



«Estamos atrapados por la sociedad de las prisas, y eso no es bueno para la salud»

Vicente Gavara Palomar
Médico de familia

**A SALTO
DE MATA**

**MANUEL
HERRERO**

Vicente Gavara es valenciano, pero hace quince años se afincó en Cartagena. Como médico de familia ha trabajado en Tabernas de Gandía y en el Hospital General de Elche. Actualmente desempeña su labor en el equipo de atención primaria del Barrio Peral, donde lleva doce años realizando trabajos de investigación en los que participan los docentes de dicho centro. Ha coordinado, conjuntamente con Consuelo Ariza, el estudio 'Intervención comunitaria en diabetes tipo II. Seguimiento de una cohorte' que ha sido premiada en el congreso de Wonca, Viena, en el que han participado 3.500 médicos de familia de toda Europa

—¿En qué ha consistido su investigación?

—En el seguimiento de 120 pacientes diabéticos que son atendidos en el centro de salud del Barrio Peral. El trabajo se inició en 2008 y ha te-

nido tres años de duración; han participado el Ayuntamiento de Cartagena y la Sociedad de Diabéticos de esta ciudad.

—¿Qué han realizado durante esos tres años de investigación?

—Con los diabéticos seleccionados se han formado tres grupos de trabajo: a uno se les ofreció durante seis meses unas charlas formativas; un segundo grupo, además de las charlas formativas, participaban en la realización de ejercicios físicos durante tres días a la semana y durante los mismos meses, y al tercer grupo, que era el de control, no se les aplicó ninguna actividad concreta.

—¿Qué observaron?

—Nada más concluir el proceso de trabajo de los seis meses, vimos que quienes habían recibido todo el tratamiento, esto es las charlas formativas y la gimnasia, habían mejorado sensiblemente en todos los factores en los que se les aplicó el control: colesterol, autocuidados, niveles de glucosa en la sangre, presión arterial etcétera. Al grupo que solo se le ofreció charlas informativas, la mejoría era muy leve, y el grupo de control no mejoraron.

El doctor Vicente Gavara, con el premio. ■ M. MADRID

—¿Y aquí quedó la investigación?
—No, al año se volvieron a realizar mediciones a todos los pacientes y aún se observó que persistían mejoras en los que se habían sometido a todo el tratamiento.

—¿Y al final?

—Al final, a los tres años, no había diferencias significativas entre los tres grupos, por lo que concluimos que un trabajo de acción comunitaria con diabéticos es saludable y mejora sensiblemente su estado físico. También llegamos a la conclusión de que el tratamiento principal es la realización del ejercicio físico y llevando una dieta los pacientes con diabetes.

—Imagino que una investigación así precisará de la participación de varios profesionales.

—Por supuesto, en la misma han intervenido los médicos de familia Fuensanta Agüera, Magdalena Soto, José Miguel Borrachero y Francisco Alcira; además de los residentes Beatriz Aguilera, Zadia García y Begoña Padillo, con la coloración del técnico de la unidad Alfonso Muñoz.

—Por tanto, ¿es bueno que todos ellos receten caminatas?

—La prescripción de ejercicio físico la solemos hacer habitualmente, pues mejora sensiblemente la salud de los diabéticos.

—¿Es bueno seguir la dieta mediterránea?

—Sí, hacen dieta mediterránea pero invadida por costumbres anglosajonas. Hemos perdido las comidas de los abuelos y hemos introducido mucho la comida rápida, estamos en una sociedad de las prisas.

—¿Se preocupan las familias de estos problemas?

—Lo ideal es, precisamente, trabajar estas actividades y estos principios saludables de dieta equilibrada y ejercicio en las familias. Pero, ya digo, estamos atrapados por la sociedad de las prisas y, a su vez, realizando muchas tareas sedentarias.

—¿Qué más actividades se pueden hacer desde los centros de salud?

—Estamos sobresaturados de demanda asistencial y deberíamos intervenir más a nivel de comunidad, con el fin de mejorar el nivel de vida del ciudadano.

