



menudos corazones  
FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS  
CON PROBLEMAS DE CORAZÓN

**La Fundación Menudos Corazones edita un nuevo folleto:**

## **‘Cuidarte para cuidar. Diez sugerencias que te ayudarán a conseguirlo’**

**Este recurso, con recomendaciones para las personas cuidadoras, ha sido publicado gracias al apoyo de Bankia y Fundación Montemadrid. También está disponible [en la página web de la entidad](#).**

**Madrid, 26 de junio de 2019.-** “Cuando estamos inmersos en el cuidado de nuestros hijos con cardiopatías, descuidamos el nuestro”. Estas palabras son de Eduardo Quesada, el padre de Nicolás, de 9 años, pero podría pronunciarlas cualquier persona que conviva con una patología crónica. “Para quienes pasamos por esta situación tan difícil de gestionar, es de gran ayuda que nos recuerden que nuestras necesidades también deben ser atendidas”, asegura.

El nuevo folleto de Menudos Corazones, *Cuidarte para cuidar. Diez sugerencias que te ayudarán a conseguirlo*, tiene ese objetivo. “Como enfermedad crónica, las cardiopatías congénitas son una carrera de fondo. De ahí la importancia de que madres y padres presten atención a su bienestar, tanto en los periodos de hospitalización como en los retos que esta problemática plantea en el día a día. Con este folleto, invitamos a quienes cuidan a vigilar su salud física y emocional, pues ello redundará en beneficio de sus hijos e hijas”, explica Amaya Sáez, directora de la Fundación.

Gracias a la [Convocatoria de Acción Social de Bankia y Fundación Montemadrid](#), este folleto, descargable desde la página web de la entidad (<https://www.menudoscrazones.org/cardiopatas-congenitas/recursos/cuidarte-para-cuidar/>), recoge una serie de propuestas concretas, variadas y adaptables a la realidad de las personas cuidadoras. “Dedicarse algo de tiempo libre, descansar, comer equilibradamente, pedir ayuda o compartir los sentimientos de tristeza o frustración pueden parecer acciones de sentido común, pero es frecuente que madres y padres las olviden cuando las cardiopatías o cualquier otra enfermedad ocupan el centro de su vida”, comenta Amaya Sáez.

Eduardo Quesada tiene grabado el día que descubrió la importancia de cuidarse. Nicolás y él se encontraban en uno de los alojamientos cedidos por Menudos Corazones para familias desplazadas a Madrid por la operación de sus hijas e hijos. “Llevábamos allí varios meses, esperando la llegada de un corazón”, recuerda. “Una mañana, al levantarme de la

**Para más información:** Mónica González Aguado - [monica.gonzalez@menudoscrazones.org](mailto:monica.gonzalez@menudoscrazones.org)  
Tel. 91 373 67 46 – 91 386 61 22

cama, me dio un tirón en la espalda que me dejó totalmente inmóvil. Muy agobiado, con mi pequeño hijo a mi lado, llamé a su madre, que tuvo que viajar 150 kilómetros para ayudarme. Fue una experiencia traumática que me hizo abrir los ojos y ver que mi salud es muy importante para poder cuidar de mi hijo”.

## **VI Convocatoria de Acción Social**

El folleto *Cuidarte para cuidar. Diez sugerencias que te ayudarán a conseguirlo* se enmarca dentro del proyecto “Un hogar y atención psicológica para niños con cardiopatías congénitas y sus familias en situación de riesgo y desigualdad” de Menudos Corazones, seleccionado en la VI [Convocatoria de Acción Social de Bankia y Fundación Montemadrid](#). En la edición de 2018, Menudos Corazones fue una de las 78 organizaciones beneficiarias de esta ayuda.

### **Sobre la Fundación Menudos Corazones**

Menudos Corazones apoya y acompaña a niñas, niños y jóvenes con cardiopatías congénitas de toda España, así como a sus familias, en hospitales, en su vida cotidiana y en los Centros de Apoyo de la entidad. La Fundación Menudos Corazones ofrece alojamiento para familias que han de desplazarse a Madrid por la hospitalización de sus hijos e hijas, apoyo emocional durante los ingresos, atención psicológica en el día a día, acompañamiento y actividades lúdico-educativas en el hospital, musicoterapia en la UCI...

También organiza actividades de ocio y tiempo libre adaptadas a niñas, niños y adolescentes con problemas de corazón, que fomentan la integración; así como un programa para jóvenes. El trabajo de esta entidad sin ánimo de lucro, de ámbito estatal, es posible gracias a personas, empresas e instituciones que colaboran haciendo suya la causa de las cardiopatías congénitas: [www.menudoscrazones.org](http://www.menudoscrazones.org)

### **Sobre las cardiopatías congénitas**

La cardiopatía es la patología congénita de mayor incidencia en España. Cada día, nacen 10 bebés con cardiopatías congénitas, lo que supone 4.000 niños y niñas con un problema de corazón al año. Las cardiopatías más graves requieren sucesivas intervenciones acompañadas de largas hospitalizaciones, así como revisiones periódicas que pueden prolongarse hasta que la persona afectada es adulta. Otras cardiopatías necesitan intervenciones terapéuticas mediante cateterismo o cirugía y requieren revisiones cardiológicas periódicas. Se trata de una patología crónica.