementación efectiva de los programas y actividades desarrolladas por la FEC.

La misión de los Comités de Expertos de la FEC es innovar, marcar recomendaciones y proponer soluciones en la prevención de enfermedades cardiovasculares en todos los aspectos esenciales que conforman el estilo de vida actual, tanto en el ámbito personal/familiar como en el laboral.

Áreas de especialización

- 1 Factores de riesgo cardiovascular
 - 2 Actividad física
 - 3 Mujer
 - 4 Tabaquismo
 - 5 Estrés y gestión de las emociones
 - 6 Resucitación cardiopulmonar
 - 7 Alimentación y salud
- Comité de Nutrición de la FEC

2 Cifras de la enfermedad cardiovascular en España

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte en nuestro país por delante del cáncer y las enfermedades respiratorias

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son actualmente la principal causa de fallecimiento en todo el mundo. Esto es, cada año mueren más personas por alguna patología relacionada con la salud cardiovascular que por cualquier otra causa.

Debido a la pandemia de la COVID-19, los últimos datos disponibles corresponden al año 2018 y ponen de manifiesto que un total de **120.859 personas murieron en España ese año como consecuencia de alguna enfermedad cardiovascular.**

Así se desprende del último informe publicado por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en referencia a las causas de mortalidad en España en 2018. Dicho año, la tasa media estandarizada de mortalidad cardiovascular se situó en 230,5 fallecimientos por cada 100.000 habitantes.

Un total de diez comunidades autónomas y las dos ciudades autónomas sobrepasan la tasa media de mortalidad estandarizada cardiovascular. Madrid, Navarra, Castilla y León, País Vasco, Cantabria, Cataluña y Castilla-La Mancha se sitúan por debajo de la media española.

Del total de defunciones por enfermedades cardiovasculares, más de la mitad (el 53,7%) corresponden a mujeres y el 46,3% a hombres.

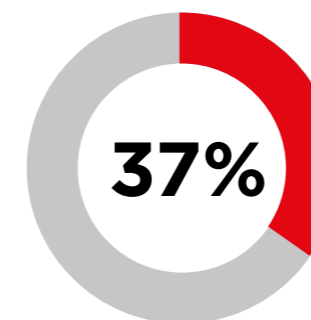
Aunque en 2018 se produjeron 1.607 muertes menos por causa cardiovascular que en 2017, siguiendo la senda descendente de los últimos años, **la ECV (28,3%) sigue siendo la principal causa de muerte en nuestro país por delante del cáncer (26,4%) y de las enfermedades del sistema respiratorio (12,6%).**

3 Presupuesto de actividad

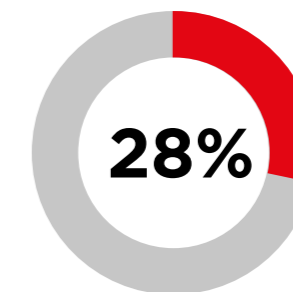
El presupuesto del año 2020 ascendió a **1.247.000€** y fue principalmente aplicado en el desarrollo de campañas y actividades institucionales de prevención (37%); la implementación de programas empresariales -alimentación saludable, empresas cardiosaludables y cardioprotección- (28%); la difusión de mensajes e información en distintos canales -revista Ciencia Cardiovascular, página web, redes sociales- (21%) y otras acciones -colaboración internacional en promoción de salud cardiovascular (4%) y aportación para becas de investigación a través de la SEC (10%)-.

Por lo que se refiere a la procedencia de las fuentes de ingreso, el 37% fue aportado por particulares (una vez deducidos los gastos por la captación), un 60% por empresas y un 3% por participación en proyectos con distintas entidades.

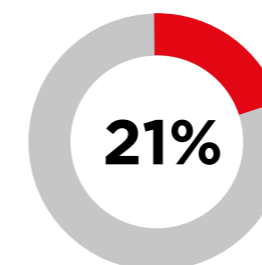
El peso relativo asociado a las distintas líneas de actividad fue el siguiente



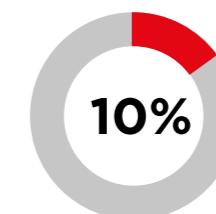
Campañas y actividades institucionales



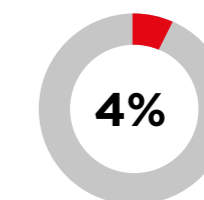
Programas



Medios de comunicación propios (sostenimiento de página web y revista Ciencia Cardiovascular)



Becas para investigación



Internacional y otros

4 Socios y donaciones

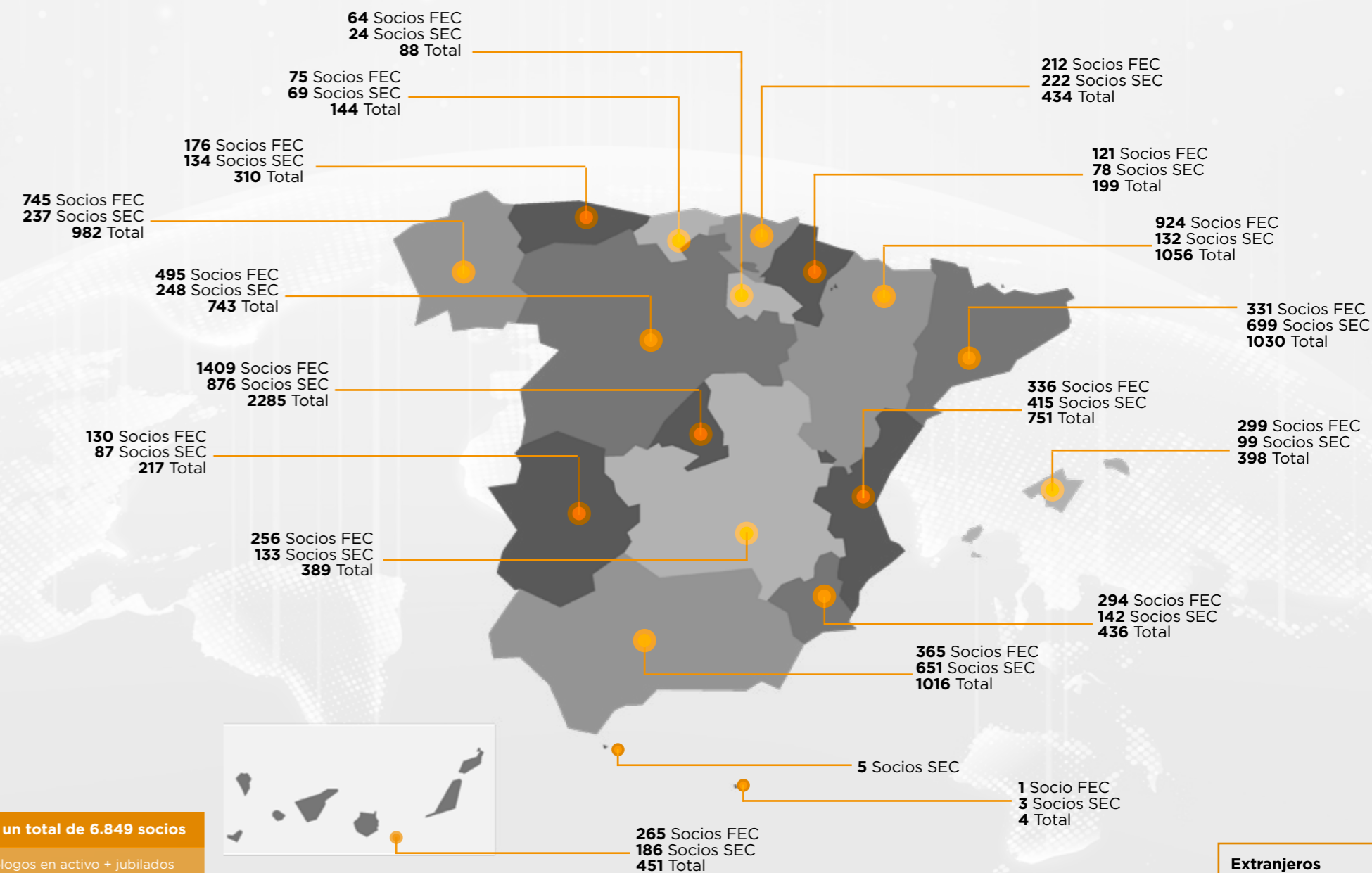
La FEC cuenta con más de **13.000 miembros**

entre los que se incluyen los cardiólogos de la SEC, profesionales de enfermería en cardiología, asociaciones de pacientes, entidades privadas y socios particulares

La Fundación agradece a sus socios y a las personas anónimas, que tanto regular como puntualmente han ayudado a promocionar la salud de las personas y, por tanto, a evitar o mitigar lo que es también la primera causa de muerte en España, así como a investigar en las causas y soluciones de la enfermedad cardiovascular

La SEC contó con un total de 6.849 socios

4.440 socios (cardiólogos en activo + jubilados y residentes)
2.409 socios (extranjeros activos y jubilados cardiólogos y otras especialidades, Asociados, nacionales en otras especialidades y Afiliados).



Extranjeros
1 Socio FEC
2409 Socios SEC
2410 Total

5 Investigación

1

Nuestro país se sitúa en el **puesto 22 entre los 34 países de la OCDE en apoyo público a la investigación**, según la Declaración sobre la financiación y gestión de la investigación científica en España.

2

Tanto la FEC como la SEC realizan esfuerzos con un objetivo decidido de **apoyo a la investigación clínica en torno a lo que es la primera causa de muerte en España**. Así, cada ejercicio destinan una parte de los recursos obtenidos a la **concesión sistemática de becas a la investigación cardiovascular. En 2020 se invirtieron 850.000 euros en becas y premios**.

3

La Agencia de Investigación de la SEC (AISEC) tiene como objetivo coordinar, promover y facilitar la investigación, tanto básica como aplicada, en el terreno de las enfermedades cardiovasculares en España. En 2020, en la AISEC se gestionaron 42 estudios de investigación (proyectos, ensayos, estudios clínicos) y 38 Fondos de Gestión para socios. Esto se traduce en becas mensuales o planes de mejora en hospitales.

6 Actividades Institucionales

MES DEL CORAZÓN

Cada año en torno al [Día Mundial del Corazón](#) (29 de septiembre), promovido por la **Federación Mundial del Corazón** (World Heart Federation, -WHF-, por sus siglas en inglés), la FEC organiza la **Semana del Corazón** y la **Carrera Popular del Corazón**, además de otras acciones dirigidas a dar la mayor difusión en materia de prevención cardiovascular.

Semana del Corazón

Durante el 2020 la **XXXVI Semana del Corazón** se realizó virtualmente, para garantizar la seguridad en tiempos de coronavirus, organizando una serie Jornadas en las que diversos expertos ofrecieron información y consejos sobre **cómo mantener bajo control los factores de riesgo cardiovascular centrándose en la importancia de la alimentación saludable, la práctica de actividad física y la calidad del aire**. Así, se celebraron distintas sesiones dirigidas a la población general para enseñar a leer adecuadamente el etiquetado de los alimentos, dar claves para comer de forma saludable dentro

y fuera del hogar y explicar cómo la actividad física mejora nuestra salud cardiovascular al mismo tiempo que puede contribuir a una movilidad saludable y sostenible en las ciudades.

- **“Actividad física: por una movilidad saludable y sostenible”**: contó con reconocidos expertos que hablaron sobre la importancia de la actividad física en la salud de las personas. Coincidió con la celebración de la Semana Europea del Deporte (del 23 al 30 de septiembre), y con la Semana de la Movilidad 2020.



- **“El ejercicio físico y actividad cotidiana: el papel de las ciudades y la necesidad de preservar la calidad del aire”**: se debatió sobre cómo facilitar y fomentar la actividad física en las ciudades, así como de la necesidad de preservar la calidad del aire en las mismas.



- **“Las buenas prácticas en la alimentación. ¿Cuáles son las claves de mantener una alimentación saludable y por qué va a repercutir en nuestra vida presente y futura”** y **“El derecho a entender lo que comemos: una aproximación a la comunicación clara”**: dirigidos a hablar sobre la importancia de una alimentación saludable y a concienciar y educar a la población sobre este factor de riesgo cardiovascular que está detrás de millones de muertes en todo el mundo.



- **“Del movimiento al descanso evitando la inactividad”**: se incidió en el mensaje de que combatir la inactividad y el sedentarismo es fundamental si se quiere cultivar hábitos saludables que cuiden de nuestro corazón. Por eso, el ejercicio es un aliado perfecto, aunque también requiere descanso.



- **“Y tú, ¿de qué hablas con tu médico? Aprendiendo a relacionar conceptos que afectan a tu salud y quizás no hayas detectado todavía”**: se dieron pautas para próximas visitas con el médico a través de un diálogo entre un cardiólogo y un paciente que quiere mejorar su calidad de vida, conocer todos los aspectos que puedan afectar a su salud, y aprender a hablar de temas que le preocupan con su médico.



- **“Compra saludable, saber interpretar el etiquetado”**: cómo leer correctamente el etiquetado de los productos.



- **“Alimentación fuera del Hogar”**: promoción de nuevas formas de negocio que implican una oferta de alimentación saludable.



- **“Comer sano y sabroso es fácil si sabes cómo. Descubre el potencial de frutas y verduras”**: la importancia de la cesta de la compra para el cuidado de nuestra salud.



- **“Fake news y colesterol, al alza en España”**: los bulos más repetidos sobre el colesterol



De libre acceso al público general a través de la página web y el canal de Youtube de la FEC

6 Actividades institucionales

‘Latimos juntos. Corremos separados’ fue el lema de la **XI Carrera Popular del Corazón**, la primera edición virtual en la historia de la actividad más emblemática de la FEC

Carrera Popular del Corazón

Bajo el lema **‘Latimos juntos. Corremos separados’** se celebró, los días 26 y 27 de septiembre, la **XI Carrera Popular del Corazón y I Carrera Virtual 2020**.

Con este formato fue posible cumplir el compromiso de la FEC con la promoción del ejercicio físico, pilar fundamental para una buena salud cardiovascular, protegiendo asimismo la seguridad de los participantes en los momentos complicados de la pandemia por la COVID-19.

Y es que la coyuntura sanitaria de ese momento dio la oportunidad de hacer extensible a todo el país una de las actividades más emblemáticas de la FEC y mantener, un año más, las mismas opciones de participación que en ediciones anteriores. De esta forma, cualquier persona, con independencia de su estado físico y edad pudo sumarse a la competición mediante una de sus tres modalidades: **carrera de 10 kilómetros, marcha de 5 kilómetros y carreras infantiles para los niños**.

Todo para mantener ese espíritu familiar que siempre ha caracterizado a la Carrera Popular del Corazón.

Gracias a la APP oficial de la Carrera y con el uso GPS del móvil, los participantes pudieron recorrer la distancia elegida y medir y registrar su tiempo y ritmo de carrera desde cualquier rincón de España. Esta aplicación informó de la posición de cada participante y los premios, que se mantuvieron igual que en años anteriores, se entregaron en una “ceremonia virtual” con pódium de premiados.



7 Campañas y otras actividades

La FEC realizó diferentes actividades encaminadas a la prevención de la enfermedad cardiovascular a lo largo de todo el 2020. En colaboración con otras entidades, el objetivo final fue la promoción de hábitos cardiosaludables que ayuden a combatir los principales factores de riesgo o a controlar la enfermedad en caso de que ya se padezca



Pon corazón a tu corazón

El objetivo de esta campaña ha sido concienciar a la sociedad sobre la importancia de la prevención de las enfermedades cardiovasculares. **20 reconocidos artistas cedieron sus corazones para transmitir la idea de que cada corazón es único, con sus virtudes, sus defectos, sus cicatrices...** Pero todos y cada uno de ellos merecen ser cuidados con la misma pasión y el mismo cariño como lo hacen los artistas en sus trabajos.

Menús con Corazón

La XVI edición del recetario cardiosaludable “**Menús con Corazón**” nos enseñó los elaborados con nueces, un alimento que gracias a sus nutrientes esenciales contribuye a mantener un corazón sano y un buen estado de salud.



Boa Mistura, Moderna de Pueblo, Bakea, Ricardo Cavolo, Estudio Santa Rita, Isa Muguruza, Albaricoque, Sara Herranz, Drasan, SoyCardo, Cris Valencia, Customizarte, Guajiro Bampo, Lóbulo, El Marqués, Nada Dabuti, Yubia, The Acoak, Bnomio y Sergio Kian son los ilustradores que participaron en la campaña.

Cada una de las ilustraciones acompaña un mensaje clave para cuidar el corazón, todos ellos focalizados en los factores de riesgo cardiovascular, modificables en la mayoría de los casos: sedentarismo, obesidad, tabaquismo, hipertensión, diabetes, colesterol elevado...



7 Campañas y otras actividades

Déficit de Hierro

Con motivo de la celebración del Día Mundial del Déficit del Hierro, el 26 de noviembre, se puso en marcha la campaña “**Que no se ponga Feo**”, a través de una web App, para concienciar sobre las graves consecuencias de este déficit.

La campaña ayudó a conocer los síntomas del déficit de hierro entre los que se encuentran la caída del cabello, dificultad para respirar, presencia de uñas quebradizas, cansancio y fatiga, intolerancia al frío o palidez.



Gastrofestival

Como muestra de su compromiso con la alimentación saludable, la FEC participó en 2020 en la **XI edición del Gastrofestival**. Para ello, celebró una conferencia en la que el chef Joaquín Felipe y el vicepresidente FEC, el Dr. José Luis Palma, dieron las claves para cuidar la salud cardiovascular desde los fogones de nuestras cocinas, recordando los beneficios de la dieta



mediterránea y la importancia, tanto de escoger adecuadamente los alimentos que ingerimos, como de prestar atención a la forma en la que cocinamos.

Además, la FEC otorgó el sello cardiosaludable a siete platos de ocho restaurantes que participaron en esta edición.

Directos Online

Debido a las restricciones de aforo generadas por la pandemia de la COVID-19, durante 2020 se potenció el número de directos llevados a cabo por la FEC, alcanzando un total de **31.519 visualizaciones**.

• COVID-19 y enfermedad cardiovascular



• Las emociones, los afectos y la asertividad en tiempo de pandemia



• Tabaco, juventud y pandemia: En la era COVID, no abandonemos los esfuerzos hacia una generación sin tabaco



• Actividad física en tiempo de COVID-19: Análisis de la situación actual



• Diabetes y salud cardiovascular



• Necesidad e importancia de la cardioprotección y su adaptación en tiempos de pandemia. Nuevas actuaciones tras COVID-19



• IV Congreso Paciente Experto. I Congreso Virtual



• Tómate el hierro en serio



Por otra parte, se difundieron vídeos formativos sobre la importancia de los hábitos saludables y, de manera más específica, sobre la práctica de ejercicio físico.



Calidad del aire y salud cardiovascular

Durante 2020 se ha trabajado en el estudio “**Efectos de la contaminación del aire en pacientes sometidos a rehabilitación cardíaca después de sufrir un infarto de miocardio**”.

Asimismo, en el mes de octubre la FEC organizó el webinar “**Calidad del aire en la era post Covid-19**”, en el que participaron diversos representantes de los distintos niveles de la Administración Pública española. Además, contó con la participación de la Dra. María Neira, directora de Salud Pública y Medio Ambiente de la OMS.



8 Programas

Con el fin de proporcionar herramientas concretas para promocionar la salud cardiovascular de la población en todos los ámbitos, la FEC promueve una serie de programas que desarrolla en colaboración con empresas y particulares

PROGRAMA DE EMPRESAS CARDIOSALUBLES (PECS)

Tiene como objetivo **fomentar mejores hábitos de vida e impulsar medidas cardiosaludables en el ámbito laboral**, para ayudar a reducir la exposición de los trabajadores a las enfermedades cardiovasculares favoreciendo el desarrollo personal y un mayor rendimiento profesional.

En 2020, el programa llegó a **23.514 trabajadores**.



PROGRAMA DE ÁREAS CARDIOSEGURAS (PACS)

Para promover la cultura de la cardioprotección, este programa **fomenta y reconoce a aquellas áreas o espacios físicos que cuentan con los elementos materiales y el personal necesario para atender una parada cardíaca de manera satisfactoria**.

Paralelamente, promueve la aplicación **Ariadna**, cuyo objetivo principal es mejorar la tasa de supervivencia del paro cardíaco. Para ello, mediante un mapa colaborativo permite a sus usuarios localizar y validar desfibriladores ubicados en todo el territorio nacional.



PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y SALUD (PASFEC)

Tiene como objetivo **sensibilizar a la población sobre la importancia de seguir una alimentación saludable**, ofreciendo información práctica en este sentido. Además, mediante un sello en los productos adheridos al programa, facilita al consumidor la identificación de aquellos más saludables, o menos perjudiciales, e incentiva a la industria a que investigue en favor de la salud cardiovascular.

En 2020, el programa contó con **281 referencias** de productos adheridos.



PROGRAMA ESCUELA PACIENTE EXPERTO

Tiene como objetivo principal la **atención de pacientes y sus familiares o cuidadores cuyas enfermedades evolucionan a la cronicidad**.

En este sentido, el conocimiento por parte del paciente de su propia patología promueve la instauración de comportamientos y conductas saludables que redundan en la mejora de la evolución de su enfermedad.

El programa cuenta con un total de **400 pacientes expertos inscritos**.

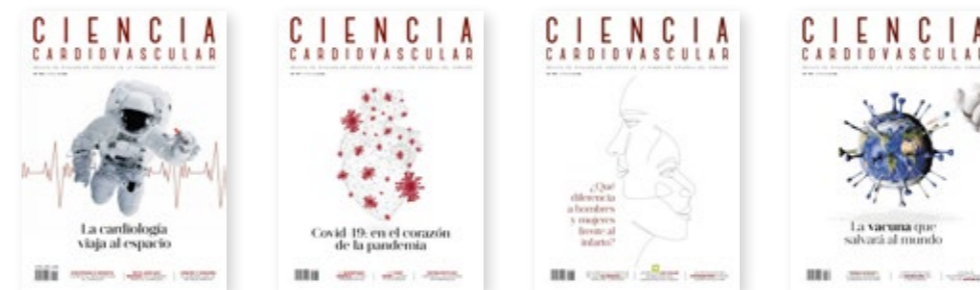


9 Medios de difusión

La página web de la FEC, así como sus diversas redes sociales y su revista Ciencia Cardiovascular, ofrecen un contenido completo y constantemente actualizado sobre temas de prevención, patologías cardiovasculares así como de las diferentes acciones desarrolladas para el conjunto de la sociedad

Ciencia Cardiovascular

La revista Ciencia Cardiovascular, publicación trimestral científica pero de divulgación general, acerca a todos los públicos el conocimiento sobre el corazón y las enfermedades cardiovasculares, con contenidos redactados y supervisados por cardiólogos, así como por profesionales de la salud en general y expertos en ejercicio físico y nutrición.



Página web



Datos a destacar:

- **8,9** millones de usuarios
- **1,21** sesiones por usuario
- **14,3** millones de páginas vistas
- **11** millones de sesiones

Redes Sociales

-  Facebook (Fundación Española del Corazón)
54.290 seguidores
-  Twitter (cuidarcorazon)
29.010 seguidores
-  LinkedIn (Fundación Española del Corazón)
393 seguidores
-  Instagram (cuidarcorazon)
2.805 seguidores

Premio Periodístico SEC-FEC

Tiene como objetivo reconocer a aquellos periodistas que con su trabajo contribuyen a ampliar la difusión del conocimiento de las enfermedades cardiovasculares entre la población general y los sectores especializados.

En 2020 se recibieron **53 candidaturas**.

10 Internacional

La FEC es miembro de dos de las más prestigiosas entidades a nivel internacional en el ámbito cardiovascular: la **Federación Mundial del Corazón (World Heart Federation -WHF-**, por sus siglas en inglés), y la **Red Europea del Corazón (European Heart Network -EHN-** por sus siglas en inglés).

Paralelamente, y desde 2018, la FEC colabora con la **Alianza Europea de Salud Pública (European Public Health Alliance -EPHA-**, por sus siglas en inglés) en temáticas sobre calidad del aire y salud cardiovascular.

World Heart Federation (WHF)



La WHF es el principal organismo representativo de la comunidad cardiovascular a nivel mundial y cuenta con más de 200 fundaciones del corazón, sociedades científicas, sociedad civil y organizaciones de pacientes de más de 100 países.

En 2020, la FEC se integró en el grupo de trabajo **“Air Pollution External Roster of Experts”**.

Además, se ha colaborado como cada **29 de Septiembre** en dar difusión al **Día Mundial del Corazón**, con el objetivo de concienciar y tener presente que la enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en todo el mundo, pero que podría dejar de serlo si se controlan adecuadamente los factores de riesgo.

European Heart Network (EHN)



Durante 2020 y bajo el paraguas de EHN, la FEC ha apoyado distintas causas como el denominado **EU4HealthProgramme**, programa que dictaminará las prioridades para el apoyo de la Unión Europea a las acciones en materia de salud durante los próximos siete años (2021-2027).

Asimismo, la FEC ha contribuido en la difusión de informes sobre actividad física además de prestar su colaboración en la revisión del algoritmo de **Nutri-Score** para adaptarlo como **esquema de etiquetado nutricional oficial de la UE**.

European Public Health Alliance (EPHA)



LA FEC colabora con la EPHA en la sensibilización sobre la importancia que la calidad del aire tiene en la salud cardiovascular de las personas.

Junto con entidades de otros países promueve la realización y difusión de estudios que pongan en evidencia la trascendencia de espacios libres de contaminación.

Agradecimientos



Durante 2020 muchas han sido las empresas u organizaciones que han contribuido al fomento de la prevención de las enfermedades cardiovasculares, poniendo su granito de arena al servicio de los objetivos fundacionales de la FEC. A todos ellos les agradecemos enormemente su colaboración y apoyo a una causa tan significativa.

