

las Arribes al día

Cristina Agudo / Investigadora del Centro de Salud La Alamedilla

“En el ámbito de la salud, la educación y la prevención siempre deben ir de la mano”

Nacida en Bañobárez, esta joven enfermera ha recibido el Premio del Certamen Científico del Consejo Autonómico de Enfermería

A los cinco años ya sabía que quería ser enfermera. Además, de niña ya investigaba cómo estaban hechas las muñecas. Hoy, Cristina Agudo Conde, una joven enfermera nacida en Bañobárez, donde reside su familia, acaba de recibir el Premio del Certamen Científico del Consejo Autonómico de Enfermería, que tiene como objetivo impulsar la investigación y la excelencia académica entre los profesionales de enfermería de Castilla y León.

El trabajo premiado, ‘Efectividad de una aplicación para smartphone en la mejora de factores de riesgo cardiovascular’, forma parte del amplio trabajo de investigación que en ese campo se está haciendo desde hace unos años en la Unidad de Investigación de Atención Primaria del centro de salud de La Alamedilla -unidad integrada en el Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca (IBSAL) y en la Red de Investigación en Actividades Preventivas y Promoción de la salud (red IAPP)-.

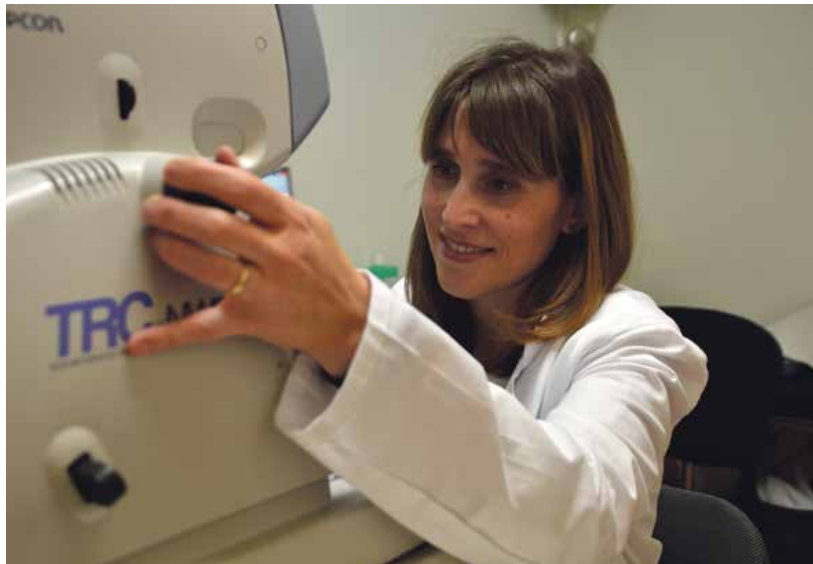
El responsable y coordinador de la unidad de La Alamedilla es otro sanitario de El Abadengo, el doctor Luis García Ortiz, descendiente de Lumbrales y La Redonda.

¿Por qué has enfocado tu trabajo en enfermería en la investigación?

Me gusta la enfermería en todas sus vertientes. La labor asistencial en mí es vocacional; desde los 5 años tenía claro que quería ser enfermera. Pero es verdad que la investigación me ha llamado la atención desde siempre. Cuando estudiaba ya estuve trabajando en un laboratorio, como trabajo de lo que antes llamábamos tesina.

Bueno, en mi vida laboral he trabajado como enfermera, en labores asistenciales, pero, es verdad que siempre en proyectos especiales. Empecé trabajando un año en Trabanca en un proyecto especial de atención a las personas mayores en todos los ámbitos: sanitario, psicológico, terapéutico... Luego trabajé en Santander, en Talavera y 2 años en Portugal. Al regresar, estuve en la farmacia y en los quirófanos del hospital Clínico de Salamanca, hasta el año 2010, cuando me presenté a una plaza de la Unidad de Investigación de Atención Primaria de La Alamedilla.

La investigación es un campo



Cristina Agudo es natural de Bañobárez y es investigadora en el Centro de Salud La Alamedilla | LYDIA GONZÁLEZ

“Hay un consejo práctico que todos hemos oído, menos plato y más zapato

difícil, desconocido por los ciudadanos y poco reconocido, pero ¿es gratificante?

A mí me gusta aprender cosas cada día y en investigación tienes la puerta abierta para innovar, para aprender cosas. En la unidad de La Alamedilla, que coordina el doctor Luis García Ortiz, trabajamos en un proyecto de salud que abarca tres líneas: estilos de vida saludable, factores de riesgo cardiovascular y la atención a personas mayores y cuidadores de pacientes con de-

pendencia.

Habitualmente se sigue pensando que la investigación se hace en un laboratorio, y los investigadores son unos cerebritos, y no es así: yo soy una persona normal, soy una curranta. Y la investigación que hacemos es directa con las personas y para las personas. Son exámenes de salud y ellos reciben directamente los resultados. Trabajamos en la prevención, directamente con los pacientes.

¿Es tan importante la prevención?

Sí, en sanidad prevenir es lo más importante y puedes educar a la población: educación y prevención siempre van de la mano en el ámbito sanitario. Es mejor intentar prevenir la enfermedad que aplicar los medicamentos para que no avance, que hay que hacerlo cuando ya es necesario, pero siempre hay que intentar que no aparezca la enfermedad. Y para ello es fundamental la educación para la salud.

¿Hay algún consejo básico para mantener la salud?

Hay un consejo práctico que todos hemos oído: “menos plato y más zapato”. Más actividad física, comer de todo lo justo y productos lo más naturales posible.

¿Crees que la vida en el medio rural también ayuda?

Hay beneficios de vivir en el medio rural, por ejemplo, uno de los factores de riesgo en enfermedades cardiovasculares es el estrés y habitualmente el estrés es menor en el medio rural. También la gente camina más, utiliza menos el coche, aunque no siempre. La alimentación, en principio, puede ser más saludable si consumes más productos de la huerta, pero tampoco siempre es así, porque la gente sigue comiendo muchos productos de la matanza.

Después del premio que acabas de recibir, ¿qué aspiraciones tienes de cara al futuro en el mundo de la investigación?

Es un premio a toda la unidad de investigación de La Alamedilla, ha sido un trabajo de todos: médicos, enfermeras, psicólogos y de todos los pacientes que colaboran en la unidad, en la investigación, los voluntarios que merecen un reconocimiento público, pues sin ellos no podríamos trabajar en nuestros proyectos de salud.

Y sí, por supuesto, la investigación me gusta mucho, aunque tengo que hacer una reivindicación: la investigación está infravalorada, la mayoría de los investigadores son becarios, tienen contratos cortos, por años, y los sueldos son más bajos que en otros trabajos del ámbito sanitario, por ejemplo.

A mí me gustaría seguir trabajando siempre en este ámbito, pues también te permite el trato directo con la persona, con el paciente.



Equipo investigador del Centro de Salud La Alamedilla