



*Llegó al portal de su casa, tras todo el día trabajando sentada en la oficina con un alto nivel de estrés. Pensó en subir por la escalera hasta el tercer piso, como siempre le recomendaba su enfermera, pero estaba cansada, así que apagó el cigarrillo y cogió el ascensor. Ya en casa, se sentó en el sofá, se quitó los zapatos, conectó el televisor, se abrió una cerveza y encendió otro cigarrillo. Había comido poco y mal en la oficina, y sabía que debía hacer algo para perder peso, pero se abrió un paquete de galletas saladas para aguantar hasta la cena. Hoy se lo merecía.*

Sedentarismo, sobrepeso, estrés, tabaco, alcohol, grasas saturadas... En apenas 3 frases, la situación anterior recoge algunos de los factores de riesgo responsables de que las enfermedades cardiovasculares sigan siendo la primera causa de muerte en nuestro país (119.853 personas en 2020, según datos del INE).

El 14 de marzo de cada año se celebra el **Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular** y es una ocasión fantástica (aunque no más que cualquier otra) para tomar conciencia sobre la importancia de mantener una vida activa y libre de los factores que provocan la aparición de la enfermedad cardiovascular, en especial el infarto de miocardio y el ictus. Pero también lo es, desde luego, para reconocer la gran trascendencia que podría tener en ese sentido, una mayor actividad de prevención y promoción de la salud cardiovascular desarrollada por las enfermeras.

Las enfermeras basan su actuación profesional en el cuidado y atención a las necesidades de las personas y de sus familias, desde un enfoque integral e integrador a lo largo de todo el ciclo de la vida de las personas y con una mirada mucho más amplia que el mero tratamiento farmacológico de enfermedad. Hoy sabemos que la enfermedad cardiovascular empieza a producirse en las primeras etapas de la vida adulta y por eso tiene una enorme trascendencia conocer e incorporar estrategias de autocuidado desde muy jóvenes, que nos permitan utilizar nuestros propios recursos y capacidades para evitar la enfermedad o para recuperarnos en caso de padecerla. Y ahí, las enfermeras tenemos una competencia, una autoridad y una oportunidad de éxito inigualables.

Son numerosas las campañas y mensajes que ocasionalmente, y a menudo en días como el celebrado hoy, centran su atención en nuestra propia responsabilidad sobre las enfermedades y problemas de salud que padecemos, lanzando mensajes sobre la importancia de evitar ciertas actividades o comportamientos. Los problemas cardiovasculares son, seguramente, uno de los más recurridos para esas campañas y ya todos y todas conocemos que la actividad física, el mantenimiento del peso adecuado, el abandono del tabaco y la reducción del estrés, contribuyen a controlar los factores de riesgo cardiovascular y a evitar, por tanto, la enfermedad.

Hay diferentes maneras de saber el riesgo cardiovascular a que estamos sometidos. Uno de los más sencillos es el llamado Índice de Fuster-BEWAT. Este índice es una





herramienta para evaluar el riesgo de padecer la temida aterosclerosis (la obstrucción progresiva de nuestras arterias) cuando todavía no produce síntomas y sin necesidad de realizar ni siquiera un análisis de sangre. Es especialmente útil en personas de mediana edad y sin enfermedad cardiovascular conocida. El índice Fuster-BEWAT contempla cinco indicadores de salud a valorar: presión arterial, actividad física, índice de masa corporal (IMC), consumo de fruta y verdura y consumo de tabaco. Los animo a que busquen por internet como auto aplicarse este índice y descubran su riesgo cardiovascular. Es realmente sencillo, cualquiera puede hacerlo y quizás descubra que se encuentra mejor de lo que esperaba. O quizás peor. ¿Cambiará entonces su estilo de vida para reducir su riesgo cardiovascular?, ¿dejará de fumar? ¿empezará a comer más fruta y verdura? ¿hará algo para reducir los valores de su presión arterial?

Sabemos que los mensajes disuasorios no tienen el efecto suficiente para evitar los comportamientos insanos si no se acompañan de un proceso formal y consciente de educación para la salud (EpS). Para conseguirlo, la enfermera que realiza EpS utiliza no solamente la transmisión de información, sino que también fomenta la motivación, las habilidades personales y la autoestima para enseñar a una persona cuidar adecuadamente de su salud. La EpS es pues muchísimo más que la mera transmisión de consejos, escuchados durante 20 segundos tras una consulta sanitaria, o leídos de pasada en un anuncio publicitario y vinculados a cierto producto que recomiendan comprar.

Teniendo en cuenta todos esos factores, sería muy oportuno disponer de profesionales sanitarios formados no solo en los conocimientos clínicos de la enfermedad que se pretende evitar, sino también en aquellas competencias que permitan elaborar programas para educar eficazmente sobre salud a las personas con el objetivo de que sepan cuidarse adecuadamente, que adquieran comportamientos y estilos de vida saludables y que mejoren, en definitiva, su salud y su calidad de vida. Sería oportuno disponer de profesionales tan bien cualificados... ¡Pero lo curioso es que ya las tenemos: son las enfermeras!

En una población cada vez más envejecida como la española (se estima que, en 2050, el porcentaje de ciudadanos mayores de 65 años será del 31,4 %, frente al 19,6 % de 2020), la necesidad de recibir cuidados profesionales y, sobre todo, la necesidad de llevar a cabo estrategias eficaces de prevención y promoción de la salud se hace más imprescindible que nunca. La propia OMS insiste en la importancia de abordar la cronicidad previniendo los factores de riesgo evitables (en particular el riesgo cardiovascular y el de cáncer) y destaca la importancia de las enfermeras para lograr el cambio en la calidad y en la eficacia de la atención a la salud. Sin embargo, no será posible implementar una estrategia eficaz en ese sentido sin un número adecuado de enfermeras comunitarias y hospitalarias y sin dotar a estas profesionales de mayor estabilidad laboral, autonomía profesional y autoridad en sus competencias. Competencias para las que ya nos preparamos sobradamente en la Universidad y que después, el sistema sanitario no aprovecha suficientemente.





La contribución de las enfermeras al servicio de la salud ha sido muy importante y valiosa a lo largo de la historia, y aun cuando puede no haber sido suficientemente reconocida, su aportación en la actualidad adquiere una mayor dimensión y trascendencia, puesto que contiene muchas de las claves para responder a las nuevas demandas de salud.

Por favor, hoy, Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular, no deje de reflexionar sobre su estado de salud. Piense en que, si tiene algunos de los factores de riesgo que aquí hemos comentado, es probable que empiece a tener placas de aterosclerosis. Si no hace nada al respecto, esa placa irá creciendo y un día se inflamará, se ulcerará y formará un pequeño coágulo que tal vez obstruya una arteria y le provoque un infarto de miocardio o un ictus. Desde luego nada interesante, se lo aseguro. Y si es usted mujer, no olvide que las mujeres tienen el mismo nivel de riesgo que los hombres.

Por eso, si yo como enfermero, tuviera que elegir solamente uno o dos consejos para transmitir a la población sobre la prevención del riesgo cardiovascular, insistiría en que 'hagan ejercicio físico a menudo' y 'sigan una alimentación saludable'. Quien hace ambas cosas evita la obesidad, la hipertensión, la diabetes, el exceso de colesterol y a la vez, reduce el nivel de estrés y mejora el bienestar emocional. Todo interesantísimo.

Pero como sé que escuchar simples consejos de salud no es suficiente para cambiar nuestro estilo de vida por otro mejor y más saludable, le sugiero que se acerque a una enfermera en su Centro de Salud y le pida ayuda para aprender a cuidarse. Ese es el mejor consejo que puedo darles.

Dr. Julio Fernández Garrido  
Académico Fundador de la AECV  
Director de Gestión Sanitaria.  
Conselleria de Sanitat. Generalitat Valenciana

