

«La medicina familiar resulta vital y se ha de potenciar y reconocer»

VICENTE PALLARÉS Ingresa como académico de la Real Academia de Medicina de la CV

CARMEN TOMÁS
 ctomas@mediterraneo.elperiodico.com
 CASTELLÓN

El doctor Vicente Pallarés Carratalá ingresa hoy como académico de la Real Academia de Medicina de la Comunitat Valenciana. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, Pallarés (Burriana) es coordinador nacional del grupo de trabajo de Hipertensión y Enfermedad Cardiovascular de Semergen y profesor titular de Medicina en la Universitat Jaume I.

– ¿Qué significa para usted este nombramiento?

– Supone un máximo reconocimiento a una trayectoria profesional, de compañeros, quienes me han propuesto, como de la Academia que me acoge. Como académico intentaré aportar todo lo que pueda a la Academia. Considero que posiciona a Castellón en el marco de la Comunitat y pone en valor a la Universitat Jaume I.

– Usted es profesor de Medicina de la UJI, ¿qué ha supuesto la implantación de la Facultad de Ciencias de la Salud para Castellón?

– El grado de Medicina (al igual que Enfermería) era una necesidad para la provincia de Castellón. Tras 13 años se ha demostrado con creces. Mi incorporación fue en el 2013 como profesor asociado y desde septiembre de 2023 como profesor titular tras concurso oposición. En este momento, junto con el doctor Lluca (cirugía), somos los únicos docentes clínicos a tiempo completo en la facultad, lo que debe ser un ejemplo para los médicos que trabajan en Castellón, sobre todo los más jóvenes.

nes. Ayudar a incrementar la investigación y poder ayudar a los más noveles a que consideren la docencia universitaria.

– ¿Qué papel le da a la medicina de familia en la universidad?

– En ese sentido va mi conferencia de entrada en la Academia: *Perspectivas sobre retos de Formación Médica e Investigación Clínica en Atención Primaria*. La atención primaria es vital. Es quien atiende de forma holística a los pacientes en casi todo su ciclo vital. El médico de familia interviene desde la prevención, al diagnóstico y tratamiento de cualquier enfermedad, y acompañar a nuestros pacientes en el final de la vida. La medicina de atención primaria tiene las puertas abiertas 24 horas todos los días del año, sin excepción. Es una de las especialidades más completas que existen y la que, sin duda alguna, mejor puede conocer a los pacientes.

– ¿Le preocupa la falta de vocaciones en atención primaria?

– En el momento actual no goza de buen reconocimiento, y se ha producido una caída importante en la elección de la especialidad. Entre las posibilidades para mejorar, la universidad es una de las claves. La Universitat Jaume I tiene una asignatura de medicina de familia y los alumnos tienen la posibilidad de conocerla realizando periodos de prácticas en centros de salud, favoreciendo que se pueda conocer su potencial, pero hace falta más inversión en la atención primaria y, sobre todo, una estabilización en las plazas. En este sentido, un estudio danés concluyó que, si una persona tiene



El doctor Vicente Pallarés Carratalá, delante del ordenador en su consulta.



«El covid relegó la atención a la enfermedad crónica pero, poco a poco, se va recuperando»

por más de 15 años al mismo médico de familia, la posibilidad de enfermar, acudir a urgencias, o morir se reduce entre un 25-30%.

– ¿Cómo afectó la pandemia del covid al seguimiento de las enfermedades crónicas?

– Aunque en el momento actual se va recuperando, en los primeros meses de confinamiento se paralizó. El covid dañó al punto de flotación de la sanidad, la atención primaria, y aunque se va recuperando, no lo hace a la velocidad que debería. Respecto a la en-

fermedad cardiovascular vimos como se incrementó su prevalencia en los primeros meses de confinamiento por el miedo que la gente tenía a consultar y poder contagiarse. De todas formas, aunque con los déficits iniciales (cogió al sistema sanitario sin estar preparado), se intentó seguir el control a través de la teleconsulta.

– Es coordinador nacional del grupo de trabajo de Hipertensión y Enfermedad Cardiovascular de Semergen. ¿En qué consiste?

– Coordino este grupo de trabajo desde 2017, y resulta satisfactorio poder estar al frente de un grupo de médicos de familia, grandes expertos en la enfermedad cardiovascular a nivel nacional. Trabajamos por y para mejorar el conocimiento de esta enfermedad entre los médicos de atención primaria, así como con el resto de especialidades mediante programas de continuidad asistencial entre sociedades (cardiología, nefrología, medicina interna, etc...).

– ¿Qué consejos daría usted a los castellonenses para prevenir dolencias cardiovasculares?

– En primer lugar, elegir bien nuestra alimentación. En segundo lugar, realizar ejercicio físico moderado (si es posible a diario), intentar regularizar nuestros horarios, reducir el estrés aprendiendo a gestionar mejor nuestras emociones, regularizar nuestro periodo de sueño (dormir al menos 7-8 horas diarias), cambiar muchas de las horas de uso de pantallas por un buen libro. Mejorar las relaciones sociales, en las que haya más conversación. Asimismo, evitar al máximo el consumo de alcohol y decir siempre *no* al tabaco. =