



O.J.D.: 298501
 E.G.M.: 545000
 Tarifa: 109470 €
 Área: 3411 cm2 - 410%

M A G A Z I N E

EL # MUNDO

Fecha: 17/11/2013
 Sección: MAGAZINE
 Páginas: 1,3,24-26

DIME TU SIGNO
 ZODIACAL Y TE DIRÉ
 TU PERFUME

NATALIA VERBEKE,
 CICLISTA ELÉCTRICA
 PASIONAL

UNA PRINCESA
 DEDICADA A
 LA CAUSA PERRUNA

DE PROFESIÓN,
 "AFINADOR"
 DE QUESOS

ASÍ CENSURABA
 EL CINE EL PACATO
 FRANQUISMO

M A G A Z I N E

EL # MUNDO

Nº 738. DOMINGO 17 DE NOVIEMBRE DE 2013

VALENTÍN FUSTER

“LA MORTALIDAD
 DEL INFARTO
 SE PODRÁ
 DISMINUIR
 CON SOLO 2€”

ENTREVISTA
 CON EL CARDÍOLOGO
 Y PENSADOR





O.J.D.: 298501
E.G.M.: 545000
Tarifa: 109470 €
Área: 3411 cm2 - 410%

M A G A Z I N E

EL # MUNDO

Fecha: 17/11/2013
Sección: MAGAZINE
Páginas: 1,3,24-26

Nº 738. 17-11-13

ESPECIAL BELLEZA Perfumes y peinados a la última. PÁG. 16. ENTREVISTA El cardiólogo Valentín Fuster. PÁG. 24. TEN-
DENCIA Natalia Verbeke se suma a la moda del *electric cycling*. PÁG. 28. CANINA La pa-
sión por los perros de la aristócrata Maja Von Hohenzollern. PÁG. 32. PROFESIONAL El escuchador de quesos. PÁG. 34.

SÍGANOS EN ORBYT
Y EN TWITTER
EN "MAGAZINEMUNDO".



PROTAGONISTAS ENTREVISTA

Valentín Fuster

“Veo a gente sufrir constantemente, y ahí encuentras su alma, que es la misma en el vagabundo y en el pudiente”

El equipo del afamado cardiólogo Valentín Fuster, que acaba de publicar *El círculo de la motivación*, ha descubierto que la aplicación precoz de un fármaco que cuesta unos 2 euros reduce casi a la cuarta parte los daños causados por el infarto. “¿Todavía hay que demostrar a la Administración española que la investigación ahorra dinero a la Sanidad Pública?”, se pregunta.

por Elena Pita fotografía de Paola de Grenet

El tiempo del doctor Valentín Fuster no mide como el común de los mortales. Él viene en puente aéreo (Nueva York-Madrid) todos los jueves del Señor, y regresa el viernes (Madrid-Nueva York) después de haber atendido el trabajo de sus equipos investigadores en el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC). Ya en la metrópoli americana y sin pasar por casa, va directo al Mount Sinai Hospital, donde las mañanas de sábados y domingos atiende por teléfono a sus pacientes de todo el planeta, algo que el fárrago cotidiano del centro, líder mundial en materia cardiovascular, no le permite entre semana.

Así pues, el doctor no entiende que se pueda tardar más de cinco segundos en hacer una foto que le retrate, mientras no deja de atender en su móvil las llamadas angustiosas de sus enfermos. De modo que se enfada. Y ya enfadado, se marcha a revisar sus propias fotografías,

las que proyectará en la conferencia que esta tarde imparte en el auditorio de la Fundación Axa en Barcelona, sobre la motivación: “Vivimos en una sociedad reactiva en lugar de proactiva”, viene a explicarnos. Curamos en lugar de prevenir.

La motivación es también el asunto de su último libro, *El círculo de la motivación* (ed. Planeta), pero he preferido empezar preguntándole por el reciente y revelador descubrimiento del CNIC: la administración precoz del beta bloqueador metoprolol que, al modesto precio de dos euros, reduce ostensiblemente la necrosis y posteriores complicaciones de un infarto. Pero el doctor va a rechazar mi primera pregunta: “¿Todavía hay que demostrar a la Administración española que la investigación ahorra dinero a la Sanidad Pública?” “¡No, no empezamos por ahí! No empezamos por la Administración española, porque es un tema que siempre nos lleva a la discusión”. Lo dice

con voz enérgica y confieso que me asusta, y que solo al final de la entrevista entenderé sus razones: la pregunta es negativa (porque negativa se supone la respuesta), y se trata de motivar al mundo con mensajes positivos, de ver en el otro el ángel que todos llevamos dentro y desterrar al demonio. “Puede contar que he esquivado la primera pregunta, porque quiere decir que he sido consistente con usted. Me alegro de que me haya entendido”, me dirá al terminar.

Por cierto que su humor irá cambiando a lo largo de la entrevista, a medida que recuerde su pasado (Barcelona, 1943; la influencia de su padre, eminente y precursor psiquiatra, y las bondades que aprendió de los padres jesuitas); y al tiempo que deshilvana la madeja del presente, siempre en positivo: “En el CNIC nunca decimos a los jóvenes investigadores que este país está mal, sino que tiene un potencial enorme”. Palabra de su eminencia.

P. Han descubierto que la aplicación precoz del metoprolol reduce la necrosis del corazón producida por el infarto, ¿en qué porcentaje?

R. Podemos preservar entre un 20 y un 25%. En el infarto de miocardio, lo más importante es el tiempo que transcurre desde el momento en que viene el dolor hasta que se abre la arteria, y todo lo que acorte este tiempo es positivo. Lo que hemos hecho es básicamente parar el infarto aplicando esta medicación endovenosa. En un estudio realizado con más de 200 pacientes, hemos comprobado que la función del corazón mejora después de administrar el metoprolol dentro de las tres primeras horas, lo que hemos practicado en ambulancias, antes de que el paciente llegara al hospital y se pudiera llegar a abrir la arteria.

P. ¿Por qué cree que la farmacéutica no había investigado sobre ello? ¿Se confirma el tópico de... (mejor me como la lengua), ya sabe?

R. En China se había hecho un estudio con miles de individuos, aplicando el medicamento en una media de siete horas tras el infarto, pero lo que no descubrieron es que esta prevención no funciona si se aplica después de las tres horas. Además, es muy difícil coordinar la respuesta rápida de ambulancias, recepcionistas de urgencias, pacientes... Ha de estar todo muy bien integrado, y nosotros lo conseguimos porque motivamos a los participantes, de modo que ahora vamos a hacer el ensayo clínico con 1.000 individuos y en todo el mundo, para demostrar que disminuimos el tamaño del infarto y la mortalidad derivada.

P. Hablando de motivación e investigación, ¿cómo consigue usted motivar a los jóvenes investigadores que entran en el CNIC, ante la penosa situación que atraviesa la ciencia en este país?

R. Tenemos 12 programas de investigación que comienzan en el bachillerato, dando la oportunidad a jóvenes de toda España que tienen ilusión por la investigación. Les becamos sus estudios y vienen a aprender al CNIC, y se entusiasman. Yo también empecé así, con una beca que me dio la Menéndez Pelayo a los 16 años para atender un curso de neurología. Hay que dar a los jóvenes la posibilidad de que su aptitud madure. Es la parte privada del CNIC la que subvenciona estos programas educativos.

P. ¿Y no se desaniman estos jóvenes cuando descubren la realidad de la investigación en España?

R. Nosotros nunca les decimos que el país va mal, esto se lo adelanto ya, desde ahora. Nuestra obligación es decir que este país tiene muchas posibilidades y potencial, y a esto le llamamos motivación. No hay país alguno en Europa donde las empresas privadas den becas para la educación, ¿esto le parece motivo para hablar mal del país? →



O.J.D.: 298501
E.G.M.: 545000
Tarifa: 109470 €
Área: 3411 cm2 - 410%

M A G A Z I N E

EL # MUNDO

Fecha: 17/11/2013
Sección: MAGAZINE
Páginas: 1,3,24-26



MOTIVADO
El cardiólogo Valentin Fuster, a sus 70 años, asegura tener la misma "efectividad anímica de un joven".

P. ¿Somos un país muy solidario?

R. Lo que sé es que somos un país con mucho talento. Y nuestra misión en el CNIC es motivar a los jóvenes investigadores para que compitan internacionalmente. Positividad y confianza, esto es lo que les damos. ¿Por qué cree si no que yo vengo todas las semanas? Porque estoy motivado y les motivo a ellos.

P. ¿Sabe que hoy los jóvenes utilizan el término "motivado" como un insulto, sinónimo de estúpido?

R. Es su problema; si lo había escuchado, pero me da igual lo que digan. Motivar es entusiasmar. No entremos en negatividades ni en discusiones léxicas.

P. Cuesta creer que fuera usted un joven desmotivado, un mal estudiante que a punto estuvo de dedicarse profesionalmente al tenis. ¿Dónde tenía agazapada toda esta fuerza sobrenatural que ahora brinda a la ciencia?

R. La potencialidad de un individuo la descubre siempre otro. Yo quería estudiar agrónomos, porque pronto me di cuenta de que no iría lejos con el tenis. Lo importante es que tuve un tutor, el doctor Fábregas, con quien jugaba en el Club de Tenis Barcelona: él pensó que mi camino era la Medicina y me motivó para ello. La mentoría o tutoría es crítica para el crecimiento personal, y no tiene edad; yo ahora tengo dos tutores, y su misión es alertarme si un día escribo o digo algo que no tiene calidad. El verdadero tutor es aquel que emplea un segundo en decirte lo grande que eres y una hora en explicarte dónde tienes que mejorar: nada que ver con el paternalismo.

P. A sus 70 años, viaja de Nueva York a Madrid y vuelta todas las semanas, ¿y aún es capaz de ir a trabajar directamente desde el aeropuerto? ¿Y esto no debiéramos considerarlo sobrenatural o prodigioso al menos?

R. Sí, no me cuesta nada hacer este viaje sabiendo que sirve para algo, tengo la misma motivación y efectividad anímica que un joven. No soy ningún mesías, contribuyo en lo que puedo.

P. Ha escrito usted no solo un libro didáctico y muy necesario en estos momentos críticos, sino y también un libro muy sincero y personal, donde nos presenta a toda su familia...

R. No era mi intención, soy bastante tímido en este sentido, pero el ejemplo de uno es lo más importante si quieres ganarte la confianza de los demás. Me vi obligado a utilizar ejemplos personales para transmitir verdad.

P. ¿Por qué su padre les había ocultado a ustedes sus orígenes?

R. Es algo muy corriente. Supongo que no fue fácil para mi padre en el ambiente de aquella época [prolegómenos de la Primera Guerra Mundial]. Entiendo que se sintiera discriminado por su origen, usted sabe que esto ha existido, e intentó que nosotros no tuviéramos que lamentar aquel

origen. Mis abuelos paternos pertenecían a sendos linajes chuetas [judeoconversos de Palma de Mallorca, marginados desde el siglo XV y discriminados hasta los años 50 del XX], de modo que él decidió emprender su vida en Barcelona, lejos de aquellas marcas de nacimiento.

P. ¿Influiría en su malestar la ascendencia noble de su madre, sobre todo?

R. Sí, la procedencia de mi madre era absolutamente opuesta [hija del rector de la Universidad de Barcelona y marqués de Carulla]. Pero yo entiendo perfectamente la actitud de mi padre, lo que no me restó asombro cuando casualmente lo descubrí, en 1974; trabajaba en la Clínica Mayo y leí un artículo en el periódico local que hablaba de los apellidos españoles de origen judío, entre los que mencionaba el mío. Entonces mi padre nos lo contó.

P. ¿Qué recuerdos tiene del hospital psiquiátrico que regentaban sus padres en aquella Barcelona de posguerra?

R. Mi padre dirigía tres hospitales psiquiátricos, el de San Pablo y Santa Cruz, el de la Bonanova y su sanatorio privado en la avenida Espasa de Pedralbes. Fue de la primera generación de psiquiatras que hubo en este país. Tenía muchísima responsabilidad. Y mi madre trabajaba con él en temas de administración.

P. Supongo que lo que hablarían en casa entre ellos, lo que trascendía de la práctica de su padre, habrá tenido influencia sobre usted y sus hermanos, ¿no?

R. Sí, tuvo un gran impacto emocional. Mi hermano mayor se dedica a la Psiquiatría desde el campo de la Neurología. En mi caso, se tradujo en una empatía hacia todo aquel que padece y un enorme respeto hacia su sufrimiento. Las dos mayores influencias de mi vida han sido esta clínica y la enseñanza de los jesuitas, que me inculcaron una gran conciencia social y un método de estudio que todavía empleo, de ahí surgen mis proyectos solidarios y de divulgación.

P. ¿Cuál de las dos ha pesado más en su vida y en su vocación?

R. Yo creo que mi inquietud social a favor de los menos fortalecidos desde un punto de vista emocional y mental, no solo económico. Y esto me lo transmitieron tanto mis padres como los jesuitas. Como médico, y sobre todo en la enfermedad cardíaca, donde constantemente palpamos la angustia por la supervivencia, he aprendido a entrar en el alma humana, indefensa, necesitada de apoyo.

P. ¿Cuántas llamadas de pacientes atiende al día, aproximadamente?

R. Veo una media de entre 15 y 20 pacientes diarios, la mayoría por primera vez; y atiendo infinidad de llamadas, incontables. Y el sábado, entre 5.30 y 11.00 de la mañana, los llamo por teléfono, uno cada 15 minutos, o los cito si están en Nueva York, pero la mayoría no está.

P. Doctor Fuster, cuenta que es precisamente una desgracia o incertidumbre lo

SUS CLAVES PARA VIVIR MOTIVADO

"El círculo de la motivación es un motor continuo de voltaje, y si uno piensa que cuando está arriba ha llegado a algo, se equivoca: uno no llega a ningún lugar, continúa, y no hay necesidad de rapidez, todo es temporal. Los arrogantes son esas personas tóxicas que no aceptan los bajones y terminan en una frustración crónica. Hay que huir de estas personas, porque frenan el círculo de los demás con su negatividad: viven para ello y no hay que confrontarlos sino evitarlos". En *El círculo de la motivación*, ofrece el doctor Valentín Fuster unas claves esenciales para transitar óptimamente en este círculo constante de cuatro puntos cardinales, donde el suroeste es la Motivación, que te asciende a la Satisfacción, desde donde rotamos hacia el nordeste o la Pasividad, para terminar descendiendo a la Frustración y vuelta a empezar, siempre que uno sea capaz de emplear bien las ocho claves que nos brinda. Por un lado, las cuatro A (acciones): actitud positiva, aceptación, autenticidad y altruismo, y, por otro, las cuatro T (tareas): tiempo para la reflexión, talento por descubrir, transmitir optimismo y tutoría.



SUBIENDO EL TOURMALET

Tiene el doctor Fuster algunos secretos para conservar esa fuerza prodigiosa que le asiste; entre otros, practicar ejercicio físico (una hora diaria después de la cena, dirigido por un entrenador personal) con un objetivo claro: poder subir una vez al año en bicicleta

uno de los puertos del Giro o del Tour. El entrenamiento se intensifica durante 10 días de sus vacaciones de verano en las montañas que rodean Cardona, el pueblo de su esposa (Barcelona). A partir de ahí, ya está listo para la hazaña. Su último puerto, este verano (en la imagen), el Tourmalet, 2.115 m.: "Es la quinta vez que lo he subido", presume.

que proporciona el empujón necesario para volver a motivarse en la vida. Ergo, ¿no debiéramos estar todos extra motivados hoy? ¿Lo estamos?

R. No sé si estamos todos motivados, pero deberíamos. En el ciclo de la motivación es fundamental que, cuando uno sufre una desgracia, la asuma como algo transitorio, porque así es en realidad: el tiempo es una gran alianza en los momentos malos, hay que ser consciente de que después viene el estadio bueno. Lo que uno ha de hacer con paciencia es hilvanar una estrategia para salir adelante, y he ahí la función de las cuatro T y las cuatro A del círculo de la motivación [ver apoyo].

P. Pasamos de la satisfacción de nuevo a la pasividad y de ahí a la frustración a una velocidad del rayo: ¿somos insaciables porque así nos lo inculca esta sociedad de consumo?

R. Sí, la sociedad de consumo, por definición, desmotiva a los individuos. Siempre es mejor tener alguna carencia que tenerlo todo. Este es el gran problema de la sociedad moderna. Sin embargo, es en este particular donde yo extraigo la conclusión positiva de la actual crisis económica: es duro ver a la gente sufrir por la falta de trabajo, pero a largo plazo creo que con todo esto adquiriremos una conciencia social, política, individual y familiar que dará a la vida más sentido.

P. ¿Quiénes son para usted hoy estos líderes convencidos de que el cambio es posible (visionarios para la mayoría)?

R. El líder para empezar no es el que está arriba, yo he visto líderes en el Bronx y he visto ejecutivos de Wall Street que no son nada líderes. Líder es quien es capaz de movilizar su entorno, y puede ser un niño, un padre de familia o un político.

P. ¿Cuál es el lado positivo de la realidad, frente a crisis y recortes, que debiéramos contagiar a los demás? Es decir: sus razones para el optimismo.

R. Yo creo en la persona, que siempre tiene dos vertientes: el diablo y el ángel, en sentido metafórico. Y es muy importante encontrar la parte buena de cada uno. Mire usted, en una misma ciudad y una misma época vemos a la gente matándose en una guerra y a la gente acudiendo en ayuda de los que sufren, y son los mismos, depende de dónde se sitúe el péndulo. Esta parte negativa que llevamos dentro, en realidad es un instinto de supervivencia que nos hace entrar en un estadio oscuro, pero si uno puede trascender este estadio es precisamente por su vertiente positiva. El ser humano tiene que intentar inhibir su lado negativo. Yo veo a gente sufrir constantemente, y ahí te encuentras con la persona, con el alma que es la misma es todos los individuos, en el vagabundo y el pudiente. Ahí se ve a la sociedad real, carente de cosmética. Y esto te hace creer en la persona y nadie mejor que un médico puede apreciarlo: todos somos humanos. ☒