



ESPECIAL GUÍA DE LA SALUD



En la nueva medicina tú eres las protagonista

Muchas alteraciones del organismo están relacionadas entre sí y por eso determinados hábitos de vida alejan multitud de enfermedades a la vez

En qué ha cambiado nuestra vida respecto a la de nuestros padres o a la de nuestros abuelos? Probablemente, en todo. Aunque en realidad hay un aspecto esencial que nos diferencia: vivimos muchos más años y lo hacemos con mejor salud. Y todo ello es gracias a los avances en la medicina. Las investigaciones en este terreno durante el último siglo han sido reveladoras, y hoy nuestro conocimiento sobre las

enfermedades es infinitamente superior al de hace 100 años: han mejorado las técnicas de diagnóstico, los tratamientos, la cirugía es mucho menos invasiva, se ha logrado controlar enfermedades que antes eran mortales...

★ **Sin embargo**, durante los últimos 15 años esta ciencia ha dado un cambio de rumbo importante: ha puesto la mirada en la prevención. El prestigioso cardiólogo Valentí Fuster, uno de

Cuídate de forma "global"

"A partir de 2011 los estudios han visto que los mismos factores de riesgo del corazón afectan a la salud del cerebro. Y es un ejemplo de que la salud tiene una dimensión global", asegura el Dr. Valentí Fuster.

los médicos que más se ha implicado en la promoción a nivel internacional de los buenos hábitos de vida, lo explicó recientemente durante la inauguración de los actos de la celebración del centenario del Hospital del Mar de Barcelona: "La ciencia de la medicina desde el año 2000 ha avanzado mucho y ha dejado de centrarse tanto en la enfermedad en sí para poner el acento en la salud".

★ **Y eso significa** que ahora los médicos tienen claro que lo importante no es tanto saber curar una alteración como tener las herramientas para poder prevenirla.

AVANZARSE A LA ENFERMEDAD

¿Hacia dónde está yendo entonces la medicina? Fuster asegura que la transición de la enfermedad a

LA SALUD A TU ALCANCE

REVISTA SABER VIVIR: 15 años promoviendo buenos hábitos



★ **Uno de los principales retos de la medicina** consiste en hacer llegar a la población la importancia de cuidarse.

★ **Con ese mismo objetivo vio la luz el primer número de SABER VIVIR** en el 2000. Desde entonces, hemos seguido mes a mes intentando hacer que todos aprendamos a vivir más y mejor.



“Muchas personas creen que no son vulnerables, que las enfermedades les ocurren a los demás y eso hace que descuiden sus hábitos de vida”

la salud se está viendo reflejada en que ahora muchos científicos se están fijando en las enfermedades subclínicas, es decir, están dedicando esfuerzos a saber cómo “descubrir” a esas personas que se creen que están bien pero que en realidad están desarrollando una enfermedad.

★ **El objetivo de querer detectar** esa alteración antes de que se desarrolle es tener la oportunidad de advertir a la persona para que se cuide y tome medidas para que la enfermedad no avance.

LA SALUD ESTÁ EN TUS MANOS

Lo cierto es que las investigaciones de estos últimos 15 años no solo nos han enseñado cómo son las enfermedades, también nos han contado más cosas sobre cómo evolucionan. Y es que muchos científicos han estudiado de cerca qué papel tienen nuestros hábitos en nuestro estado de salud general. La conclusión que se extrae de numerosos estudios al respecto es que nuestro estilo de vida tiene mucho más que ver en nuestra salud de lo que nos pensábamos:

Una lección bien aprendida
 Hoy se sabe que la medicina más eficaz consiste en saber cómo prevenir las principales enfermedades a través de los hábitos de vida, conocer los síntomas de alarma de las alteraciones...

★ **Influye incluso en nuestra genética.** Ya se sabía que hábitos de vida como el tabaco, el sedentarismo, la mala alimentación... inciden de forma directa en el riesgo de desarrollar alteraciones de la salud. Lo que ha descubierto recientemente la epigenética es que el estilo de vida puede incluso llegar a modificar los genes.

★ **Pero muchas veces no nos cuidamos** porque, simplemente, creemos que eso no va con nosotros, que los que deben preocuparse son los enfermos. “Uno de los mayores problemas de la sociedad es que no se cree ‘vulnerable’, no nos creemos que eso nos vaya a pasar”, explica el Dr. Valentí Fuster en relación a la epidemia de las enfermedades cardiovasculares. Por eso, este reconocido cardiólogo considera que el gran reto de la medicina actual es conseguir que todo el mundo sea consciente de la importancia que tiene cuidarse.

★ **En resumen, el principal descubrimiento** de los últimos años en medicina es que ahora se sabe que nuestra salud depende esencialmente de cómo nos cuidamos.



★ **EL FAMOSO CARDÍOLOGO** abrió los actos de conmemoración del Centenario del Hospital del Mar de Barcelona

Dr. Valentí Fuster:
 “Lo que más importa son los hábitos”

◆ **Los últimos estudios elaborados** por el Centro Nacional de Investigaciones Cardiológicas (CNIC), dirigido por el Dr. Fuster, sugieren que las arterias empiezan a deteriorarse a edades muy tempranas. “Las nuevas técnicas de imagen han permitido ver que esto ocurre incluso en personas que todavía no presentan ningún factor de riesgo cardiovascular”, apunta el cardiólogo.

◆ **Empezar a cuidarse pronto.** “Durante muchos años uno puede encontrarse perfectamente y estar desarrollando una enfermedad cardiovascular. Por eso es imprescindible cambiar el estilo de vida, comenzando desde muy pronto”, asegura el Dr. Valentí Fuster.

