

LA PÀGINA DE... GEST! ASSOCIACIÓ DE PROFESSIONALS SÈNIOR AL SERVEI DEL TERRITORI

El perfil ideal d'un emprenedor que busca l'èxit del seu projecte seria comparable al d'un esportista que persegueix el triomf en la seva disciplina. Com ell, ha de conèixer en profunditat

el tema que vol desenvolupar, ha de tenir constància per perseguir-lo malgrat els moments crítics, i ha de disposar d'una salut física que li permeti lluitar per l'objectiu sense defallir

La salut integral de l'emprenedor

Per què un projecte empresarial tingui èxit, s'han de donar una sèrie de factors. Uns, externs (oportunitat de mercat, estabilitat socio-política, capacitat de finançament, etc) i, altres, interns (coneixements específics de la matèria, fortalesa mental i salut física, entre altres). El perfil ideal d'un emprenedor que busca l'èxit del seu projecte seria comparable al d'un esportista que persegueix el triomf en la seva disciplina.

Fa pocs mesos, hem seguit el torneig de Tennis de Roland Garros. De tots els competidors ha destacat per sobre dels altres un Carlos Alcaraz (guanyador) i un Jannik Sinner (finalista), dominadors actuals del rànquing tennístic, que ens van oferir una final emocionant i espectacular de més de cinc hores. Ambdós són posseïdors d'aquests factors interns: 1) Dominen amb escreix la tècnica de tots els cops del tennis (dret, revés, servei, volea, deixada). 2) Capacitat física amb treball intens al gimnàs i a la pista (resistència, força i elasticitat) per aguantar una lluita de més de cinc hores sense defallir. 3) Capacitat mental per aguantar i superar amb convicció i confiança en ells mateixos els moments que al llarg del partit es trobin contra les cordes (Alcaraz va superar tres pilotes de partit i, finalment, va guanyar el torneig).

Seguint el símil, l'emprenedor ha de conèixer en profunditat el tema que vol desenvolupar, ha de gaudir de constància i perseverança per perseguir l'objectiu malgrat moments crítics que es puguin presentar, i ha de disposar d'una salut física que li permeti lluitar per l'objectiu sense defallir.

Al cervell de l'emprenedor hi bullen mil idees a les quals dona voltes i més voltes fins que agafa pes i més dimensió la que serà la definitiva. Bé, ja tenim l'idea. Ara vindrà la posada en marxa del projecte i el seu desenvolupament.

Aquest projecte s'acompanya d'uns estats d'ànim variables. Per un costat, n'hi hauran uns de positius (fe, desig, ganes, il·lusió,



Ser una persona emprenedora comporta els seus riscos i cal tenir-los en compte

ambició, energia, esperança,...), però, per l'altre, n'hi haurà altres de negatius (por, a vegades pànic, dubtes, insomni, angúnies, mals de cap, poca gana, cervicalgies, estrès i problemes de salut).

Li sorgiran dubtes: coneixem prou bé el tema?, ens veiem capaçs?, tindrem finançament suficient?, hem format un equip sòlid en què tots remarem en la mateixa direcció?, tenim l'energia i força física i mental per aguantar tot el procés? D'aquí ve la necessitat que tot emprenedor ha de conèixer i analitzar les seves possibilitats en totes les vessants.

Un Pla de Salut Personalitzat

La nostra recomanació és fer-se un Pla de Salut Personalitzat a través del qual ha de conèixer les seves fortaleces i les seves debilitats. Les fortaleces, mantenir-les. Les debilitats, sotmetre-les al consell del seu metge/metgessa de referència perquè poden posar en perill la seva salut i a del projecte.

En el cas de l'emprenedor s'han de investigar, detectar i tractar els anomenats factors de risc cardio-

vasculars que, en el cas d'estar presents, el poden afectar i predisposar a malalties cardiovasculars (infart de miocardi, ictus, etc).

L'arteriosclerosi és una malaltia caracteritzada per la formació de les denominades plaques

La recomanació és fer-se un Pla de Salut Personalitzat per conèixer les fortaleces i debilitats

d'ateroma en el territori vascular arterial, que dificulten la circulació de la sang. Aquestes plaques, constituïdes principalment per colesterol, triglicèrids, àcids grassos i macròfags morts, es localitzen principalment al llarg de les artèries grans del cos humà i es poden anar engruixint amb el temps dificultant el pas de la sang per aquell sector. Quan aquest defecte irrigatori és prou important, l'òrgan que ha de rebre aquella

sang en patirà les conseqüències manifestant-ho en forma de infart de miocardi en el cor, d'ictus en el cervell, d'insuficiència renal en els ronyons, etc.

Podem dir que l'arteriosclerosi és una malaltia inherent a l'ésser humà que comença a desenvolupar-se pels volts dels 20 anys i que va progressant gradualment al llarg dels anys, manifestant-se més freqüentment en les tercera i quarta etapes de la vida.

Cal saber, però, que aquests factors poden predisposar i accelerar aquest procés i les seves conseqüències en etapes més joves. Això ho hem de tenir present en el cas de l'emprenedor en particular

Els factors de risc

Es classifiquen en dos grans grups: els factors de risc modificables (edat, raça, gènere, genètica, com la presència de la lipoproteïna a), sobre quals no poden actuar, i els factors de risc modificables, sobre els quals sí que podem actuar per frenar i/o alentir el procés arterioscleròtic.

Els factors de risc cardiovasculars

lar modificables són: hipertensió arterial, diabetis, colesterol, obesitat, sedentarisme, hàbits tòxics (tabac, alcohol, drogues) i destacaria especialment en l'emprenedor l'estrès. La nostra recomanació a partir de l'abans esmentat Pla de Salut Personalitzat, passa perquè l'emprenedor contacti amb el seu equip de salut de referència i valori la presència o no d'algun o diversos d'aquests factors de risc, a fi de tractar-ho convenientment i evitar el risc de desenvolupar algunes malalties com les citades.

Tots aquests factors tenen un tractament específic en cas d'estar presents. El vostre equip de salut us l'especificarà en cada cas en concret. Però, en general, direm que les quatre potes que sustentaran la cadira on ha de seure la bona salut de l'emprenedor, són: 1) Dieta cardiosaludable, evitant grasses saturades, dolços, calories en excés i afavorint el consum de verdures i fruites. El millor exemple és la denominada Dieta Mediterrània. 2) Exercici amb regularitat, recomanant l'exercici aeròbic (el bàsic: caminar 30 minuts cinc dies a la setmana a la intensitat que et dificulti parlar mentre camines). També nadar, bicicleta, ball de sala, etc), els exercicis de força (per mantenir el to muscular i evitar la sarcopènia o atrofia muscular progressiva que succeeix al llarg dels anys) i els exercicis d'elasticitat per mantenir l'autonomia funcional dels nostres moviments el màxim de temps possible. 3) Eliminar radicalment el consum de tabac i drogues que no ajuden a millorar cap rendiment i una franca moderació en el consum d'alcohol. 4) Descans necessari: dormir no menys de set hores i estones de relax durant el dia per a un millor equilibri de les nostres neurones i per superar els diferents estressors que preocupen l'emprenedor. ■

El Dr. Josep Maria Marcos Bruguera és metge especialista en Medicina Interna a la Clínica Sant Josep d'Althia i membre de Gest