

**Doctor Valentín Fuster, Director de Fifty-fifty1**

**“En este programa, los Alcaldes son pieza clave para mejorar la salud de la comunidad”**

**Cardiólogo e investigador de prestigio internacional, el doctor Valentín Fuster es el “alma mater” del programa 50/50, una experiencia de educación entre iguales que por sus características resulta pionera en el ámbito de la salud comunitaria. Desde su responsabilidad al frente del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) y de la Fundación SHE, lidera este programa avalado por los buenos resultados obtenidos en Cardona, un primer paso a menor escala. Así lo ha resumido para Carta Local.**

**En lo que se refiere a riesgo de enfermedad cardiovascular ¿Cuál es la situación de nuestro país en comparación con otros de la UE?**

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en España y en todos los países desarrollados. En España, suponen un 31,7% de las muertes, mientras que en la Unión Europea la cifra asciende al 48%. España es de los seis países con menos mortalidad cardiovascular de Europa, aunque la prevalencia de la enfermedad sigue ascendiendo.

**¿Y en lo que respecta a costes para el sistema sanitario?**

Según datos de la Sociedad Española de Cardiología, las enfermedades cardiovasculares suponen un coste superior a los 9.000 millones de euros para España y unos 192.000 millones para toda la Unión Europea.

**De los principales factores de riesgo ¿hay alguno con especial incidencia entre los españoles?**

Hay dos factores que son mecánicos: la obesidad, sobre todo la de la parte abdominal, que es la más peligrosa, y la presión arterial. Otros dos factores químicos: el colesterol -bueno y malo- y la diabetes, y dos consideraciones más: si es fumador y si hace ejercicio (al menos cuatro días a la semana, un mínimo de media hora). El séptimo factor es la edad: más de 55 años en el hombre y más de 60 en la mujer. Las estadísticas actuales muestran que si tiene más de dos factores de riesgo, la incidencia de infarto de miocardio o de accidente cerebrovascular es de un 25% en 10 años, y de un 75% en 30.

En España se han puesto medidas para acabar con el tabaquismo, así que quizás me preocupen más el colesterol y la obesidad, aunque todos son importantes.

**Durante mucho tiempo se han puesto de relieve los beneficios para la salud de la dieta mediterránea ¿Nuestra alimentación ya no es la misma?**

Quien diga que en España se sigue la dieta mediterránea es un iluso. Está claro que ya no la seguimos, por lo que cualquier protección que este tipo de alimentación pudiera aportar al país está disminuyendo sin lugar a dudas.

**¿En qué consiste exactamente el programa Fifty-fifty?**

Aunque no siempre sea posible eliminar estos factores de riesgo que comentábamos antes, sí se pueden adquirir hábitos y conductas que los pueden reducir. En este sentido, ciertas intervenciones con aproximaciones, tanto individuales como grupales, permiten cambiar el estilo de vida y conducen a conseguir mejoras en la salud.

Éste es el caso del Programa Fifty-Fifty, un programa de salud comunitaria que nace con el objetivo de mejorar la salud integral de personas adultas de 25 a 50 años, ayudándolas a modificar sus hábitos de salud y autocontrolar los principales factores de riesgo cardiovascular: sobrepeso/obesidad, sedentarismo, tabaquismo e hipertensión arterial mediante la educación entre iguales.

### **¿Tropezaron con muchas dificultades para impulsar esa primera experiencia en Cardona? ¿Qué tiene de especial este municipio para servir como soporte de primera experiencia?**

El Programa Fifty-Fifty de Cardona es continuación de uno similar que se inició en la isla de Granada, en el Caribe. Desde la Fundación SHE y con el aval científico del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), se decidió llevar a cabo una prueba piloto en Cardona, el pueblo de mi mujer, que tiene además unas características especiales, como que la crisis está golpeándolo con especial virulencia.

Así, en colaboración con el Ayuntamiento de Cardona, decidí reunir a sus habitantes en el cine de la ciudad para contarles en qué consistía el programa y nuestro objetivo: capacitar a las personas adultas para la mejora de sus hábitos de salud cardiovascular. Para ello se designó un coordinador local, se creó un equipo impulsor, formado por Concejales del Ayuntamiento, junto a personas con capacidad de liderazgo en la población y se inició el proyecto. En Cardona trabajamos siempre con activos de la población, con las potencialidades y recursos personales de las asociaciones y del propio municipio. Se trata un municipio de aproximadamente 5.000 habitantes, con gran capacidad de unir esfuerzos para conseguir un bien común y donde la salud es uno de los ejes estratégicos.

### **¿Y los resultados? ¿Son favorables, esperanzadores?**

Los resultados de la prueba piloto del programa Fifty-Fifty en el municipio de Cardona han sido muy positivos. A partir de una evaluación inicial de los participantes y después de seis meses de intervención, éstos habían modificado sus rutinas diarias y mejorado sus hábitos de salud: por ejemplo, uno de cada cuatro fumadores había dejado de fumar, uno de cada dos participantes había reducido su peso y siete de cada diez realizaba más de 150 minutos de ejercicio a la semana.

Los resultados son muy positivos. Por este motivo a partir del mes de septiembre de 2013 el programa se extiende a diversos municipios españoles gracias al apoyo de la de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición en el marco de la Estrategia NAOS y del Observatorio de la Nutrición y de Estudio de la Obesidad y en colaboración con la FEMP, y los Ayuntamientos de los siete municipios donde se va a implantar. Cuenta también con el apoyo científico del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC).

### **¿Cuál es el papel que los Alcaldes de estos municipios están llamados a jugar?**

El papel de los alcaldes es indispensable para conseguir los objetivos del Programa. Son una de las piezas clave para conseguir que los habitantes de su municipio sean partícipes del Programa y conseguir la mejora de la salud de los participantes y la salud de su comunidad.

### **¿Cómo será la siguiente etapa de Fifty-fifty?**

Uno de los objetivos del Programa es definir un modelo de buenas prácticas de intervención en población adulta para la mejora de los hábitos de salud integral, que pueda ser trasladable a las Administraciones e instituciones públicas y privadas para su ejecución. Se trata de demostrar científicamente el valor de una intervención para modificar los hábitos poco saludables de gran parte de la población española y, una vez que esto se consiga, la idea es generalizar dicha intervención entre todos los adultos que lo necesiten.

### **¿Se ha ensayado algún programa de este tipo que usted conozca o en el que haya participado, en algún otro ámbito sanitario u otro del mundo?**

Hay otros programas que plantean como hipótesis la educación entre iguales, por ejemplo, el Programa de rehabilitación de alcohólicos anónimos donde personas con este problema de salud se ayudan entre ellas para su deshabituación. Existen otros programas donde son personas con patología diagnosticada que colaboran entre ellos y otros programas de promoción de la salud donde la población objeto de la intervención son adolescentes. El Programa Fifty-Fifty, de educación entre iguales, en adultos, sanos, es pionero.

**Sumarios:**

*“Quien diga que en España se sigue la dieta mediterránea es un iluso. Está claro que ya no la seguimos”*

*“Tratamos de definir un modelo de buenas prácticas de intervención en población adulta, trasladable a las Administraciones e instituciones públicas y privadas para su ejecución”*

**Foto:**

Fifty Fuster