

SECCIÓN COORDINADA POR:

Assumpta Carrasquer  
Profesora del Máster de Periodoncia  
e Implantantes. Facultad de Odontología  
de Valencia.



# Prevenir es mucho más barato que tratar enfermedades

VALENTÍN FUSTER

DIRECTOR GENERAL DEL CENTRO NACIONAL  
DE INVESTIGACIONES CARDIOVASCULARES  
CARLOS III

## Lleva casi una década al frente del CNIC, ¿cómo valora la trayectoria del Centro en este periodo?

En estos últimos años el CNIC se ha consolidado como un centro de excelencia. Innovación, eficiencia, cooperación y entusiasmo son algunas de las características que nos definen.

## ¿Cuáles destacarías como principales aportaciones investigadoras, clínicas y/o sociosanitarias desde este Centro?

Una de las prioridades del CNIC es la transferencia de los resultados de la investigación a la sociedad: es decir, el retorno de la inversión traducido en beneficio a la sociedad. De entre los numerosos proyectos en los que está involucrado el CNIC, destacaríamos aquellos que, por ejemplo, van a tener un impacto en la reducción en las listas de espera o en la disminución de los costes de hospitalización y tratamiento. Por lo tanto, resaltaríamos el estudio PESA-CNIC-Santander (que evalúa la presencia y desarrollo de la aterosclerosis subclínica gracias al empleo de técnicas de imagen innovadoras y a su asociación con diversos factores moleculares y ambientales), la colaboración público-privada que ha dado como fruto la primera polipíldora aprobada en Europa para la prevención secundaria cardiovascular, el desarrollo de una patente de resonancia magnética o el biomarcador que hemos desarrollado y patentado para el diagnóstico de la miocarditis.

La investigación que hacemos en el CNIC no sólo repercute en el cuidado de la salud de la población general, sino que además produce un retorno económico que posibilita que sigamos invirtiendo en proyectos y, en resumen, en movilizar la economía del país.

## ¿Cómo calificaría la situación actual de la salud cardiovascular de los españoles?

A pesar de los avances experimentados por la Medicina en los últimos años, las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte en todo el mundo, pasando de afectar sólo a las naciones más ricas a incluir también a los países en vías de desarrollo, donde es responsable del 80% de los fallecimientos. Y es en estos países donde están alcanzando proporciones épicas, aunque en España no podemos estar tranquilos.

## Cuidar de nuestra salud es una cuestión de responsabilidad individual y de un cambio general de actitud y de estilos de vida

## ¿Cuáles son las principales amenazas que se ciernen sobre la salud cardiovascular de los españoles?

Los factores de riesgo cardiovascular son muy conocidos pero nunca está de más recordarlos. Son siete: la edad (el único no modificable), la obesidad, la presión arterial alta, el colesterol elevado, la diabetes, el tabaco y el sedentarismo.

Lo importante es prevenir la enfermedad arterioesclerótica y esto se consigue tratando o modificando estos factores de riesgo.

En cuanto a los genes, no hay duda que de 100 fumadores hay 60 que pueden sufrir un infarto de miocardio y 40 no. Aquí entra la genética, pero no se puede afirmar que sea la causa de la enfermedad o que determine a aquellos que tienen factores de riesgo. Desde luego que hay patologías que pueden dar lugar al infarto desde un punto de vista genético, pero en general se produce por esos factores de riesgo indicados.

## En España no podemos estar tranquilos con la situación actual de las enfermedades cardiovasculares

## Sin duda, la prevención pasa por ser la clave del éxito en este ámbito, ¿no? Pero, ¿realmente existen políticas y conciencia social adecuadas para fomentar hábitos de vida saludable?

Cuidar de nuestra salud es una cuestión de responsabilidad individual y de un cambio general de actitud y de estilos de vida. Y hay que insistir en un mensaje fundamental: nunca es tarde para cuidarse. La ciencia ha demostrado que la mejor edad para la promoción de la salud es entre los 3 y los 6 años. Esto ha hecho que pongamos en marcha iniciativas como el Programa SÍ! y otras similares que han llegado incluso a EE.UU.

## Una persona que no es capaz de cuidar sus encías, no será capaz tampoco de seguir unos mínimos consejos saludables, y viceversa

Es posible que el fracaso en las políticas de prevención esté relacionado con el hecho de que no nos creemos vulnerables, porque nos resulta más sencillo no pensar en lo peor.

Y, sin embargo, es inevitable. No tenemos sentido de posible enfermedad y optamos por engañarnos a nosotros mismos; no se escucha a nadie. Y lo hemos constatado en todas las edades. Sabemos que estos factores de riesgo van actuando a lo largo del tiempo de manera silenciosa. Ése es el gran problema por el que no llegamos a tiempo. En las sociedades occidentales, sólo el 2% de la población no presenta ningún factor de riesgo. Sabemos cómo modificarlos, pero ¿lo hacemos? →

**“Debemos hacer una apuesta por promover la salud oral”**

## La voz de tu corazón

**NACIDO EN BARCELONA**, en 1943, Valentín Fuster pasa por ser uno de los cardiólogos más conocidos e influyentes del mundo. A su labor investigadora, clínica y académica, se le unen su capacidad de liderazgo, divulgación y formación de equipos, que le otorgan unas credenciales extraordinarias para movilizar conciencias, aglutinar intereses y concitar el consenso de políticos, instituciones sanitarias, industria farmacéutica y población general.

Muchos lo conocen como el "apóstol del corazón" por su labor investigadora y divulgadora.

Y es que Valentín Fuster se ha erigido en la verdadera voz del corazón que alcanza a la conciencia de todos aquellos preocupados por el maltrato que la sociedad actual ofrece al verdadero motor de la vida humana.

Actualmente compagina sus funciones como Director General del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III (CNIC) de Madrid, Director del Instituto Cardiovascular y "Physician-in-Chief" del Mount Sinai Medical Center de Nueva York. Recientemente, además, ha asumido la responsabilidad de ejercer como Presidente del Consejo Asesor de Sanidad del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Son sólo algunos de los cargos más recientes de un hombre extraordinario, que acumula en su exitosa carrera un curriculum profesional insuperable.

Su visión de la promoción de la salud ha sido considerada durante el último Congreso Mundial de Cardiología como la hoja de ruta que se debe seguir para acabar con la pandemia insostenible que son las enfermedades cardiovasculares.

Fruto de este reconocimiento mundial, Fuster ha dirigido un comité de expertos que ha dado como resultado el informe *Global Health and the Future Role of the United States*, en el que se identifican los retos y prioridades en salud y donde se hacen 14 recomendaciones y áreas prioritarias para el Gobierno de Estados Unidos y el resto de agentes que intervienen en salud.

## Nunca es tarde para cuidarse

### Dentro de estos hábitos de vida saludable, ¿qué importancia tiene la salud oral en la esfera cardiovascular?

Una persona que no es capaz de cuidar sus encías, no será capaz tampoco de seguir unos mínimos consejos saludables, y viceversa.

Por ello, debemos hacer una apuesta por promover la salud oral, ya que esto incentivará la modificación de factores de riesgo comunes a otras enfermedades.

### ¿Es posible establecer una vinculación entre salud oral y salud cardiovascular?

Cada vez hay más evidencias de que los factores de riesgo cardiovasculares de primer orden, como la hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes, la hipercolesterolemia, el sedentarismo o el tabaquismo, son también responsables de gran parte de las enfermedades dentales y de encías.

### ¿No existe entonces una relación casual entre ambas?

La relación entre enfermedad cardiovascular y periodontal no es casual. Por un lado, existen evidencias científicas que asocian ambas enfermedades y que muestran la coincidencia de los factores de riesgo que están detrás de estas patologías. Pero, y lo que es más importante, hay razones sociales y de conducta que aún tienen una trascendencia mayor, justificando la existencia de un nexo común.

### ¿Cuáles podrían ser los principales mecanismos patológicos implicados en esta relación entre salud oral y salud cardiovascular?

Aunque sabemos con seguridad que las infecciones orales tienen una cierta repercusión cardiovascular, aun desconocemos la cuantía e intensidad de esta asociación. Lo que sí está claro es que si se modifican factores de riesgo cardíacos se incide también en los factores de riesgo para sufrir una periodontitis.

### ¿Mantener una buena salud oral debería incluirse como una medida esencial dentro de los hábitos de vida saludables para evitar una enfermedad cardiovascular?

Hipertensión arterial, obesidad, diabetes mellitus, hipercolesterolemia, sedentarismo o tabaquismo están perfectamente identificados como factores de riesgo cardiovascular de primer orden, pero también son responsables de gran parte de las enfermedades periodontales.



Valentín Fuster con Dolores Montserrat, ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

## Cada vez hay más evidencias de que los principales factores de riesgo cardiovascular son también responsables de gran parte de las enfermedades dentales y de encías

Por eso, si abordamos precoz y correctamente estos factores de riesgo no sólo prevendremos la enfermedad cardiovascular, sino que también estaremos contribuyendo a reducir las enfermedades periodontales.

Por otro lado, la utilización de una terapia periodontal intensiva para hacer frente a una enfermedad grave de las encías tiene efectos vasodilatadores, modificando positivamente el trastorno endotelial característico de los procesos periodontales más severos.

Muy interesantes son los estudios que muestran cómo la administración de fármacos hipolipemiantes (estatinas) reduce la inflamación de las encías y mejora la enfermedad periodontal. Pero, siendo realistas, si ya es difícil hacer entender a la población que la obesidad o que el tabaco le puede provocar graves problemas cardiovasculares, ¿cómo hacerle asumir que, por ejemplo, no lavarse diariamente dientes y encías le puede también causar algún perjuicio en la esfera cardiovascular?

### ¿Cuál plantearía como objetivo prioritario en salud cardiovascular para los próximos años en España?

Debemos ser responsables de nuestra salud, incluida la cardiovascular. Debemos tener en cuenta los seis factores de riesgo modificables y cambiarlos si es necesario. ■

## Frases que mueven conciencias

CADA ENTREVISTA de Valentín Fuster, cada participación en un acto científico o divulgativo, es una cascada de sentencias que hacen reflexionar. Éstas son sólo algunas de sus frases más recientes que tienen una gran trascendencia sociosanitaria:

**“Nosotros matamos al corazón”**

**“Sólo el 2 % de los mayores de 50 años no tiene riesgo cardiovascular”**

**“Conocemos mucho mejor lo que es la enfermedad que lo que es la salud”**

**“Prevenir es mucho más barato que tratar enfermedades”**

**“El 75% de las personas de 40 años tiene señales de enfermedad”**

**“La enfermedad cardiovascular comienza a los 15 años”**

**“Estamos aprendiendo que los niños tienen mucho más impacto en la conducta de los padres que los padres en los niños”**

**“Es importante empezar bien el día, tomando más de un 20% de la energía total”**

**“Obesidad, presión arterial alta, diabetes, colesterol elevado, mala conducta, no hacer ejercicio y la nutrición inadecuada. Éstos son los 7 factores de riesgo que se suman a la genética a la hora de desarrollar enfermedades cardiovasculares”**