

un [aumento en el nivel de la presión](#), los [triglicéridos](#), el [colesterol "malo" \(LDL\)](#) y el [azúcar en la sangre](#)).

Este síndrome aumenta el riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

**Por una Vivienda Digna**  
**Decent Housing Now**  
**LIQUIDACIÓN DE BIENES GANANCIALES TRAS EL DIVORCIO**  
Nuestros hijos tienen derecho a una vivienda digna a un precio asequible

  
**Padres y Madres en acción**  
649 116 241  
usedimad@gmail.com  
www.padresdivorciados.es

**IMMEDIATE SETTLEMENT OF GOODS & PROPERTY AFTER A DIVORCE**  
Our children are entitled to decent affordable housing

Otra investigación sobre las [ventajas del matrimonio para la salud](#) en general. En este caso, se trataba de una investigación desarrollada por unos científicos de la Universidad de Cardiff, en el Reino Unido, según la cual el matrimonio y las relaciones estables permiten que las personas disfruten de una mejor salud física y mental, y demuestra que los casados tienen menos probabilidades que los solteros de morir temprano (sobre todo los hombres) o de sufrir [enfermedades cardíacas](#) y [enfermedades cerebrovasculares \(apoplejías\)](#). Según este análisis, además, las mujeres tendrían una mejor salud mental cuando están acompañadas.

A la luz de estos hallazgos, y ahora que conoces cuánto puede afectar tu vida emocional a tu salud física, reflexiona honestamente sobre tu calidad de vida. Si tienes una pareja estable y ambos son felices, pues entonces tienen una gran ventaja, pero si estás sola o solo, no te desespere, pues como dice el dicho, "mejor solo que mal acompañado", pues mantener una relación tormentosa o angustiante puede ser aun peor que no tenerla. Claro que es difícil tomar la decisión de separarse pero, a veces, puede

ser la opción más saludable.

Y recuerda, sobre todo, que las personas que terminan una relación mala suelen recuperarse y disfrutar de una vida de mejor calidad, con mayor felicidad y tranquilidad después del [divorcio](#) o la separación.

De cualquier forma, cuidar tu corazón es tarea de todos los días, independientemente de tu estado civil.

[Come saludablemente](#), [haz ejercicio](#), [no fumes](#) y no abuses las bebidas alcohólicas.

Todo eso es fundamental para la buena salud del corazón, aunque si vives en pareja, ya llevas ventaja.



**¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!**



# EL MATRIMONIO Y EL ATAQUE AL CORAZÓN

**Por la Co-Responsabilidad Parental**



**Padres y Madres**  
*en acción*

[www.padresdivorciados.es](http://www.padresdivorciados.es)

[usedimad@gmail.com](mailto:usedimad@gmail.com)

649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración  
Conseguiremos como norma general  
la Custodia Compartida  
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: \_\_\_\_\_

Apellidos: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_

Población: \_\_\_\_\_

C.P.: \_\_\_\_\_ N.I.F.: \_\_\_\_\_

e-mail.: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_

**Si, deseo pertenecer a la Asociación  
Padres y Madres en Acción (PAMAC) ,  
abonando la cantidad de:**

● **84´00 €** Anuales ☐

● \_\_\_\_\_ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación  
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó  
domiciliando el pago en el Banco/Caja: \_\_\_\_\_

Calle: \_\_\_\_\_ nº: \_\_\_\_\_

Población: \_\_\_\_\_ C.P.: \_\_\_\_\_

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_

Firmado: \_\_\_\_\_

**El matrimonio reduce el riesgo de  
ataque cardíaco para ambos cónyuges**

por [Doctora Aliza](#) • 27/02/2013

*Es cierto que la pareja a veces nos da dolores de cabeza pero a la larga, la estabilidad y el amor que implica la vida matrimonial parecen tener beneficios para la salud, en especial del corazón.*

Un nuevo estudio sobre la ventaja de vivir en pareja.

Un estudio desarrollado por unos investigadores del Hospital de la Universidad de Turku, en Finlandia, ha detectado que el matrimonio reduciría el riesgo de sufrir un [ataque cardíaco o infarto](#) y de fallecer por dicha causa, tanto en los hombres como en las mujeres de cualquier edad.

No sólo eso, el matrimonio y la vida en pareja han sido asociados con una mayor probabilidad de sobrevivir un ataque cardíaco antes de que el paciente sea hospitalizado y después de llegar con vida al hospital, en especial en los hombres y en las mujeres de mediana edad.

Para llegar a estos datos, que fueron publicados en la edición del 31 de enero de la revista *European Journal of Preventive Cardiology*, los investigadores analizaron los datos de más de 15.300 personas que sufrieron ataques cardíacos entre 1993 y 2002, de las cuales alrededor de 7.700 murieron durante los 28 días posteriores al ataque.

Al observar el papel que podría desempeñar el matrimonio en la salud del corazón, los investigadores hallaron que los hombres que no estaban casados tenían entre 55 y 66 % más probabilidades de sufrir un ataque cardíaco, mientras que las mujeres solteras tenían entre 60 y 65 % más posibilidades de padecerlo, comparado con las personas casadas.

Esta diferencia entre solteros y casados era aún mayor cuando se trataba del riesgo de morir de un ataque cardíaco: los hombres solteros tenían un riesgo de 60 a 168 % mayor de morir durante los 28 días posteriores, mientras que las mujeres solteras tenían de 71 a 175 % más posibilidades de morir tras el episodio.

La razón por la que el matrimonio podría tener este efecto no está clara. Los investigadores sugieren varias a considerar. Por ejemplo: que las personas casadas pueden vivir en mejores condiciones económicas, de forma más saludable, siguiendo distintos cuidados para evitar problemas del corazón y con más amigos y apoyo social.

Además, es posible que las personas casadas llamen antes a una ambulancia que quienes están solas.

De este modo, estos resultados aumentan la evidencia sobre las ventajas de un buen matrimonio para tu salud y la de tu corazón.



[Otro estudio](#) desarrollado por unos científicos de la Universidad de Utah, según el cual las mujeres tienden más a somatizar los problemas emocionales que los hombres, por lo cual un matrimonio complicado puede tener repercusiones en la salud y promover el desarrollo del denominado [síndrome metabólico](#) (que incluye la acumulación de grasa en el área del abdomen y