

Hábitos saludables

Se trata de promover la salud, no de prevenir la enfermedad

VALENTÍ FUSTER
Cardiólogo Director CNIC



En la portada del libro *La ciencia de la Salud*, los editores decidieron destacar la siguiente frase: "Nunca es demasiado tarde para empezar a cuidarse, y nunca demasiado pronto". Esto resume un cambio de paradigma que debe hacerse realidad: debemos comenzar a hablar de promoción de la salud en lugar de prevención de la enfermedad. Porque si asociamos mensajes negativos a la preocupación por la salud, esta se convierte en una carga en lugar de un aliciente, que es lo que debe ser.

Por esta razón, la ciencia trabaja en demostrar el beneficio de introducir este concepto en los niños. Uno de nuestros proyectos, que se ha llevado a cabo en Bogotá y publicado en *The American Journal of Medicine*, acaba de demostrar científicamente que la intervención en las edades más precoces es la clave para que niños sanos crezcan como individuos sanos. No se trata de estar continuamente hablando a los más pequeños sobre cómo promocionar su salud. El programa consta de 70 horas, distribuidas a lo

largo del curso escolar, hacen que los niños mejoren sus hábitos saludables, sino que hagan mejorarlos a sus padres y profesores. Es como si se produjera un contagio de salud cuyos límites aún no se conocen y permiten cierto optimismo a la hora de prever el futuro.

Tras el éxito del programa colombiano

La ciencia trabaja en demostrar el beneficio de introducir este concepto en los niños

no, empezó en España el programa SÍ, de la Fundación SHE (siglas en inglés de Ciencia, Educación y Salud) en el que participan más de 100 colegios de Cataluña y Madrid con la asesoría científica del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) que dirigió en Madrid. En Nueva York se está a punto de comenzar también.

En la misma línea, existe otro proyecto científico dirigido a los adultos. Como ejemplo de intervención concreta para este grupo poblacional hemos desarrollado el programa 50/50, lleva a cabo en Cardona, el pueblo catalán donde nació

mi mujer. Pretendemos demostrar —y los resultados preliminares, aún no publicados, nos dan la razón— la hipótesis de que reuniones quincenales de 90 minutos de duración entre personas que comparten factores de riesgo cardiovascular, y que han recibido formación para controlarlos, inciden en una disminución de los mismos y, por lo tanto, presagiamos riesgo de infarto y otras enfermedades cardiovasculares. Aunque el programa es nuevo en lo que al control del riesgo cardíaco se refiere, no lo es en su filosofía, que se parece a la del método que, con gran éxito, ayuda a millones de adictos al alcohol en todo el mundo, Alcohólicos Anónimos. Este programa se ha ampliado a ocho municipios de toda España y en él colaboran la Fundación SHE y el Observatorio de Nutrición del Ministerio de Sanidad.

Más allá de las intervenciones concretas, el mensaje es que nosotros también podemos cuidarnos y nunca hay que ceder a la tentación de pensar: "Ya no tengo remedio". Esto es una modificación, ya que seis de los siete factores de riesgo son modificables. Los siete son: dos mecánicos: la obesidad y la presión arterial; dos químicos: el colesterol y la diabetes

y dos referidos directamente a los hábitos de vida: el tabaquismo y la práctica de ejercicio físico. El último, la edad, es el único que no podemos modificar.

Un asunto importante es que dichos cambios pueden cristalizar en un entorno empresarial y familiar, lo que hace aún más fácil aplicarlos a la vida diaria. Desde la Fundación Pro CNIC, lo hemos visto en proyectos dirigidos a adultos y a niños. En el primer caso, son destacables los planes de promoción de la salud cardiovascular que llevamos a cabo en las empresas de la Fundación, en los que se ponen facilidades a los empleados para hacerse cargo de su propio bienestar. En el segundo, organizamos todos los años una jornada dirigida a niños menores de seis años, sobre todo hijos de empleados de las empresas que forman parte de la Fundación. Ese día, los niños aprenden con juegos y actividades divulgativas que promover la salud puede ser divertido. Nuestra intención es que los adultos y por supuesto los lectores de esta sección, también se eduquen en una cultura de salud. Así estaremos en el camino correcto para reducir la incidencia de la pandemia cardiovascular y usted tiene el privilegio de poder ser parte de ello.



MINISTERIO
DE ECONOMÍA
Y COMPETITIVIDAD



Instituto
de Salud
Carlos III

Fundación pro cnic

cnic