



7 Febrero, 2015

# «El altruismo mejora la salud»

► El cardiólogo Valentín Fuster afirma que está en el cerebro la clave para la mejora cardiovascular

EFE BARCELONA

■ El cardiólogo catalán Valentín Fuster considera que la motivación de las personas es fundamental para que cuiden su salud y ha manifestado 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 pronunció en el Hospital del Mar, en Barcelona, con motivo de la celebraci3n del centenario de este centro sanitario, creado a raíz de una epidemia de fiebre tifoidea que asolaba Barcelona que causó la muerte de 2.267 personas en 1914.

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

## Quiere implantar en Madrid un programa por el que se facilitan aparatos para que unos vecinos tomen la tensi3n a otros

de Nueva York (EUA), insistió en su exposici3n en la necesidad de mejorar la salud integral de la poblaci3n y la importancia, no sólo de la prevenci3n, sino, sobre todo, de la promoci3n de la salud.

La poblaci3n 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 preguntó Fuster, que es,



EFE

Valentín Fuster.

además, director del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), con sede en Madrid. Fuster ha creado lo que denomina «f3rmula de la motivaci3n», 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 ha facilitado a un determinado número de poblaci3n aparatos para medir la tensi3n arterial entre vecinos y cuyos resultados se apuntan en los móviles. Esta acci3n solidaria y altruista de tomarse la tensi3n 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 pa3s africano se prevé implantar próximamente en Madrid, anunció Fuster, que promueve desde hace años los hábitos saludables tanto en Espa3a como en Estados Unidos, donde desarrolla gran parte de su actividad profesional. Pero donde realmente tiene incidencia la percepci3n de que es importante cuidar la salud es en los ni3os más pequeños, de entre tres y seis años, período en el que se desarrolla la conducta que se tendrá de adulto, precisó.