



## PREVENCIÓN con letra mayúscula

FERNANDO LÓPEZ AYENSA \*

C omúnmente se suele pensar que los problemas graves de salud sólo les pasan a los demás, olvidando que éstos son una constante de la vida misma que, de una u otra forma, nos pueden afectar en el presente o en el futuro. Incluso se nos pueden presentar a través de un ser querido cuando es éste quien los padece y nosotros sufrirlos igualmente.

Si nos paramos a pensar, cada vez son menos las personas que pueden decir que están libres de alguna dolencia y, de éstas, quizás alguna ha dejado de lado que tiene un poco alta la tensión, o algo de azúcar, o no se ha parado a pensar que el cuerpo nota ese pequeño sobrepeso mucho antes que el cinto.

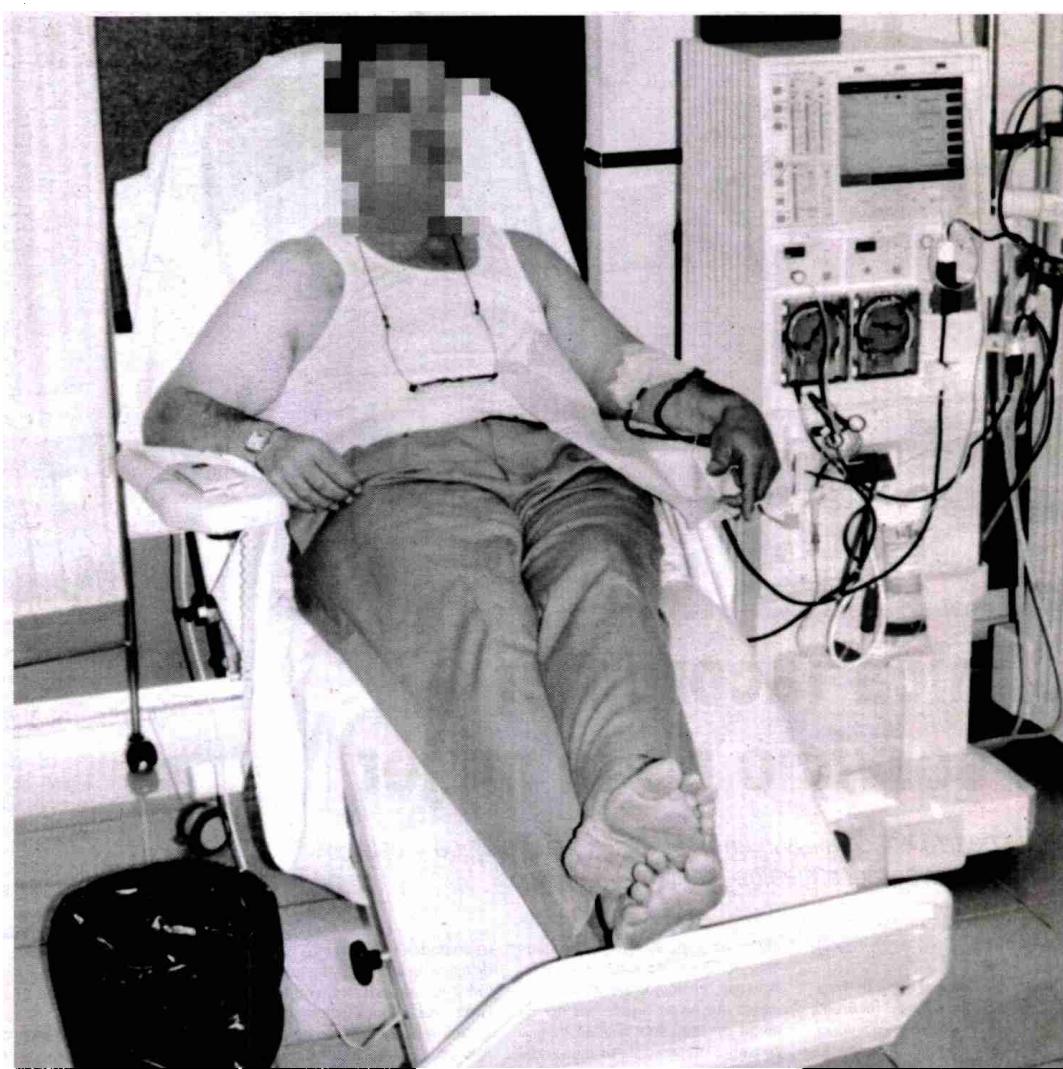
También estamos acostumbrados a relacionar la enfermedad con los dolores y el malestar. Medimos la gravedad del problema por la intensidad del dolor, un malestar continuo o una fiebre alta. Parece lógico y esa debe ser nuestra referencia de autocontrol, aunque pocas personas poseen los conocimientos necesarios para saber qué hay que hacer en cada caso, y por ello recurren a los profesionales, algo igualmente lógico.

Las enfermedades que nos afectarán a corto y medio plazo no dan hoy dolor ni malestar, ni serán obra del destino y tampoco nacerán de la nada. Éstas serán los frutos de un proceso en el que hemos participado cada día de nuestra vida y, dependiendo de nuestra actitud ante la misma, así será nuestro futuro. Cuando se piense en ese futuro, se deberá tener en cuenta el de todos los que nos rodean y esforzarnos por garantizarles una calidad de vida propia y para quienes la vayan a compartir con nosotros.

Claro está que quien algo quiere algo tendrá que hacer y digo esto porque la salud la tenemos que cuidar y no esperar a tener que dejarla en manos de los profesionales para remediar algo que nosotros podríamos haber evitado. El futuro de la salud se llama PREVENCIÓN y se debe escribir con letra mayúscula porque si no, mayúsculas serán las consecuencias de seguir obviando la tensión, algo de azúcar o esos kilos de más.

La primera premisa será saber cómo podemos prevenir y es ahora, y no después, cuando debemos acudir a los profesionales. La sanidad no se encarga sólo de curar, también protege de la enfermedad y nos debe educar para saber más de lo bueno y de lo malo de nuestros hábitos y costumbres.

No cabe duda de que en Canarias queda mucho por hacer en materia de sanidad; pero la sanidad no camina sola al margen de la sociedad, todo lo contrario, es la sociedad la que constantemente le marca un



patrón a seguir en función de la prevalencia e incidencia de las enfermedades que más se dan en la comunidad y aplicar los criterios internacionales para tratarlas. Más no se puede hacer, pero... ¿y mejor?

El nuevo Plan de Salud es mejor que el anterior. Se definen unos factores de riesgo que se sabe van a producir muchas enfermedades en el futuro. El Plan pretende atajar, disminuir y controlar la prevalencia e incidencia de estos factores de riesgo en la población con instrumentos como prevención, educación, coordinación, seguimiento, etcétera. Todo un reto que preten-

de dar como resultado el que dentro de unos años los canarios tengamos una mejor calidad de vida, pero ¿y hoy? ¿y mañana?

La Diabetes es una enfermedad crónica que para quien hoy la padece, no será suficiente el éxito de un Plan, también será necesaria su participación de manera activa en su cuidado. Con la hipertensión arterial y la obesidad lo mismo: es más fácil pasar de 80 a 90 kilos que bajar a 75.

Este artículo no pretende más que una cosa: hacer reflexionar. Paremos un momento y pensemos a cuántas personas conocemos que padecen o pueden padecer

una enfermedad, incluso usted mismo... ¿y no piensa hacer nada? Todos podemos y debemos prevenir y educar: ciudadanos, pacientes y profesionales y de éstos, por supuesto, no sólo los de la sanidad sino todos los profesionales de la educación, la cultura, el deporte, la alimentación, la comunicación, etcétera; todos podemos trabajar para cambiar y mejorar el futuro de nuestra calidad de vida y el de toda Canarias.

\* Fernando López Ayensa es gerente de la Asociación Enfermos Renales de Tenerife (ERTE)