

FUNDACIÓN MAPFRE PRESENTA EN ALICANTE 'LA MAQUINA DEL TIEMPO', UNA INICIATIVA PARA GANAR AÑOS DE VIDA A TRAVÉS DE LA ADOPCIÓN DE HáBITOS SALUDABLES

- La campaña, realizada en colaboración con la semFYC (Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria) ayuda a la ciudadanía a conocer cómo de saludable es su estilo de vida, cómo impacta en su salud y cuántos años de vida puede ganar si lo mejora.
- Se analiza el estilo de vida y se muestra el impacto que tiene sobre la salud a través de la realización de pruebas médicas, como medición del colesterol, la tensión y el índice de masa corporal y se realiza recomendaciones que ayudarán a prolongar la esperanza de vida.
- La unidad móvil, cuyo acceso es gratuito, permanece desde hoy viernes hasta el domingo en la Plaza Séneca de Alicante, en horario de 10 a 14 horas y de 16 a 20h.

Los datos que se refieren a hábitos de vida y salud de la población hablan por sí solos: la OMS estima que modificarlos reduciría en un 75% la mortalidad por enfermedades cardiovasculares y el 40% de los cánceres, precisamente las causas de mortalidad más frecuentes en nuestro país, según datos del Instituto Nacional de Estadística. Esta es la razón de que los médicos insistan tanto en la prevención de enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes, el cáncer, las enfermedades circulatorias y las pulmonares, todas ellas con causas o factores de riesgo comunes como la hipertensión arterial (HTA), el tabaquismo, la inactividad física o el consumo perjudicial de alcohol, entre otros.

Por el contrario, seguir una dieta equilibrada, tener un peso saludable, realizar actividad física con regularidad y abstenerse de consumir tabaco, alcohol y otras sustancias tóxicas contribuye a reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, mejora la capacidad física y mental, y promueve un envejecimiento saludable. Pero **¿sabemos cuántos años de vida podríamos ganar si cambiáramos alguno de estos hábitos?**

Esta es la pregunta que responderá '**La Máquina del tiempo**', un proyecto que ha presentado hoy Fundación MAPFRE, en colaboración con el Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud PAPPs de la semFYC, con el objetivo de sensibilizar a la población del impacto que un determinado estilo de vida tiene sobre la esperanza y calidad de vida y mostrar que se pueden ganar años.

Con esta campaña se abordan los hábitos saludables desde una perspectiva diferente, mostrar qué puede suponer para nuestra esperanza de vida su modificación. A través de un planteamiento novedoso, los expertos mostrarán cómo poder vivir más y mejor,

concienciando a cada participante sobre la situación real en la que se encuentra y cómo mejorar su esperanza de vida introduciendo cambios en su estilo de vida al alcance de todos.

En la presentación de la campaña ha participado **Antonio Guzmán**, director del Área de Salud de Fundación MAPFRE, quien ha destacado que “es la primera vez en España que se utiliza un [cuestionario médico completo de estilos de vida](#) que permite analizar nuestros hábitos e identificar campos específicos de mejora para cada uno de ellos”.

Además, se utilizarán otras herramientas como la [calculadora de la edad del corazón](#) de Sanofi, que permitirá al participante saber si su edad en años coincide con su edad cardiovascular. El resultado le ayudará a identificar si tiene más riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, con el fin de poder prevenirlas.

También ha señalado que se facilitarán consejos y conclusiones que pueden resultar impactantes para los visitantes, como “saber que puedes ganar hasta 14,1 años de vida con un estilo de vida saludable; o que, si haces ejercicio habitualmente y, además te mantienes en un peso adecuado, se pueden ganar hasta 7,2 años de vida”.

Además, en el acto han participado **Toño Peral**, concejal de Presidencia de Alicante; **Eva Arranz**, doctora de Fundación MAPFRE, y **María Ángeles Medina**, presidenta de la Societat Valenciana de Medicina Familiar i Comunitaria (SoVaMFic) y representante de semFYC, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, quien ha manifestado: “No hay duda de que determinados cambios en el estilo de vida son eficaces para mejorar la salud de las personas y disminuir la carga de enfermedad. Abordarlos de forma conjunta e integrada mejora el impacto de las acciones de promoción y prevención, así como su eficiencia”.

Y ha añadido que “la alta prevalencia de estilos de vida no saludables hace necesaria la intervención sobre ellos, sensibilizando a la población de cómo los hábitos pueden afectar a nuestra esperanza de vida. Sin duda, mostrarles cuántos años pueden ganar al adoptar un estilo de vida saludable, puede resultar muy eficaz. Desde la semFYC llevamos años transmitiendo a la población la importancia de hacer un estilo de vida saludable para vivir más años y mejor a través del PAPPS-semFYC, destacando el papel fundamental del médico de familia en este campo”.

PRUEBAS MÉDICAS GRATUITAS

Las actividades de esta campaña se desarrollan a través de **un autobús personalizado itinerante por diferentes ciudades de España** en el que, personal cualificado realiza diferentes pruebas médicas gratuitas (tensión arterial, índice de masa corporal, colesterol, peso, etc.).

Una vez finalizadas las pruebas, se genera un informe que cada visitante podrá llevarse impreso y en el que se revela **la edad metabólica y vascular del participante** en comparación con su edad cronológica. En el documento, que también puede consultarse

online, se incluye una serie de hábitos saludables que, de adquirirse, podría traducirse en años de vida ganados.

‘LA MÁQUINA DEL TIEMPO’ EN VERSIÓN ONLINE

Además, aquellos que lo desean o no han podido visitar el autobús pueden realizar sus pruebas a través de la web de [La máquina del tiempo](#) de Fundación MAPFRE, donde disfrutarán también de la experiencia de la máquina del tiempo de manera virtual. Y de donde se podrán bajar documentos como el “[Decálogo para vivir más, mejor y más feliz](#)”, editado para esta ocasión y que puede ser de gran utilidad.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

‘La Máquina del Tiempo’ está instalada desde hoy viernes hasta el domingo (22, 23 y 24 de septiembre) en la Plaza Séneca de Alicante, en horario de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas. La unidad móvil es totalmente accesible para personas con movilidad reducida.