



VALENTÍN FUSTER DIRECTOR DE CARDIOLOGÍA DEL MONTE SINAI DE NUEVA YORK

“Estamos prolongando la vida a un coste muy difícil de mantener”



Valentín Fuster, cardiólogo.

JORGE NAGORE

“El reto es saber si seremos capaces de cambiar los hábitos de vida”. Valentín Fuster, cardiólogo de fama internacional, insiste en la educación para frenar las enfermedades cardiovasculares más allá de tecnologías y nuevos tratamientos.

M.J.E.
Pamplona

Prolongar la vida varios años es un gran logro pero se está haciendo con un coste difícil de mantener, insostenible. “No hace falta ser Einstein para darse cuenta”, afirmó en Pamplona el cardiólogo Valentín Fuster. Por eso, abogó por la prevención y la promoción de la salud para frenar el avance de la primera causa de mortalidad en nuestro medio, las enfermedades cardiovasculares, que no dudó en calificar de “epidemia”.

El cardiólogo Valentín Fuster, director del departamento de Medicina del Instituto Cardiovascular del hospital Mount Sinai de Nueva York y presidente del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares, fue el encargado de inaugurar el congreso “Mirando hacia el futuro”, que ha organizado la CUN con motivo de su 50 aniversario.

El experto apuntó que el gran reto en las enfermedades cardiovasculares es cambiar la situación, en definitiva los hábitos. “Es una enfermedad de la conducta”, aseguró. “Estamos prolongando la vida mucho más que previniendo la enfermedad”, insistió y añadió que la economía de un país mejorará promoviendo la salud y la investigación.

Fuster se apoyó en distintos aspectos para defender su tesis. De entrada, dijo, el 60% de la población mayor de 50 años tiene al menos dos factores de riesgo cardiovascular de los siete principales: obesidad, hipertensión, co-

lesterol elevado, diabetes, tabaquismo, falta de ejercicio y la propia edad. Y con dos factores de riesgo en diez años la probabilidad de padecer un problema cardiovascular es un 25% más alta.

El problema, aseguró, es que “tenemos factores de riesgo y pensamos que no somos vulnerables”. En este sentido, resaltó que aún conociendo el factor de riesgo sólo un pequeño porcentaje, en torno al 20%, consigue un buen control. “El enfermo no está tratado adecuadamente”, dijo. Y aludió a la escasa adherencia a la medicación. “Muchas personas no toman la medicación porque se sienten bien. No se sienten vulnerables”. El médico, añadió, emplea una media de 49 segundos en informar sobre un medicamento.

A estos aspectos unió, además, la estrecha relación entre el corazón y el cerebro. “La presión arterial no trata a los 10 años afecta al poder cognitivo del cerebro”. El motivo es que al cerebro le afectan los mismos factores de riesgo que al corazón. “Se bloquean las arterias pequeñas y muere parte de la sustancia blanca. Disminuye el poder cognitivo”, explicó.

Por eso, apostó por “enseñar que la salud es una prioridad” y hacerlo desde la infancia. El experto ha puesto en marcha diversas acciones, una de ellas a través de la Fundación SHE, para enseñar salud entre los 4 y 6 años, cuando se sientan las bases de la conducta. “A los adultos nos cuesta cambiar, pero hay posibilidades”, añadió. Con todo, se mostró

optimista. Es una cuestión, apuntó, de cuatro “A”: actitud, aceptar quién eres, ser acorde con uno mismo y de altruismo. “Tenemos que entrar en una sociedad de positividad”, defendió.

Dice que la enfermedad cardiovascular es una epidemia y que la sociedad no está concienciada ¿por qué?

Es una sociedad de consumo en la que es muy difícil mantener una conducta que controle todo lo que da lugar a la enfermedad cardíaca: la presión arterial alta, el cigarrillo, la falta de ejercicio, la obesidad... La sociedad no dirige hacia el control de esos factores y, sobre todo, de la obesidad, que es una epidemia y da lugar al colesterol elevado, a la diabetes, etc. Parte de la epidemia es porque no hay una concienciación del público y hay una aceptación

EN FRASES

“La sociedad no se siente vulnerable, incluso si presentas el problema muchas personas no toman la medicación porque se sienten bien”

“Cada vez se come peor. El niño tiene acceso a los alimentos, puede comer rápido y llega la obesidad”

de la sociedad de consumo con todos esos factores. Y, por otra parte, la obesidad que está teniendo mucha repercusión.

¿Por qué en un momento de máxima información y conocimiento de esos riesgos las cifras de obesidad infantil se han disparado?

Cada vez se come peor. Viene dado por la industria rápida, sobre todo de hidratos de carbono y de grasas, que pueden hacer comidas muy apetecibles. El niño puede comer muy rápido. Tiene acceso y viene la obesidad. Por otra parte hay otro asunto muy importante que es el sedentarismo. Antes los niños corrían más y ahora están delante de los teléfonos y ordenadores.

¿Cuándo hay que empezar a cuidarse para tener el corazón sano?

Desde que la mujer está embarazada.

Antes de nacer...

Sí. El tabaco, la presión no controlada... afectan al niño de entrada. No es un asunto para empezar a cierta edad. Empieza con la madre.

Aboga por educar en la infancia, a los 4-6 años según varios programas que ha puesto en marcha ¿por qué a esa edad?

Sí, porque esta es una enfermedad de la conducta y actuar en esa edad es una oportunidad. Nuestra conducta está basada en el ambiente que hemos vivido en esa edad. Es una ventana para entrar en el niño porque escucha y está atento a lo que le decimos. Si actuamos diciéndole que la salud es una prioridad es muy bueno.

¿Cuál es la clave de los tratamientos en el futuro: trasplantes, terapia celular quizás?

No. Son terapias muy caras. Existirán pero creo que hay que evitar llegar a eso. El reto es entrar en promover la salud. Habrá trasplantes y terapia génica pero tendrá más envergadura la promoción de la salud.

¿Aunque, como dice, la sociedad no acepta que es vulnerable?

Eso es una realidad.

¿Qué se puede hacer?

Es un reto impresionante. La sociedad tiene que ser educada en que hay enfermedades que atacan al corazón y al cerebro. La gente no era consciente de eso. Uno es consciente de que hay un riesgo cardiovascular a corto plazo pero si mira a largo plazo el riesgo puede ser mucho más alto. Debe haber educación.

Otro reto es identificar esos factores antes de que den síntomas. Estamos en esa fase de identificación subclínica. Pero el problema reside en si podemos cambiar los hábitos de vida enseñando toda la enfermedad. Es un reto ya que la sociedad no se encuentra vulnerable incluso si se lo presentas. **La gran inversión es, entonces, la educación.**

Va más allá que la educación. Es concienciación y responsabilidad. Si uno tiene familia la tiene que cuidar aunque sea por el bien de los nietos.