



## Llega ActiCorazón, un programa online de ejercicio físico para pacientes con insuficiencia cardiaca creado por la Fundación Siel Bleu con el apoyo de la Alianza de Boehringer Ingelheim y Lilly, y el aval de la asociación Corazón sin Fronteras

Sant Cugat del Vallès, 7 septiembre de 2023 – La insuficiencia cardiaca es un síndrome crónico que afecta a más de 700.000 personas en España<sup>1</sup> y que incide en gran medida en la calidad de vida de las personas que la padecen, impidiendo que estas realicen con normalidad las actividades más cotidianas, como subir escaleras, hacer la compra del día a día e incluso dormir.

Sin embargo, existen pruebas sólidas de que **el abordaje integral de las necesidades de las personas con insuficiencia cardiaca, incluido el entrenamiento físico adecuado, puede llegar a mejorar la tolerancia física de la persona y su calidad de vida**<sup>2</sup>.

Por ello, la Alianza de [Boehringer Ingelheim](#) y [Lilly](#), en colaboración con la Fundación Siel Bleu y con el aval de la asociación de pacientes Corazón sin Fronteras, **ha desarrollado ActiCorazón, un programa de ejercicio físico creado específicamente para personas con insuficiencia cardiaca**, que tiene como objetivo ofrecer herramientas que les **permitan mejorar del control de la enfermedad; prevenir consecuencias asociadas a la insuficiencia cardiaca, como la disnea, la fatiga, entre otras; así como mejorar la calidad de vida a través de la promoción de hábitos saludables.**

ActiCorazón es un programa virtual que está disponible a través de la web [www.sielbleu.es/acticorazon/](http://www.sielbleu.es/acticorazon/) y que **cuenta con dos niveles de ejercicio físico adaptado**, uno de esfuerzo leve y otro de esfuerzo moderado. El programa incluye ocho vídeos, con cuatro clases en cada nivel, diseñados para garantizar una progresión en la tolerancia de la actividad a lo largo de la totalidad del programa. **Cada clase tiene una duración de 20-25 minutos.** Además, los participantes contarán con clases en directo cada semana dirigidas por un Técnico de Actividad Física Saludable (TASF) de Siel Bleu. De esta forma se crea un espacio personalizado e interactivo.

**La iniciativa además incluye recomendaciones y precauciones** para tener en cuenta en el momento de realizar ejercicio físico, específicas para cada nivel.

*"ActiCorazón es, ante todo, una visión común entre la Alianza Boehringer Ingelheim y Lilly y Fundación Siel Bleu que pretende dar un paso más allá en el acompañamiento y el bienestar de pacientes con programas de ejercicio físico adaptado. Al ser gratuito y online, conseguimos que la tele-prevención y la salud digital sean accesibles al mayor número de beneficiarios sin que el coste y la ubicación geográfica sean un impedimento", afirma **Guillaume Lefebvre**, director general de la Fundación Siel Bleu.*

<sup>1</sup> Sicras-Mainar A, Sicras-Navarro A, Palacios B, Varela L, Delgado JF. "Epidemiología y tratamiento de la insuficiencia cardiaca en España: estudio PATHWAYS-HF". Rev Esp de Cardiol 2020. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2020.09.014> - Último acceso: abril 2023. El dato de 700.000 pacientes es una extrapolación del último censo del INE – Disponible en: <https://www.ine.es/covid/piramides.htm> - Último acceso: enero 2023.

<sup>2</sup> McDonagh, T.A., Metra M., et al. 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure: Developed by the Task Force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC) With the special contribution of the Heart Failure Association (HFA) of the ESC. European Heart Journal, Volume 42, Issue 36, 21 September 2021, Pages 3599– 3726, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab368>. 2021 – Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34447992/> - Último acceso: abril 2023



El programa también incluye un sistema de autoevaluación con el que, a partir de pruebas físicas y preguntas sencillas, **los participantes pueden hacer un seguimiento de su tolerancia y la mejora de su estado físico.**

*“La realización de actividad física es imprescindible para evitar futuros eventos, así como para mejorar la calidad de vida de los pacientes con Insuficiencia Cardíaca, y es importante que esta sea adaptada a la condición de cada paciente. Esta iniciativa es una muy buena noticia para los pacientes ya que les permite llevarla a cabo no sólo en sus domicilios sino también en las asociaciones de pacientes junto con otras personas que están pasando por su misma situación vital”, afirma **Maite, San Saturnino**, presidenta de Corazón sin Fronteras.*

**Realizar ejercicio físico preserva la condición general del paciente con insuficiencia cardíaca y le permite fortalecer su estado físico lo que se traduce en una mejora de su calidad de vida<sup>2</sup>.** Con ello, la Alianza mantiene su compromiso con mejorar la vida de las personas y contribuye a que pacientes y cuidadores cuenten con información y herramientas para gestionar de mejor forma la insuficiencia cardíaca y sus principales síntomas, permitiendo a quienes tengan esta afección, así como convivir con ella sin limitar su calidad de vida.

La inscripción al programa es completamente gratuita y se puede realizar a través del sitio [www.sielbleu.es/acticorazon/](http://www.sielbleu.es/acticorazon/)

---

### **Fundación Siel Bleu España**

En Siel Bleu España, somos un grupo sin ánimo de lucro que mejora la calidad de vida de las personas, promoviendo los beneficios de la Actividad Física mediante programas de ejercicios personalizados, divertidos e interactivos. Desde nuestros inicios en 1997, nos fijamos el objetivo de transformar las vidas de los más vulnerables, enfrentándonos a grandes retos como el desconocimiento de los beneficios de la actividad física en personas mayores; contribuyendo al envejecimiento activo y saludable de la población. En Siel Bleu España, promovemos la autonomía y el bienestar de las personas, asegurando que todos tengan la capacidad y la confianza en sí mismas necesarias para vivir una vida independiente y feliz. Conoce más sobre nosotros en <https://sielbleu.es/>

### **Boehringer Ingelheim y Eli Lilly and Company**

En enero de 2011, Boehringer Ingelheim y Eli Lilly and Company anunciaron una alianza en el campo de la diabetes que se centra en cuatro compuestos en desarrollo que representan a varias clases de tratamientos. La alianza aprovecha los éxitos de ambas empresas, que son dos de las empresas farmacéuticas líderes del mundo, combinando los sólidos antecedentes de Boehringer Ingelheim en cuanto a innovación basada en la investigación y la innovadora investigación de Lilly, además de su experiencia y su historia de pionera en el campo de la diabetes. Al unir fuerzas, las empresas demuestran compromiso con la atención de los pacientes con diabetes y se mantienen unidas para concentrarse en las necesidades de los pacientes. Obtenga más información sobre la alianza en [www.boehringer-ingelheim.com](http://www.boehringer-ingelheim.com) o [www.lilly.com](http://www.lilly.com)

### **Boehringer Ingelheim “Aportar valor a través de la innovación”**

Boehringer Ingelheim trabaja en terapias innovadoras que mejoren la vida de los humanos y los animales. Como empresa biofarmacéutica líder en investigación, crea valor a través de la innovación en áreas de alta necesidad médica insatisfecha. Fundada en 1885 y, desde entonces, de propiedad familiar, Boehringer Ingelheim tiene una perspectiva a largo plazo. Alrededor de 52.000 empleados



atienden a más de 130 mercados en las tres áreas de negocios: salud humana, salud animal y producción biofarmacéutica. Conoce más en [www.boehringer-ingenelheim.es](http://www.boehringer-ingenelheim.es)

### **Sobre Lilly**

Lilly une el cuidado de la salud con la investigación para crear medicamentos que mejoran la vida de las personas en todo el mundo. Durante casi 150 años, hemos sido pioneros en descubrimientos que cambian la vida y, hoy en día, nuestros medicamentos ayudan a más de 47 millones de personas en todo el mundo. Aprovechando el poder de la biotecnología, la química y la genética, nuestros científicos están avanzando sin descanso en nuevos hallazgos para resolver algunos de los desafíos de salud más importantes del mundo, redefiniendo el cuidado de la diabetes, tratando la obesidad y reduciendo sus efectos más devastadores a largo plazo, avanzando en la lucha contra la enfermedad de Alzheimer, proporcionando soluciones a algunos de los trastornos del sistema inmunológico más debilitantes y transformando los tumores más difíciles de tratar en enfermedades manejables. Con cada paso hacia un mundo más saludable, lo que nos motiva es mejorar la vida de más millones de personas. Eso incluye realizar ensayos clínicos innovadores que reflejen la diversidad de nuestro mundo y trabajar para garantizar que nuestros medicamentos sean accesibles y asequibles. Para obtener más información, [Lilly.com](http://Lilly.com), [Lilly.com/newsroom](http://Lilly.com/newsroom) y [Lilly.es](http://Lilly.es).

### **CONTACTO:**

Agencia de comunicación EUROPR  
[comunicacion@europr.es](mailto:comunicacion@europr.es)