



## El cardiólogo Valentí Fuster defiende que el altruismo mejora la salud

06/02/2015 (12:55)

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 Sinai 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.

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. EFE

db/pll/ess

- 
- 0
- 0
- 0
- Menéalo
- Enviar
- Imprimir

- 
- 0