

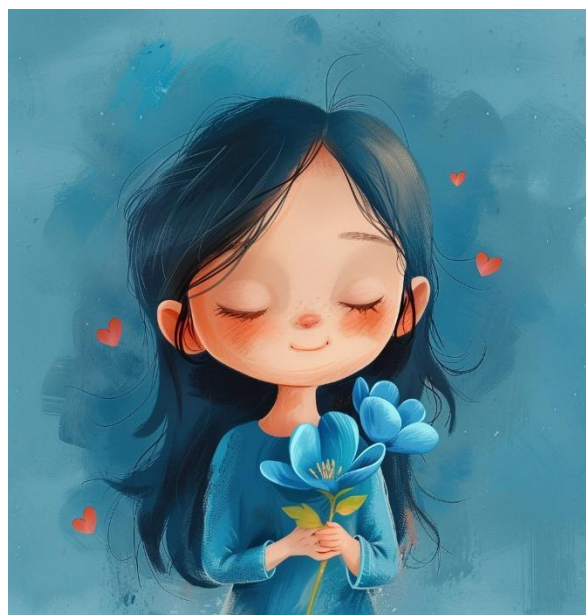


## Boletín Palabras Azules

Enero 2026

Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar

2/02/2026 N.º 98



### TITULARES

01. La ANHP en el mes de enero de 2026.
02. Próximos eventos de la Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar.
03. 28 febrero, Día Mundial de las Enfermedades Raras
04. Asamblea 2026: ¡Elige nuestro próximo destino!
05. Cuota anual asociativa 2026
06. San Valentín solidario: encuentra tu detalle especial
07. Noticias de Hipertensión Pulmonar
08. Rincón del/a Socio/a.



✉ [trabajosocial@hipertensionpulmonar.es](mailto: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 enero de 2026



El 14 de enero mantuvimos una reunión con las asociaciones de enfermedades raras del distrito de Vicálvaro para, un año más, diseñar acciones conjuntas para visibilizar las enfermedades raras por el día mundial de las enfermedades raras que se conmemora el próximo 28 de febrero. Para conocer las actividades que desarrollaremos accede al punto 3 de este boletín.

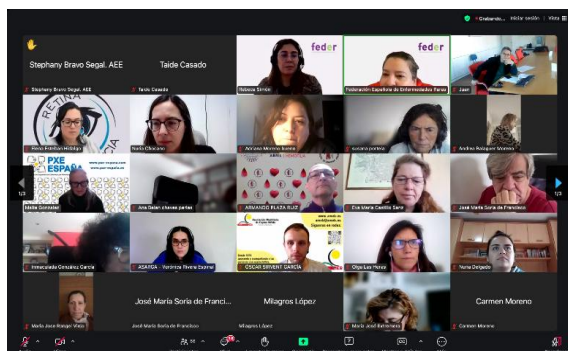


El 14 de enero también celebramos una nueva sesión del grupo de apoyo mutuo para pacientes con tratamiento subcutáneo, un espacio seguro donde compartir experiencias, resolver dudas y sentirse acompañado por otras personas que viven situaciones similares.



El 16 de enero, Sara Heras, nuestra trabajadora social, participó en la Jornada anual sobre Hipertensión Pulmonar para pacientes y familiares organizada por la Unidad de Hipertensión Pulmonar del Hospital Clínic de Barcelona, donde destacó el trabajo que realiza la asociación en apoyo a los pacientes.

Para poder acceder a la grabación de la sesión, pincha en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/live/Utcq90Fdzzg>



El 19 de enero asistimos a la presentación de la Campaña del Día Mundial de las Enfermedades Raras diseñada por la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER).



El 20 de enero hemos asistido a la Reunión informativa de la Convocatoria Proyectos Sociales de la Fundación La Caixa.



El pasado 27 de enero a las 11:00 h se celebró una reunión del grupo de apoyo mutuo para pacientes trasplantados o en lista de trasplante.



El 28 de enero retomamos los seminarios "Avanzando Juntos" junto a la Unidad Multidisciplinar de Hipertensión Pulmonar del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid, en colaboración con la Asociación de Enfermos del Corazón del Hospital 12 de Octubre. En esta sesión, hablamos sobre cómo interpretar los resultados médicos, y además Rosa, una de nuestras socias, compartió su experiencia personal con las pruebas a lo largo de la enfermedad.

## 2. Próximos Eventos de la Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar



- **25 de febrero, de 14:00 a 15:00 h.** Seminario sobre Hipertensión Pulmonar organizado junto con la Unidad Multidisciplinar de Hipertensión Pulmonar del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid. La sesión se desarrollará bajo el tema: “Vivir plenamente: imagen corporal y etapas vitales”, y se enmarca dentro del convenio de colaboración con la Asociación de Enfermos del Corazón del Hospital 12 de Octubre. El seminario se realizará en formato

híbrido (presencial y online).

- **Del 16 al 28 de febrero** llevaremos a cabo la campaña por el Día Mundial de las Enfermedades Raras. Amplia la información de las actividades que desarrollaremos en el **punto 3 de este boletín**.

## 3. 28 febrero, Día Mundial de las Enfermedades Raras

**Del 16 al 28 de febrero ponemos en marcha la campaña por el Día de las Enfermedades Raras.**

Este año, al igual que los últimos años, realizaremos acciones conjuntas con otras entidades de enfermedades raras del distrito donde tenemos nuestra sede en Madrid.

Si quieres apoyar o colaborar en las actividades contacta con nosotros en el 623 351 838 o en el 685 454 351.



- El **24 de febrero** la Asociación de Vecinos de Valdebernardo (AFUVEVA) organiza el Concierto Solidario por las enfermedades raras donde las entidades podremos dar información y sensibilizar sobre las enfermedades raras. Será a las **17:30h. en el Centro Cultural de Valdebernardo**. Entrada libre y gratuita.

Además, desde la asociación llevaremos a cabo las siguientes actividades:

- Seminario "Navegar la burocracia en salud: conoce tus derechos y recursos disponibles". El día **26 de febrero a las 17:00h.** en formato virtual. Las trabajadoras sociales Taide Casado y Sara Heras abordarán este tema desde un enfoque práctico, resolviendo dudas y preguntas de las personas asistentes. Inscripciones en [ayudasocial@hipertensionpulmonar.es](mailto:ayudasocial@hipertensionpulmonar.es)





- Taller “Perdidas visibles e invisibles” el día **16 de febrero a las 17:00h**. En formato online. Taller de una hora de duración donde nuestra psicóloga Isabel Martínez, abordará el duelo por aquellas pérdidas asociadas a la hipertensión pulmonar. Esta actividad es solo para personas asociadas. Inscripciones al correo [psicologo@hipertensionpulmonar.es](mailto:psicologo@hipertensionpulmonar.es)

## 4. Asamblea 2026: ¡Elige nuestro próximo destino!

¡Estamos preparando la **XXIV Asamblea de Socios de la ANHP!**, y queremos contar con vuestra participación en la organización. Por ello, os hemos dejado un enlace a una encuesta para que podáis elegir el destino del viaje, seleccionando entre tres opciones Talavera de la Reina, El Escorial y Salamanca.

Podéis responder a la encuesta hasta el lunes 9 de febrero. Una vez finalizado el plazo, os informaremos de las opciones más votadas.

Completarla no os llevará más de un minuto, y vuestra opinión es clave para tomar la decisión final.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSexcKfRP-6MKcdj-wOqElpw2RBJulhlituA1MR-w1t0C-iAQ/viewform?usp=publish-editor>



## 5. Cuota anual asociativa 2026

Como todos los años, os recordamos que la cuota asociativa se pasará por domiciliación bancaria durante la semana del 10 de marzo. Para evitar gastos innecesarios, os pedimos que nos aviséis antes del 28 de febrero si el número de cuenta ha sido modificado durante el último año o si existe alguna incidencia por la que no deba cargarse la cuota en la fecha prevista.

En caso de que el cobro de la cuota sea devuelto por causas ajenas a la asociación, el coste de la devolución no será asumido por la entidad, sino por la persona asociada.

Os recordamos que, por decisión de la Asamblea de Socios de 2024, se acordó la unificación de las cuotas asociativas, quedando establecidas de la siguiente forma:

- Socios afectados: cuota de 60 €, 80 €, 100 € o más de 100 €. Los casos de vulnerabilidad económica que no puedan abonar la cuota serán valorados de forma individual, previa presentación de la documentación solicitada por el Departamento de Trabajo Social.
- Socios no afectados: cuota de 40 €, 60 €, 80 €, 100 € o más de 100 €.

Además, os recordamos que la cuota asociativa tiene la consideración de donativo, por lo que podéis solicitar el certificado de donación correspondiente a 2025 escribiendo a [ayudasocial@hipertensionpulmonar.es](mailto:ayudasocial@hipertensionpulmonar.es).

Para cualquier duda o consulta, podéis contactar con Sara Heras (trabajadora social) en el 623 351 838 o con Eva García (presidenta) en el 685 454 349, así como a través del correo electrónico [ayudasocial@hipertensionpulmonar.es](mailto:ayudasocial@hipertensionpulmonar.es).

## 6. San Valentín solidario: encuentra tu detalle especial



### Este San Valentín, regala apoyo a la hipertensión pulmonar

Este San Valentín, puedes hacer un regalo con corazón: apoyando a las personas que viven con hipertensión pulmonar. Nuestra tienda solidaria ofrece productos especiales para la ocasión, ideales para sorprender a tus seres queridos y, al mismo tiempo, contribuir a nuestra labor de apoyo y sensibilización.

Te invitamos a echar un vistazo a nuestros productos y elegir un detalle que marque la diferencia. Cada compra ayuda a financiar nuestras actividades y servicios para pacientes y familias, ¡y convierte tu regalo en un gesto solidario! Accede aquí: <https://hipertensionpulmonar.es/tiendasolidaria/>



## 7. Noticias de Hipertensión Pulmonar



- Un estudio reciente ha mostrado que Uptravi (selexipag) puede mejorar la capacidad física en niños y adolescentes con hipertensión arterial pulmonar (HAP). Los resultados indican un aumento en la tolerancia al ejercicio, medido a través de pruebas de esfuerzo, así como posibles beneficios en la función cardiovascular.

El tratamiento fue generalmente bien tolerado, y los efectos secundarios observados fueron en su mayoría leves o moderados. Aunque los datos son prometedores, los investigadores señalan la necesidad de seguir estudiando su eficacia y seguridad a largo plazo en población pediátrica. **Accede a la noticia completa:** [https://pulmonaryhypertensionnews.com/news/uptravi-improves-physical-capacity-children-pah-study/?utm\\_source=PH&utm\\_campaign=e440b0c6e7-Email\\_ENL\\_NON-US\\_PH&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_fd7f2e1d35-e440b0c6e7-72205957](https://pulmonaryhypertensionnews.com/news/uptravi-improves-physical-capacity-children-pah-study/?utm_source=PH&utm_campaign=e440b0c6e7-Email_ENL_NON-US_PH&utm_medium=email&utm_term=0_fd7f2e1d35-e440b0c6e7-72205957)

- Un estudio reciente sugiere que la enzima antioxidante PRDX2 ayuda a proteger los vasos sanguíneos del pulmón en la hipertensión pulmonar tromboembólica crónica (CTEPH). En un modelo animal, el aumento de PRDX2 redujo la inflamación, el estrés oxidativo y el daño vascular, mejorando la función pulmonar y cardíaca. Estos hallazgos apuntan a PRDX2 como un posible objetivo para futuros tratamientos, aunque serán necesarios más estudios para confirmar su utilidad en personas con CTEPH . **Accede a la noticia completa:** <https://pulmonaryhypertensionnews.com/news/antioxidant-enzyme-prdx2-helps-protect-lung-blood-vessels-cteph-study/>
- Un estudio reciente ha identificado un nuevo biomarcador en sangre (NOTCH3-ECD) que podría mejorar el diagnóstico temprano y la predicción del pronóstico en personas con hipertensión arterial pulmonar idiopática (HAPi). Según la investigación, este marcador permite diferenciar la HAP de otras formas de hipertensión pulmonar con una precisión superior al 90–95 %, además de ofrecer información sobre la gravedad de la enfermedad y el riesgo a largo plazo. Este hallazgo, publicado en la revista *Nature Medicine*, abre la puerta a una medicina más personalizada, facilitando un seguimiento más preciso y una mejor toma de decisiones clínicas. Aunque se necesitan más estudios para su aplicación rutinaria, supone un avance prometedor para pacientes y profesionales. **Accede a la noticia completa:** <https://hipertensionpulmonar.es/noticias-y-publicaciones/noticias/un-nuevo-biomarcador-abre-la-puerta-a-mejorar-el-diagnostico-y-pronostico-de-la-hipertension-arterial-pulmonar-hap/>

## 8. 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](mailto:trabajosocial@hipertensionpulmonar.es)

Este mes Eva nos comparte esta riquísima, pero sencilla receta:

### Solomillo a la naranja

#### INGREDIENTES:

- 2 solomillos
- 2 cebollas
- 2 naranjas
- 1 vaso vino o cava
- Aceite
- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN:



Se rehoga el solomillo en cazuela sazonado, cuando esté se agregan las cebollas finas y se deja rehogar. Se extrae el zumo de las 2 naranjas y se vierte con el solomillo y el vino. Tapar y dejar cocer 45 minutos.

Retirar el solomillo y cortarlo en rodajas. La salsa se pasa por batidora y se sirve encima del solomillo caliente.

# ¡JUNT@S LLEGAMOS A MÁS!

**La Asociación Nacional de Hipertensión Pulmonar está adherida a:**



Asociación Nacional de  
HIPERTENSIÓN PULMONAR