**ASOCIACIÓN PEDRO FABRO DE PERSONAS JUBILADAS DE DEUSTO**

**RESUMEN**

**Ciclo de Salud Integral. 1ª charla**

**PONENTE:** Rafael Bengoa

**LUGAR:** Sala Gárate (Universidad de Deusto – Bilbao)

**DÍA:** 15 de octubre de 2024

**TÍTULO**: “¿Cómo nos cuidarán y curarán en el futuro”?

**ASISTENCIA:** 52 personas

Bengoa comienza su charla diciendo que jubilación viene del término “jubilo” y es algo que hay que tener en cuenta, aunque con la edad siempre hay algún achaque. No hay que olvidarse de la importancia de continuar con actividades sociales y mentales en edades más avanzadas. Continúa con el problema que supuso al COVID a la población y a Osakidetza. Se habla de las pocas defensas que hay con el COVID persistente a nivel cerebral y de riñón.

Para el sistema sanitario es importante la longevidad que hay en España, que ha ido y sigue creciendo. Esto significa que hay que hacer cambios en el sistema de salud y es algo complejo. Las enfermedades se cronifican y, por lo tanto, el sistema asistencial no puede con la demanda que esto exige. El número de personas que vivirán con enfermedades complejas va incrementando con el tiempo y una organización asistencial inadaptada a los tiempos tiene tendencia a la insostenibilidad. En este momento se tratan bien las enfermedades agudas y nuestro modelo sanitario se centra en ello. Sin embargo, hay que tener en cuenta la prevención (pre-agudos) y el seguimiento (post-agudos). Los hospitales no tienen las herramientas para una conexión con los servicios sociales y la hospitalización a domicilio, lo cual es esencial para una buena salud. Hay que tener más control de las enfermedades crónicas, más “home care” y más medicina en casa.

A nivel individual es necesario que hay que controlar la salud de los jóvenes para tener mayores con mejor salud. Hay esperanza en el futura debido a la revolución tecnológica y la revoluciones en la de la medicina y en la prevención. Por ejemplo, la esperanza de vida de un enfermo oncológico hay subido en los últimos años y en un futuro próximo habrá una vacuna contra el cáncer. La prevención a problemas cardiacos, cerebrales, etc. pueden detectarse en jóvenes con análisis. La microbiota puede prevenir muchas enfermedades y también los biomarcadores. El Alzheimer, por ejemplo, es algo que nos preocupa y puede ser contrarrestado en un 50% con una detección precoz, dieta, ejercicio, actividades de estímulo mental y conexión social. Pronto habrá auto-tests de próstata y citologías vaginales que se pueden hacer en casa. También a través de análisis de sangre se pueden detectar futuras enfermedades.

Insiste Bengoa en la necesidad de la prevención y la detección temprana para evitar enfermedades en edades más avanzadas. La salud, termina, se produce en casa y lo hospitales sólo la reparan.