



► 7 Febrero, 2015

El cardiólogo Valentí Fuster defiende que el altruismo mejora la salud

EFE BARCELONA

El cardiólogo catalán Valentí Fuster considera que la motivación de las personas es fundamental para que cuiden su salud y dijo que uno de los aspectos que más animan a ello es el altruismo, que a su juicio debería sustituir al consumismo actual.

Fuster hizo ayer estas consideraciones durante una conferencia que ha pronunciado en el Hospital del Mar, en Barcelona, con motivo de la celebración del centenario de este

centro sanitario, creado a raíz de una epidemia de fiebre tifoidea que asoló Barcelona que causó la muerte de 2.267 personas en 1914.

El Ayuntamiento de la ciudad decidió habilitar unos pabellones situados en la "Sección Marítima del Parque" para atender a parte de los más de 24.000 enfermos de toda la ciudad.

Al acto conmemorativo de ayer también asistieron los rectores de las universidades Autónoma de Barcelona, Ferran Sancho, y Pom-

peu Fabra, Jaume Casals, centros con los que está vinculado el Hospital del Mar a nivel docente a través del Parc de Salut Mar.

Fuster, director médico del Instituto Cardiovascular Mount Sinai de Nueva York (EUA), insistió en su exposición en la necesidad de mejorar la salud integral de la población y la importancia, no sólo de la prevención, sino, sobre todo, de la promoción de la salud.

La población no cuida de su salud cardiovascular como debería y, en

cambio, una gran parte de la misma tiene la oportunidad de hacerlo de una forma completa e informada como nunca antes había pasado.

La clave está, según su experiencia, en el cerebro, que es donde se toman las decisiones para llevar a cabo hábitos de vida saludable, indicó.

"¿Cómo motivar al cerebro para que nos cuidemos?", para llevar una dieta sana y que incluya ejercicio, se ha preguntado Fuster, que es, además, director del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), con sede en Madrid.

Fuster creó lo que denomina "fórmula de la motivación", en la que una de las cuatro A que contiene es el altruismo.

Como ejemplo, dio a conocer una

experiencia que se desarrolla en Kenia, donde se facilitó a un determinado número de población aparatos para medir la tensión arterial entre vecinos y cuyos resultados se apuntan en los móviles.

Esta acción solidaria y altruista de tomarse la tensión unos a otros facilita que la gente se anime a cuidarse y tome conciencia de que "se está haciendo algo por su salud, de que algo se mueve", indicó.

Este programa desarrollado en ese país africano se prevé implantar próximamente en Madrid, anunció Fuster, que promueve desde hace años los hábitos saludables tanto en España como en Estados Unidos, donde desarrolla gran parte de su actividad profesional.