

NO falta quien considere al médico que da consejos sobre prevención como una figura paternalista, poco aceptable en una época en la que el paternalismo goza de tan escasa aceptación. A ello respondemos, quienes creemos en el valor de la prevención y de la educación sanitaria, que nadie está obligado a seguir nuestros consejos y que mucho más paternalista es la Medicina basada en la prescripción medicamentosa, en la que el paciente se limita a cumplir unas órdenes aportando muy poco en lo que se refiere a modificaciones de un comportamiento insalubre.

Refiriéndose específicamente al problema de la arteriosclerosis, debo señalar que la prevención no ha de tener como único objeto vivir más, sino vivir mejor. Es preciso que el comportamiento sano sea libremente aceptado y no considerado como una imposición sin sentido; de otro modo, lo que pueda ganarse en salud física se perderá en forma de insatisfacción y tensión. El individuo que sigue un régimen de alimentación o deja de fumar sin estar plenamente convencido de la utilidad de estos gestos, adopta a menudo una actitud agresiva hacia los demás e incluso hacia sí mismo, cambiando unos hábitos malsanos por otros.

Ejercicio físico

Entre las numerosas modas que, partiendo de los Estados Unidos, invaden todo el mundo industrializado, empieza a difundirse en los países europeos la práctica del "jogging", que consiste en correr a un ritmo que no resulte demasiado fatigante para una persona de vida sedentaria. Los propios americanos han establecido una delimitación clara entre el "jogging" y la carrera; el primer ejercicio consiste en recorrer corriendo menos de una milla (1,6 kilómetros) en nueve minutos y la carrera en superar esta velocidad.

¿Por qué esa difusión del "jogging"? Porque está demostrado en estudios muy diversos que la vida sedentaria es un factor favorecedor de la arteriosclerosis; basta citar varios ejemplos, incluso de la vida animal: los leones enjaulados presentan más ateromas (lesión arterial típica de la afección que consideramos) que sus hermanos en libertad; en Holanda, pese a una alimentación muy rica en grasas, hay menos arteriosclerosis que en poblaciones análogas por el gran empleo de la bicicleta como medio de locomoción, y en los trabajadores portuarios de San Francisco, en un estudio de veintidós años de duración, resultó que los menos afectados por la arteriosclerosis eran los cargadores, esto es, los que efectuaban esfuerzos físicos más rudos.

En una amplia encuesta efectuada por la OMS sobre la esclerótica de las arterias coronarias y de la aorta en cinco ciudades (tres de la URSS, una de Checoslovaquia y

PREVENCIÓN DE LA ARTERIOSCLEROSIS

DR. J. A. VALTUEÑA



En el hombre maduro de vida sedentaria, el ejercicio físico es una necesidad primordial.

otra de Suecia), se ha observado que el ejercicio físico es un importante factor de protección contra esa lesión. En el grupo de edad de cuarenta a cuarenta y nueve años, el estrechamiento de la arteria coronaria era doblemente frecuente en las personas de vida sedentaria que en los trabajadores de oficios que exigían un rudo ejercicio físico.

Aun llevando una vida sedentaria, como es cada vez más frecuente en nuestro medio, pueden y deben aprovecharse todas las oportunidades de hacer ejercicio físico: bajar por las escaleras y no en el ascensor, utilizar el automóvil sólo cuando es imprescindible y, sobre todo, imponerse la disciplina de dar un paseo a ritmo rápido o hacer "jogging" todos los días, naturalmente, por lugares que estén lo menos contaminados que sea posible.

En este sentido tiene gran valor desde el punto de vista de la salud la tendencia a crear en las ciudades zonas peatonales. El profesor André Gardel, de la Escuela Politécnica Federal de Lausanne, ha escrito: "Obligar a andar al habitante de las ciudades es un servicio que hay que prestarle; es un deber de la colectividad, del que las autoridades han de preocuparse". Los barrios viejos de las ciudades se prestan

maravillosamente a su conversión en zonas peatonales, pues no hay que olvidar que justamente fueron creados para ello y no para la circulación de automóviles.

La alimentación

El colesterol tiene fama entre el público de ser el elemento más directamente relacionado con la arteriosclerosis, pero no es en modo alguno el único. Desde hace años se determina también en los chequeos o en las personas expuestas a esa enfermedad la concentración de triglicéridos en la sangre, por haberse observado que el colesterol por sí solo no es un buen indicador del riesgo. En un estudio realizado en Oslo pudo comprobarse que un hombre con una concentración de colesterol de 330 miligramos por litro de sangre tenía de siete a diez veces más probabilidades de tener un infarto de miocardio que un sujeto con 230 miligramos por litro. El problema estriba en que muchas personas con elevados niveles de colesterol no tienen en su vida ninguna lesión cardíaca, mientras que ésta aparece de vez en cuando en individuos con escaso colesterol.

De ahí que se haya deducido la necesidad de medir no sólo el colesterol, sino también los triglicéridos. Muy recientemente se ha aconsejado también la determina-

ción de un elemento de la sangre que, al contrario de los dos anteriores, es un factor protector contra la esclerótica de las arterias y el infarto de miocardio; se trata de las lipoproteínas de alta densidad, que presentan niveles especialmente elevados en los grupos de población que, por su alimentación, su edad o su tipo de vida (corredores de maratón, mujeres en edad premenopáusica, esquimales, etcétera), presentan con menos frecuencia las lesiones citadas.

En cualquier caso, se conoce la alimentación que contribuye a evitar la arteriosclerosis; ha de ser ante todo frugal, evitando toda obesidad; sabido es que hace años se han revisado a la baja las tablas de los pesos normales dado el creciente sedentarismo del hombre de hoy. Desde el punto de vista cuantitativo, evitar la arteriosclerosis significa reducir al mínimo el consumo de huevos, mantequilla y grasas animales en general, crustáceos y vísceras.

Por desgracia, los intereses de la salud del individuo no coinciden a veces con los de determinados particulares o con los del Estado. Así, el consumo de huevos o de mantequilla es impulsado en ciertos países porque así importa a grandes productores de estos artículos; el Congreso de los Estados Unidos se ha visto duramente atacado por los productores de huevos porque el Comité sobre nutrición y necesidades humanas advirtió en una publicación ampliamente difundida que un huevo contiene 250 miligramos de colesterol y que una persona preocupada por su salud no debe ingerir más de 300 miligramos diarios de colesterol.

Vigilancia de la presión arterial

La sangre tiene que salir del corazón con cierta presión a fin de regar todos los puntos del organismo, pero cuando la presión que soporan las paredes de las arterias es demasiado alta, éstas pierden elasticidad y tienden más fácilmente a esclerosearse.

La presión arterial guarda relación con la edad y el sexo, y en cada caso es el médico quien debe decir si las cifras medidas son o no normales. Se calcula que alrededor del 12 por 100 de la población española sufre de hipertensión y una buena parte podría curar simplemente con la adopción de un régimen de alimentación apropiado, pero ello exige evidentemente que sepan que son hipertensos, esto es, que acudan al médico antes de que la hipertensión haya causado daños irreparables en el cerebro, el corazón o los riñones.

Es de esperar que pronto llegue el día en que nuestros supermercados copien a otros extranjeros e introduzcan las máquinas de medición automática de la presión arterial, en donde el sujeto introduce una moneda, desliza el brazo por dentro de un manguito y ve su presión en una pantalla electrónica. Así podrán redimirse un tanto del consumismo desatado que propaga. ■ (Foto: OMS/NOVOSTI.)