



ESPACIO PARA PUBLICIDAD

Su logo aquí

Llave en Mano

[PORTADA](#)
[REGIONES](#)
[ESPAÑA](#)
[INTERNACIONAL](#)
[SOCIEDAD](#)
[CULTURA](#)
[ENTRETENIMIENTO](#)
[DEPORTES](#)

[MÁS DEPORTES](#)
["EN VIVO"](#)
[ESPECIALES](#)
[VIDEO](#)
[EFE](#)
[INFOGRAFIA](#)
[DLA](#)
[BALONCESTO](#)

ÚLTIMAS NOTICIAS: [Cospedal gana la demanda contra Bárcenas por vulnerar su derecho al honor](#)
[Biden dice que Ucrania lucha por sobrevivir y pide impedir a Rusia redibujar el mapa](#)
[Quince comunidades rusas en alerta por nueva ola de ataques](#)

SALUD VOLVER A "SALUD"

El cardiólogo Valentí Fuster defiende que el altruismo mejora la salud

SALUD CARDIOLOGÍA | 06 de febrero de 2015

El cardiólogo Valentí Fuster. EFE/Archivo

Barcelona, 6 feb (EFE).- El cardiólogo catalán Valentí Fuster considera que la motivación de las personas es fundamental para que cuiden su salud y ha dicho que uno de los aspectos que más animan a ello es el altruismo, que a su juicio debería sustituir al consumismo actual.

Fuster ha hecho hoy 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 asolaba 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 hoy también han asistido 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 Sinal de Nueva York (EUA), ha insistido 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, ha indicado.

"¿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 ha creado lo que denomina "fórmula de la motivación", en la que una de las cuatro A que contiene es el altruismo.

WEB TV

Video Deportes

Wanchope asume en la selección de Costa Rica y dice que quiere un equipo agresivo

100-94. Volvió Rubio y mejoran los Timberwolves, pero pierden ante los Mavericks

El Super Bowl vuelve a batir el récord histórico de audiencia en EE.UU.

Brady encabezó una noche de nuevas marcas en la historia del Super Bowl

Videos del Día

Hallan 61 cadáveres en un crematorio abandonado en Acapulco

Mueren dos personas en un incendio en una vivienda en Sevilla

Los dos motores del avión de TransAsia fallaron antes de estrellarse

Las insolvencias cayeron un 29,2 % en 2014 y se sitúan en 7.038



Como ejemplo, ha dado a conocer una experiencia que se desarrolla en Kenia, donde se ha facilitado 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", ha indicado.

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

Pero donde realmente tiene incidencia la percepción de que es importante cuidar la salud es en los niños más pequeños, de entre tres y seis años, período en el que se desarrolla la conducta que se tendrá de adulto, ha precisado.

Fuster ha dado a conocer que un programa educativo de 70 horas sobre la importancia de los hábitos saludables que se aplicó en escuelas de Colombia a un millar de niños ha dado unos "resultados espectaculares".

Tan buen resultado ha dado esa experiencia que ya se está aplicando a escolares en España y también en Estados Unidos, donde inicialmente se pensaba aplicar pero que se desestimó al considerar las autoridades escolares que 70 horas eran difíciles de encajar en los programas lectivos.

SALUD



El cardiólogo Valentí Fuster defiende que el altruismo mejora la salud
SALUD CARDIOLOGÍA



La OCU avisa de que el consumo de fármacos contra el colesterol ha aumentado un 442% en 12 años
SANIDAD CONSUMO



El hígado de los obesos responde peor a las infecciones bacterianas
CIENCIA OBESIDAD



Madrid, 40 puntos por debajo de la media nacional en mortalidad por cáncer
SALUD CÁNCER



Más fondos en la lucha contra el cáncer en países de pocos ingresos salvarían 3 millones de vidas
DÍA CÁNCER



Hacia la cirugía metabólica para curar la diabetes en los obesos
DIABETES OBESIDAD



Las reacciones adversas a la aspirina, muy por debajo de la media europea
SALUD FÁRMACOS



Expertos alertan de los daños que produce el cannabis en menores de 16 años
CONSUMO CANNABIS



El ejercicio físico mejora un 35% la fatiga en las personas con cáncer
DÍA CÁNCER



Los casos de melanoma en España se triplicarán en los próximos 15 años
CÁNCER CUTÁNEO



Un modelo matemático explica cómo se toman las decisiones en el cerebro
NEUROCIENCIAS BIOMEDICINA



Una terapia pionera española usa células madre cardíacas para tratar infartos
SALUD CARDIOLOGÍA



Oncólogos piden que se fije por ley la caducidad de los equipos de radioterapia
DÍA CÁNCER



Una aplicación móvil facilitará las vacaciones de personas con discapacidad
TURISMO DISCAPACIDAD



Científicos chinos identifican 6 predisposiciones genéticas a sufrir la lepra
CHINA LEPROSA



Galicia impulsa un estudio pionero sobre el impacto del cáncer de pulmón en mujeres
CÁNCER PULMÓN



El estudio del sudor podría servir para el cribado del cáncer de pulmón
SALUD CÁNCER



El cáncer de pulmón, más mortal que el de mama entre las mujeres europeas
SALUD CÁNCER