

»Carreras & capital humano.

VALENTÍN VALLS

Cardiólogo del hospital Clínico de Barcelona

“No deje que el infarto sea su maestro”

BORJA VILASECA

Las consultas médicas reciben cada año más visitas de los llamados “adictos al trabajo”. Lo cierto es que al tomarse tan en serio su actividad laboral, terminan por creer que su profesión es el principio y el final de sus vidas. A pesar de que suelen convertirse en altos directivos, “este estilo de vida inconsciente acaba pasándoles factura”, afirma Valentín Valls (Sant Feliu de Guíxols, 1944), médico adjunto y consultor de cardiología del hospital Clínico de Barcelona.

Pregunta. ¿Cuál es el perfil de los directivos que acaban siendo sus pacientes?

Respuesta. Suelen ser varones de unos 45 años cuya vida profesional está marcada por la

hiperactividad, el estrés y la ansiedad. Si bien es cierto que ocupan puestos de mucha exigencia y responsabilidad, no saben, o no les interesa, llevar una vida más sana y equilibrada, una negligencia que les llena de hábitos nocivos para su salud.

P. ¿Como por ejemplo?

R. Trabajan más de 10 horas al día —cuando lo recomendable es un máximo de ocho—, lo que atenta contra su salud a medio plazo. Además, se pasan muchas horas sentados delante de un ordenador, hablando por teléfono o asistiendo a reuniones, generándoles con el tiempo serios problemas de columna. Entre otros vicios, suelen fumar, beber y alimentarse rápido y mal.

P. De ahí que la barriga sea

un rasgo bastante común...

R. Sí, pero también porque en general no suelen hacer ningún tipo de ejercicio físico —cuando lo sano es practicar deporte al menos tres veces por semana—, con lo que van acumulando grasa en la zona del abdomen, la mal llamada “curva de la felicidad”. Este michelín no sólo es una consecuencia clara de insatisfacción, sino que sube la tensión y el colesterol.

P. ¿Alguna característica nociva más?

R. Sí. Malvivir de esta forma suele desgastarles rápidamente su energía vital, esclavizándoles a la hiperreactividad emocional y, en consecuencia, al mal humor crónico. Y al no buscar momentos para descansar, desconectar y relajarse, nunca consiguen recuperar la fuerza necesaria para seguir en la brecha. De ahí que suelen consumir diferentes ansiolíticos y antidepresivos, que, de paso, también les ayudan a combatir las noches de insomnio. Al ser incapaces de conciliar, muchos de ellos están separados y apenas dedican tiempo a estar con sus hijos.

P. ¿Y qué consecuencias tienen todos estos hábitos?



Valentín Valls.

R. Por un lado, afectan al corazón en forma de anginas de pecho, arritmias e infartos. Se dan casos de profesionales que han muerto en su propio despacho. También pueden dañar al cerebro, desarrollando trombosis o hemorragias cerebrales, que suele paralizar medio cuerpo de por vida.

P. ¿Y por qué no cambian este estilo de vida?

R. Por vivir inconscientemente, lo que les convierte en autómatas que trabajan de forma mecánica, sin tener en cuenta las consecuencias que tienen sus acciones sobre su salud. Con el tiempo van encerrándose en un círculo vicioso, que casi les obliga a engañarse a sí mismos para evitar enfrentarse al vacío, la angustia y la tristeza que sienten cuando se encuentran cara a cara con su desequilibrio interno, sobre todo cuando están solos sin hacer nada.

P. ¿Algún consejo más?

R. Tan sólo les diría que no dejen que el infarto se convierta en su maestro. Lo digo porque la gran mayoría de estos profesionales no cambian de actitud ni de conducta hasta que toman conciencia de las consecuencias de no hacerlo a través de la enfermedad.

Pero llegar hasta este punto puede ser irreversible. De ahí que sea muy recomendable reflexionar acerca de la sostenibilidad que tienen tus acciones, preguntándose de tanto en tanto: “¿De qué sirve ganar el mundo si pierdes tu alma?”. Es decir, qué importa lograr el éxito profesional si no te sientes feliz, en paz y con capacidad de servir y de amar a los demás. ■

actívalo

www.gesco.esic.es

Rentabiliza tu inversión en formación

Convocatoria Enero 2009

Master
Dirección, Marketing,
Gestión Comercial



- Innovación
- networking
- energía para tu carrera profesional
- método
- energía para tu empresa
- claustró
- proyección profesional
- titulación
- financiación y becas
- simulador empresarial
- programa multiproyecto

SESIÓN INFORMATIVA

Jueves 15 de Enero,

19,30 h.

Confirmación de asistencia:

91 452 41 67 - sesiones@esic.es

Avda. Valdenigrales, s/n. Pozuelo de Alarcón

BUSINESS & MARKETING SCHOOL **ESIC**

