

Península 2,50€ Canarias 2,65€

# CORAZÓN Salud

2,50€

Nº 95

CON EL ASESORAMIENTO CIENTÍFICO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA

**David  
Janer**

“Debemos cuidarnos y cuidar, en la medida de lo posible, a los demás”

**¿TIENES  
UNA ARRITMIA?**

**APRENDE  
POR QUÉ SURGE**

**Mayores  
de 65 años  
¡ADAPTA LA DIETA  
A TU EDAD!**

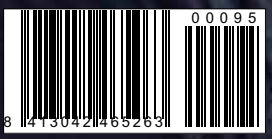
**ES POSIBLE  
SER FELIZ**

**CON UNA  
ENFERMEDAD  
CRÓNICA**

**NO SUFRAS  
POR LA ALOPECIA**  
*Puede tener  
solución*

**DALE AL CORAZÓN  
LO QUE  
NECESITA**

*En cada etapa de la vida*



D

avid Janer

Actor

## “Debemos cuidarnos y cuidar, en la medida de lo posible, a los demás”



### MUY PERSONAL

**Un libro:** “Suave es la noche” de F. S. Fitzgerald.

**Una película:** “Los mejores años de nuestras vidas” de W. Wyler.

**Una canción:** “El cobarde del condado” de Kenny Rogers.

**Un lugar para perderse:** en plena naturaleza.

**Un deseo:** que el ser humano fuera más ‘humano’, seguramente, las cosas nos irían mucho mejor.

Interpreta al héroe de ficción más seguido por los españoles actualmente, lo que le ha llevado a conseguir diferentes premios; pero fuera de la piel de Gonzalo de Montalvo, protagonista de la serie “Águila roja”, David Janer (Granollers, Barcelona, 1973) es un joven comprometido que intenta aportar su granito de arena a buenas causas. De hecho, desde hace dos años colabora con la Fundación Contra la Hipertensión Pulmonar con el fin de dar a conocer esta enfermedad a la sociedad.

**CORAZÓN Y SALUD.- ¿Hay que estar muy en forma para ser el héroe de “Águila Roja”?**

**DAVID JANER.-** La parte física del papel, la de héroe enmascarado, requiere una cierta forma física que, gracias a la inestimable ayuda de Chemita Norris (mi entrenador), voy adquiriendo.

**CYS.- Cuando empezaste la serie, ¿tuviste que seguir algún tipo de entrenamiento de acondicionamiento físico?**

**DJ.-** Realizamos un entrenamiento específico de armas, caídas y golpes con los especialistas y luego, además, una preparación física más centrada en las pesas. Nos dijimos: un héroe que reparte golpes a diestro y siniestro, que derrota a veinte

guardias de un solo puñetazo, debe tener una mínima apariencia física de “fuerte”.

**CYS.- ¿Qué normas intentas seguir y que das de lado para cuidarte?**

**DJ.-** Trato de realizar ejercicio con cierta frecuencia y seguir con una dieta más equilibrada. Pero, como decían los sabios antiguos, “nada en exceso”.

**CYS.- Has ganado muchos premios por tu papel de Gonzalo de Montalvo, ¿dónde crees que se esconde el éxito de este personaje?**

**DJ.-** Cada vez tengo más claro, por lo que la gente te va diciendo en el día a día, que es gracias a la empatía que los espectadores han ido adquiriendo con los personajes. Lo han llegado a querer como algo suyo. El mérito radica, tanto en los guiones que han sabido crear a estos personajes como en los grandísimos actores que han logrado revestirlos de “carne y hueso”.

**CYS.- Los horarios de grabación, ¿te permiten alimentarte bien?**

**DJ.-** Este es un tema complicado. Es mi talón →

Realizo ejercicio con frecuencia y sigo una dieta equilibrada, pero nada en exceso



Es triste que sólo a través de la fama, se puedan dar a conocer ciertas enfermedades

→ de Aquiles profesional. Por la clase de entrenamiento que sigo (musculación), debería comer unas cinco veces al día, pero con el tipo de grabación que realizamos, es casi imposible lograr comer más de tres veces.

**CYS.-** Hace unos años protagonizaste una serie dirigida a los jóvenes, ¿es complicado interpretar un papel que sabes que va a ser “modelo” para muchos adolescentes?

**DJ.-** Inevitablemente, hay cierta parte de responsabilidad, pero es una responsabilidad que compartes con los guionistas. Al fin y al cabo, ellos crean la base y tú la llenas de vida. Pero también pienso que los jóvenes suelen escudriñar “modelos” afines a ellos, en quién reflejarse y así, sacar a la luz lo que ya lleva dentro, sea eso bueno o malo. Así que la responsabilidad inicial está en la educación: en casa, en el colegio, en la calle, etcétera.

**CYS.-** Te hemos podido ver en la televisión, el cine y el teatro, ¿dónde te encuentras más a gusto?

**DJ.-** Siempre he aspirado a poder “elegir”. Nunca me ha gustado mirar el medio sino el proyecto, pero claro, tampoco he tenido tantas oportunidades para elegir. He tenido que aceptar cosas que no siempre le apetecen a uno. Espero que con “Águila Roja” recobre parte de mi autonomía perdida.

**CYS.-** ¿Desde cuándo colaboras con la Fundación Contra la Hipertensión Pulmonar?



Debería comer cinco veces al día, pero con el tipo de grabación que realizamos, es casi imposible

**DJ.-** Comencé en el año 2009 gracias a su vicepresidenta, Elena González, que se puso en contacto conmigo y me mostró lo necesario que resulta cualquier participación, por mínima que sea. Uno de los principales escollos con los que cuenta esta enfermedad es, precisamente, la falta de información y conocimiento.

**CYS.-** La investigación en este campo ha avanzado mucho, desde tu punto de vista, ¿qué papel tiene la Fundación Contra la Hipertensión Pulmonar en todo esto?

**DJ.-** Por desgracia, para que las investigaciones se realicen y avancen es necesario una gran inversión, tanto a nivel humano como material. En este punto, creo que la Fundación está haciendo grandes esfuerzos para concienciar a la sociedad y a la comunidad médica para conseguir financiación, ya que no es tarea fácil; de hecho, acaban de sacar unas becas de investigación por un valor de 30.000 euros destinadas, exclusivamente, a estudiar e innovar sobre la hipertensión pulmonar. El hecho de tratarse de una enfermedad rara hace que a muchas entidades se les haga incluso un poco más difícil.

**CYS.-** ¿Qué fue lo que te motivó a ayudarles?

**DJ.-** Un hecho muy básico, conocer a Elena y que me mostrase las dificultades por las que pasan todos los afectados, con unos niveles de supervivencia no siempre altos y, todo ello, con una enorme sonrisa y fuerza vital. En este punto, te das cuenta de que es fácil empatizar con la gente, pero que hace falta que la “conozcas”. De aquí la tarea tan importante de la Fundación: dar a conocer la enfermedad, sus casos, sus necesidades y

conseguir, con ello, movilizar al mayor número de personas que quieran y puedan colaborar.

**CYS.-** ¿Qué has aprendido sobre esta enfermedad?

**DJ.-** Me han enseñado que, por mucho que la enfermedad les ataque a los pulmones, no logra afectarles en el corazón. Es más, les late con una fuerza mucho mayor que al resto de personas que estamos “sanas”. Sus ganas de vivir y de luchar me dejan, como héroe de ficción, por los suelos.

**CYS.-** ¿Qué te parece que personas conocidas participen en estas iniciativas?

**DJ.-** Pues bien y mal. Bien porque es una forma de dar a conocer la enfermedad, y mal porque es triste que sea a través de la fama de unos como se dé a conocer una enfermedad a los medios que, de otra forma, quizás ni acudirían a los eventos que se realizan. Nosotros estamos encantados de ayudarles, aunque sería mucho más gratificante una sociedad donde esta información ya fuese, de por sí, noticia.

**CYS.-** ¿Ahora eres más consciente de la importancia que tiene llevar un estilo de vida saludable?

**DJ.-** Siempre he sido bastante consciente de mi salud. Cada vez que me he visto enfermo, he tomado conciencia de mi fragilidad; de las ansias de volver a estar sano, de sentirme bien, de poder seguir con mi vida. Tenemos el deber de cuidarnos y de cuidar, en la medida de nuestras posibilidades, a los demás. ❤️

Fotos de Teresa Peyri.