



Asociación Nacional de **HIPERTENSIÓN PULMONAR**

Boletín Palabras Azules

Septiembre 2026

Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar

30/09/2026 N.º 106



TITULARES

01. La ANHP en el mes de septiembre de 2026.
02. Próximos eventos de la Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar.
03. Campaña Lotería de Navidad
04. Cuida tu corazón: Programa Fase III
05. Noticias sobre Hipertensión Pulmonar
06. Rincón del/a Socio



✉ trabajosocial@hipertensionpulmonar.es

🌐 <https://hipertensionpulmonar.es/>

• 685 454 351 - 685 454 349

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Instagram](#)

[Youtube](#)

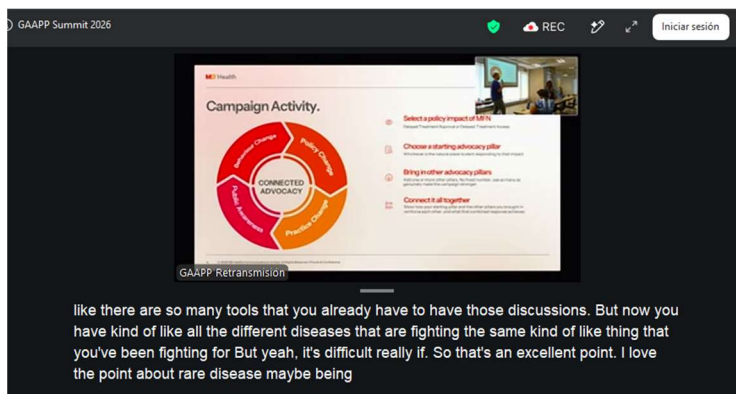
[Tik Tok](#)

**¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES Y HAGAMOS VISIBLE LO
INVISIBLE!**

I. La ANHP en el mes de septiembre de 2026

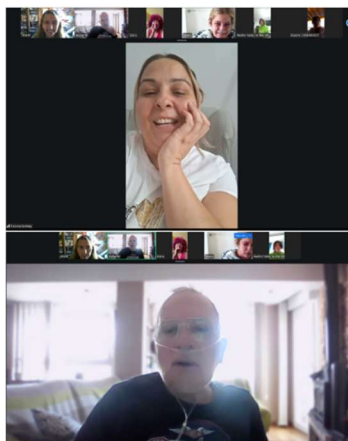


El **3 de septiembre**, la ANHP participó en la Asamblea de **GAAPP (Global Allergy & Airways Patient Platform)**, un espacio de encuentro con organizaciones de pacientes de diferentes países que nos permite compartir experiencias, conocer nuevas iniciativas y seguir reforzando nuestra presencia internacional.



El **4 de septiembre**, participamos en la **Cumbre Internacional de Organizaciones de Pacientes de GAAPP**, un encuentro que reunió a representantes de organizaciones de pacientes de diferentes países.

El **6 de septiembre**, coincidiendo con el Congreso de la **European Respiratory Society (ERS)** en Barcelona, mantuvimos una reunión con **Gossamer Bio** para conocer las últimas novedades de la compañía y abordar la situación de nuestra colaboración y las posibles vías de trabajo conjunto en el futuro.

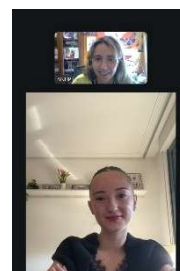


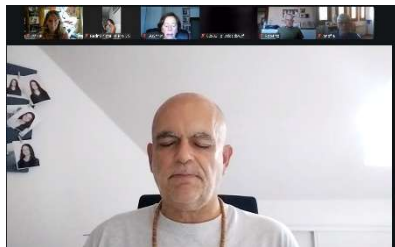
El **8 de septiembre** retomamos nuestro **Grupo de Ayuda Mutua de Tratamiento Subcutáneo**, un espacio para compartir experiencias, dudas y consejos sobre el manejo del tratamiento y sentirse acompañado por otras personas que viven situaciones similares.

Si utilizas tratamiento subcutáneo y te gustaría formar parte del grupo, puedes contactar con nosotros en psicologo@hipertensionpulmonar.es

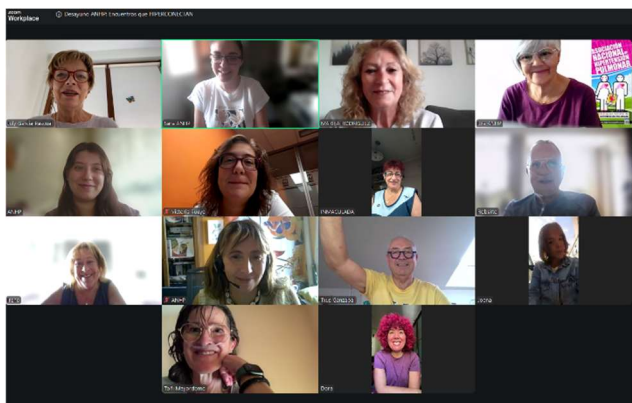
El **15 de septiembre** celebramos una nueva reunión de nuestro **Grupo de Ayuda Mutua de Jóvenes y Adolescentes**, un espacio de confianza para compartir experiencias y hablar sobre los retos de convivir con la HP durante estas etapas de la vida.

Si eres joven con HP y te interesa participar, escríbenos a psicologo@hipertensionpulmonar.es





El **23 de septiembre** celebramos el taller virtual **“Introducción al mindfulness: meditación para gestionar tu mente”**, impartido por David García Sanz. Durante la sesión aprendimos diferentes técnicas de meditación y atención plena para ayudar a gestionar el estrés y favorecer el bienestar emocional.



El **29 de septiembre** volvimos a encontrarnos en una nueva edición de nuestros **Desayunos ANHP: Espacios que Hiperconectan**, un encuentro informal para conversar, compartir experiencias, conocernos un poco más y fortalecer los vínculos dentro de nuestra comunidad.



También el **29 de septiembre**, estuvimos con estudiantes de **Fisioterapia de la Universidad Europea Miguel de Cervantes de Valladolid**, acercándoles la realidad de la hipertensión pulmonar y su impacto en la vida diaria. Una oportunidad para sensibilizar a futuros profesionales y acercar la voz de los pacientes a las aulas.



El **30 de septiembre** celebramos una nueva reunión del **Grupo de Ayuda Mutua de Familiares y Cuidadores**, un espacio propio para quienes acompañan a una persona con HP, donde compartir experiencias, preocupaciones y encontrar apoyo entre iguales.

Si eres familiar o cuidador de una persona con HP y quieres unirse al grupo, puedes escribirnos a psicologo@hipertensionpulmonar.es

2. Próximos Eventos de la Asociación Nacional de Hipertensión pulmonar



Con motivo de la festividad del **12 de octubre**, la sede de la ANHP permanecerá cerrada.
Retomaremos nuestra actividad habitual el **martes 13 de octubre**.

un sistema sanitario más participativo.

4ª Congreso Nacional de la Organización de Pacientes FEC



15 Y 16 DE OCTUBRE | Casa del Corazón. Ntra. Sra. de Guadalupe, 5-7. Madrid

Hablan los adolescentes: conversamos con Edu

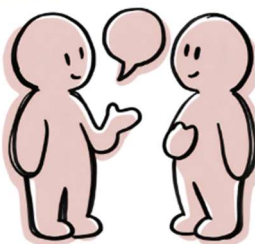
Una charla virtual para padres y madres de niños y adolescentes con hipertensión pulmonar.

15 de octubre
 18:00 h
 ZOOM

Inscripciones en:
psicologo@hipertensionpulmonar.es

Edu, un joven con HP desde niño, compartirá su experiencia creciendo con la enfermedad y nos contará qué cosas le han ayudado para ir teniendo **autonomía, confianza y empoderarse** de su propia salud.

Asociación Nacional de HIPERTENSIÓN PULMONAR



- Los días **30 de septiembre y 1 de octubre**, la ANHP estará presente en Bilbao en el **X Congreso de Organizaciones de Pacientes de la POP**, un encuentro que reúne a asociaciones de pacientes, profesionales y otros agentes del ámbito sanitario. Durante estas jornadas se abordarán los principales retos futuros de la sanidad y el papel fundamental de las asociaciones para incorporar la **voz y las necesidades de los pacientes** en la construcción de

- Los días **15 y 16 de octubre**, la ANHP participará en Madrid en el **IV Congreso Nacional de Asociaciones de Pacientes de la FEC**, un espacio para compartir experiencias y abordar los principales retos en salud cardiovascular desde la perspectiva de los pacientes.

- El próximo **15 de octubre a las 18:00 h** tendremos una charla virtual dirigida especialmente a **padres y madres de niños y adolescentes con hipertensión pulmonar: "Hablan los adolescentes: conversamos con Edu"**

- Edu, un joven que convive con HP desde niño, compartirá su experiencia creciendo con la enfermedad y nos contará qué cosas le han ayudado a lo largo de los años a **ganar autonomía, confianza y seguridad**, hasta ir tomando un papel cada vez más activo en el cuidado de su propia salud. Si estáis interesados en participar escribir un correo en psicologo@hipertensionpulmonar.es

3. Campaña lotería de Navidad



¿Nos ayudas a que la lotería de ANHP llegue un poco más lejos?

La campaña de Lotería de Navidad de ANHP continúa y, ahora que vamos avanzando hacia el final del año, queremos pedirnos una pequeña ayuda.

Si ya tienes tus papeletas, ¡gracias por colaborar! Y si además conoces a alguien que pueda estar interesado en comprar alguna, puedes ayudarnos a hacer que

nuestra lotería llegue un poquito más lejos.

No hace falta organizar nada especial: familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos... A veces, simplemente comentarlo con alguien de nuestro entorno es suficiente para que una papeleta más encuentre su sitio.

Este año jugamos con el 16.141.

Cada papeleta cuesta 6 €: 5 € corresponden a la participación en la lotería y 1 € es una aportación a ANHP.

Si quieres comprar papeletas o pedir algunas para ayudarnos con la venta, puedes contactar con:

✉ ayudasocial@hipertensionpulmonar.es ☎ 623 351 838

Y, por supuesto, si ya nos estás ayudando con la campaña, gracias por echar una mano un año más.

Quién sabe... quizá este año la suerte viaje en un 16.141.

4. CUIDA TU CORAZÓN: PROGRAMA FASE III

PROGRAMA FASE III

Rehabilitación
cardíaca



Desde la **Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar (ANHP)** hemos firmado un acuerdo de colaboración con **Corazón Sin Fronteras (CSF)** para facilitar que nuestros socios y socias puedan acceder a su **Programa Fase III de Rehabilitación Cardíaca**, independientemente de dónde vivan.

Se trata de un programa **desarrollado y gestionado íntegramente por Corazón Sin Fronteras**, diseñado por profesionales y personalizado para cada participante, que combina ejercicio físico, apoyo emocional y nutrición.

Rehabilitación, estés donde estés

El programa se realiza **online**, permitiendo participar desde casa y desde cualquier punto de España, con acompañamiento profesional y seguimiento de la evolución.

¿Qué incluye?

 **Ejercicio físico:** 2 horas semanales con un monitor en directo para acompañarte y motivarte.

 **Bienestar emocional:** 1 sesión grupal al mes, además de la posibilidad de recibir apoyo psicológico individual si lo necesitas.

 **Nutrición:** 1 sesión grupal cada dos meses y posibilidad de atención nutricional individual.

 **Seguimiento personalizado:** valoración inicial biopsicosocial y seguimiento de la evolución mediante informes.

¿Qué necesito para participar?

Antes de comenzar se realizará una **entrevista inicial con el equipo de Corazón Sin Fronteras**. Será necesario aportar:

- Último informe médico.
- Última analítica.
- Datos de contacto.

La cuota de participación es de **25 € mensuales** y se gestiona directamente con Corazón Sin Fronteras.

¡Queremos crear un grupo específico de HP!

Además, queremos conseguir que las personas con hipertensión pulmonar puedan realizar el programa **en un grupo específico de HP**. Si alcanzamos el número mínimo necesario de participantes, se podrá poner en marcha este grupo. **¡Por eso os animamos a participar!**

✉ ¿Te interesa?

Puedes contactar con la ANHP para que te informemos y te ayudemos con la incorporación al programa:

☎ 623 35 18 38 / 685 45 43 51 ✉ ayudasocial@hipertensionpulmonar.es / trabajosocial@hipertensionpulmonar.es

También puedes contactar directamente con **Corazón Sin Fronteras**:

☎ 665 231 635

✉ oficina.corazonesinfronteras@gmail.com

¡Ánimate a participar y empieza a cuidar de ti de una forma acompañada y adaptada!

Juntos Llegamos A Más

5. Noticias sobre la Hipertensión Pulmonar

BREAKING NEWS

Hipertensión Pulmonar

La **FDA de Estados Unidos ha aprobado una actualización de la ficha de WINREVAIR (sotatercept)** que incorpora los resultados del ensayo fase 3 **HYPERION**, realizado en personas con hipertensión arterial pulmonar (HAP) diagnosticadas durante el último año. En el estudio, añadir sotatercept al

tratamiento de base **redujo un 76 % el riesgo de empeoramiento clínico** frente a placebo en pacientes con HAP en clase funcional II o III y con riesgo intermedio-alto de progresión. Estos resultados aportan nueva información sobre el uso de sotatercept **desde etapas más tempranas de la enfermedad**, siempre añadido al tratamiento de base y bajo valoración del equipo médico. La actualización de la ficha estadounidense también incorpora una nueva advertencia relacionada con **reacciones alérgicas graves**. Se han notificado casos de hipersensibilidad grave, entre ellos **anafilaxia y angioedema**, en pacientes tratados con WINREVAIR. Es importante aclarar que **esto no significa que sotatercept esté contraindicado de forma general**. La nueva contraindicación se aplica específicamente a aquellas personas que **hayan presentado una reacción de hipersensibilidad grave al sotatercept** o a alguno de los componentes del medicamento. Como siempre, cualquier duda sobre la continuidad o seguridad del tratamiento debe consultarse con el equipo médico de referencia. **Consulta aquí la noticia completa:** <https://www.merck.com/news/u-s-fda-approves-update-to-the-label-for-winrevair-sotatercept-csrk-to-include-data-from-the-phase-3-hyperion-trial-evaluating-adults-recently-diagnosed-with-pulmonary-arterial-hypertension/>

El estudio fase 2 PHocus ha mostrado resultados positivos de Moslicigat, un tratamiento inhalado experimental administrado una vez al día para personas con hipertensión pulmonar asociada a enfermedad pulmonar intersticial (HP-ILD). Tras 16 semanas, el tratamiento consiguió una reducción del 51,3 % de las resistencias vasculares pulmonares, además de observarse mejoras en la capacidad de ejercicio y en otros indicadores relacionados con la función cardíaca. Moslicigat todavía no está aprobado y continúa en investigación. Tras estos resultados, su desarrollo avanza ahora con el estudio fase 3 PHfrontier, que permitirá seguir evaluando su eficacia y seguridad. **Consulta aquí la noticia completa:** https://pulmonaryhypertensionnews.com/news/experimental-treatment-eases-blood-flow-ph-ild-patients-lungs/?mc_euid=9eb2ab2462&utm_source=PH&utm_campaign=e7f4584323-Email_ENL_NON-US_PH&utm_medium=email&utm_term=0_fd7f2e1d35-e7f4584323-72205957

-
-

6. Rincón del/a Socio/a



El rincón del/a Socio/a es un espacio dedicado a todos/as vosotros/as. Podéis publicar vuestras experiencias, vuestras dudas, sugerencias, vuestros poemas, citas que más os gusten, recetas de cocina etc.... lo que se os ocurra. Para que lo publiquemos debéis escribir un mail a trabajosocial@hipertensionpulmonar.es

Sabemos que el ejercicio físico en hipertensión pulmonar es beneficioso, siempre que lo hagamos adaptado a nuestra situación. En este número de Palabras Azules, queremos compartir la experiencia de una de nuestras socias, Beatriz Moya.



Desde hace unos meses estoy realizando ejercicio físico, 3 veces por semana, dentro de un programa de Rehabilitación Cadiopulmonar de la Universidad Europea de Madrid. Estas sesiones duran 1 hora en la que se distribuye 30 min de cardio (remo, cinta, bici, etc.) y otros, 30 min. de ejercicios de fuerza, cada día realizamos un circuito diferente.

Desde que estoy haciendo este ejercicio noto que duermo mejor, noto mi cuerpo más fortalecido y con mayor tono muscular. En mi día a día también estoy notando cambios. Antes, al bajar las escaleras las piernas me temblaban ahora menos, tolero algo mejor agacharme y me noto más ágil. A nivel mental, el ejercicio me ha proporcionado fortaleza, seguridad y optimismo.

A día de hoy estoy con oxígeno y con la clase funcional IV.

¡JUNT@S LLEGAMOS A MÁS!

La Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar está adherida a:



Asociación Nacional de
HIPERTENSIÓN PULMONAR