

DR. JAVIER DOLS JUSTE

TU MEJOR MEDICINA ERES TÚ



300 IDEAS PARA SER
MÁS FELIZ MEJORANDO
TU SALUD FÍSICA
Y MENTAL

Prólogo de
Sandra Ibarra

zenith

Javier Dols Juste

Tu mejor medicina eres tú

300 ideas para ser más feliz
mejorando tu salud física y mental

zenith

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar su salud; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que le haya prescrito su médico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: octubre de 2018

© Javier Dols Juste, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-19456-9

Depósito legal: B. 21041-2018

Fotocomposición: gama, sl.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Prólogo de Sandra Ibarra.....	25
Introducción.....	29
SEMANA 1. Generalidades	
1. Tu mejor medicina eres tú	31
2. Los cuatro consejos (al menos) que deberían darnos por escrito al nacer	32
3. Tenemos más salud, pero no somos más felices... algo estamos haciendo mal.....	33
4. Tu cuerpo es un coche y necesita mantenimiento porque no vas a poder comprarte otro.....	34
5. Eres una planta que hay que regar	34
6. Asteriscos en los análisis: los asteriscos de «un euro»	35
SEMANA 2. Hábitos saludables	
7. Adquiere buenos hábitos. No cuenta querer lavarse los dientes, sino si te los lavas o no	37
8. El estómago no tiene dientes. Tragar es engordar sin disfrutar	38
9. Lavarse las manos evita contagios. Adquiere el hábito de toser en el antebrazo	39
10. Levántate diez minutos antes.....	40
11. Cambiar un hábito requiere (solo) 21 días	41
12. Malos hábitos de los que debes huir	41
13. La salud nos iguala a todos.....	42

SEMANA 3. Asuntos del corazón: cardiología (I)	
14. El corazón y las arterias: qué son y cómo cuidarlos	45
15. La insuficiencia cardiaca	46
16. El agua sigue al sodio como dos enamorados	47
17. Hipertensión, la enfermedad silenciosa.	48
18. Hipotensión. Lipotimia. Síncope.	49
SEMANA 4. Asuntos del corazón: cardiología (II)	
19. Los conceptos de infarto y angina	51
20. ¿En qué consiste un electrocardiograma?	52
21. La fibrilación auricular. Aprende a tomar el pulso.	52
22. Antiagregantes y anticoagulantes	54
23. «En ningún sitio está escrito el daño que hace al corazón estar todo el día cabreado»	54
SEMANA 5. Que circule el aire: neumología	
24. La respiración. Las respiraciones por minuto.	57
25. Que el asma no te limite	58
26. La enfermedad pulmonar obstructiva crónica	59
27. El enfisema, un gran desconocido para muchos fumadores	60
28. Los ronquidos y la apnea del sueño.	61
SEMANA 6. El sistema eléctrico: neurología	
29. El cerebro, un vecino que vive en el ático	63
30. En la cabeza tenemos seis amígdalas. Un recorrido por las partes del cerebro.	63
31. Cuida tu cerebro	65
32. Cefaleas y migrañas.	66
33. La enfermedad de Alzheimer y otras demencias	67
34. La enfermedad de Parkinson y otros temblores.	69
35. La esclerosis lateral amiotrófica.	70
36. La espina bífida y el ácido fólico	71
SEMANA 7. Las tripas del cuerpo: aparato digestivo (I)	
37. La gastroenteritis.	73
38. Hablemos, con perdón, de los gases	74

39. La hernia de hiato y el reflujo gastroesofágico	75
40. El estreñimiento	76
41. Alergias e intolerancias. Alergia a la proteína de la leche de vaca. Intolerancia a la lactosa y al gluten (celiaquía)	77
42. Los cortes de digestión son cortes de circulación.	78
SEMANA 8. Las tripas del cuerpo: aparato digestivo (II)	
43. Las úlceras gastroduodenales. El <i>Helicobacter pylori</i>	81
44. No te la juegues con el anisakis	82
45. Si bebes más alcohol de la cuenta, tenle miedo a la cirrosis. Frases trampa	83
46. El hígado. Las hepatitis.	84
47. Páncreas, pancreatitis y cáncer de páncreas	85
48. El cáncer de colon	86
SEMANA 9. Alimentación y nutrición (I)	
49. Alimentación y nutrición	89
50. La composición de los alimentos.	90
51. Las dos despensas del cuerpo: la grasa y el glucógeno	91
52. El colesterol es tan imprescindible como la glucosa.	92
53. Insulina, índice glucémico y carga glucémica.	92
54. Una causa desconocida de gasto calórico	94
SEMANA 10. Alimentación y nutrición (II)	
55. Proteínas de alto valor biológico	95
56. El mundo de las vitaminas	96
57. Hagamos las paces con los huevos, los plátanos y los frutos secos.	96
58. ¿Tarta o fruta?	97
59. Nunca hagas otra cosa mientras saboreas un bombón. Y disfruta de la cerveza como quien disfruta del vino	97
60. Mitos relacionados con la alimentación	98
SEMANA 11. Cuestiones de (sobre)peso: la obesidad (I)	
61. La obesidad	101
62. Los tres duendecillos que deciden lo que entra por tu boca . .	102
63. La sensación de saciedad está en el cerebro.	103

64. La obesidad son solo pequeños errores, pero repetidos miles de veces.	104
65. Por qué cinco tomas de alimento pueden engordar menos.	105
SEMANA 12. Cuestiones de (sobre)peso: la obesidad (II)	
66. Distinción entre peso y volumen.	107
67. Cambia la pirámide alimentaria saludable por el plato para comer saludable.	108
68. Cuatro hábitos útiles para adelgazar, la dieta del 20/80 y la dieta del lunes	109
69. Donde comen poco es en África	109
70. El marketing alimentario. Hazte etiquetólogo.	110
SEMANA 13. En un panal de rica miel: diabetes y síndrome metabólico	
71. Diabetes mellitus: tres complicaciones que hay que evitar	113
72. Diabetes mellitus y hemoglobina glicosilada, «la de los tres meses»	114
73. Consejos para la persona con diabetes	114
74. ¿Has oído hablar del síndrome metabólico?	115
SEMANA 14. Las cañerías y lo que llevan: sistema vascular y hematología. Las donaciones	
75. El rudimentario sistema venoso. Las varices	117
76. Hemorroides: las varices más famosas. Las fisuras anales	118
77. Todos somos de sangre (venosa) azul. Las flebitis	119
78. El síndrome del escarparte	120
79. Leucemias y linfomas. El ejemplo de Sandra Ibarra.	121
80. Hazte donante: de sangre, de médula... de todo; jamás podrás dejar mejor herencia	122
SEMANA 15. Los desagües: nefrourología	
81. El riñón tiene una buena y una mala noticia	123
82. Los cólicos nefríticos y otros cálculos.	123
83. Incontinencia urinaria. Ejercicios de suelo pélvico	124
84. Testículos y consejos para la próstata	125
85. El PSA y el cáncer de próstata	127

SEMANA 16. Los faros y los agujeros de la cabeza: ojos, oídos, nariz y garganta (I)	
86. Moscas volantes y otras alteraciones en los ojos.	129
87. Haz «estiramientos oculares» cuando lleves mucho tiempo mirando una pantalla	130
88. Los párpados y sus cañerías	131
89. Otagias, otitis y una forma de ayudar a las sinusitis	132
90. El exceso de decibelios es una fábrica de sorderas	133
SEMANA 17. Los faros y los agujeros de la cabeza: ojos, oídos, nariz y garganta (II)	
91. Cómo detener una hemorragia nasal	135
92. La boca no está preparada para calentar y filtrar el aire como la nariz. Los cinco enemigos de la garganta en invierno	135
93. El aire acondicionado es como un secador	136
94. Cuando decir «vete a hacer gárgaras» es de lo más saludable. . .	137
95. La higiene bucal. Y ahorra en bastoncillos	137
SEMANA 18. Nuestra envoltura: la piel (I)	
96. Dermatitis y eccemas	139
97. El acné y la rosácea	140
98. La alopecia	141
99. La familia de los herpes.	142
100. La pitiriasis rosada, un árbol de Navidad en tu piel	143
101. La psoriasis	143
SEMANA 19. Nuestra envoltura: la piel (II)	
102. Lunares y melanomas: regla ABCDE para vigilarlos.	145
103. Queratosis actínica y queratosis seborreica	146
104. Cosas que mejoran o empeoran con el sol	147
105. Cuidados de la piel. El reto de no morderse las uñas	148
106. La crema hidratante debería llamarse crema grasificante.	149
107. Corticoides tópicos.	150
SEMANA 20. El armazón del cuerpo: sistema osteomuscular (I)	
108. Protege rodillas, caderas, codos y hombros	151
109. Esguinces, desgarros, fracturas y luxaciones.	152

110.	Epitrocleititis, epicondilitis, bursitis y gangliones	153
111.	Sobre zapatos y pies	154
112.	El espolón calcáneo y la fascitis plantar.	155
113.	El pie plano anterior, una causa frecuente de dolor de pie.	156
SEMANA 21. El almacén del cuerpo: sistema osteomuscular (II)		
114.	La fibromialgia	157
115.	Artrosis y osteoporosis. La vitamina D y el calcio.	158
116.	El síndrome de Tietze: un dolor torácico totalmente benigno	159
117.	El síndrome del túnel carpiano y el ratón del ordenador.	160
118.	El músculo iliopsoas, un gran muelle en nuestro cuerpo.	161
119.	Conoce la sindactilia.	162
SEMANA 22. Moviendo el esqueleto: ejercicio y espalda		
120.	Habría que hacer ejercicio por ley	163
121.	Todos deberíamos andar, nadar y bailar	164
122.	Calentar y estirar no es solo para el gimnasio.	165
123.	Bautiza tu espalda y cuídala como si de una hija se tratase. Tres formas de detectar sus alteraciones	166
124.	Recomendaciones para el dolor de espalda.	167
125.	Para qué es útil moverse en bloque como Frankenstein y jugar a tener la bombilla apagada	168
126.	Compra un buen colchón. Cómo tumbarse y levantarse de la cama.	169
SEMANA 23. Cosas de mayores		
127.	Presta atención a las personas mayores que puedan estar desorientadas.	171
128.	Consejos para las casas donde vivan personas mayores.	172
129.	Una recomendación útil y práctica. Pongamos a los mayores a dar patadas	173
130.	El problema no es ser mayor, es el carácter.	174
131.	Cuando el bastón es tu amigo y está llamando a la puerta.	174
132.	Hazte <i>cariñólogo</i> , <i>ternurista</i> y practica la <i>abrazoterapia</i>	175

SEMANA 24. Cosas de niños	
133. La obesidad en niños y adolescentes	177
134. Prevención de accidentes en la infancia. Los niños y los globos son una mala compañía	178
135. En el agua toda precaución es poca	179
136. A partir de tres años piensa en los niños como adultos	180
137. Yo también me hacía pipí por las noches	180
SEMANA 25. Mujeres, sexualidad y movimiento <i>Slow</i> (I)	
138. La menstruación y su anemia.	183
139. Las vecinas cistitis y vaginitis.	183
140. Cuello uterino y virus del papiloma humano	184
141. El cáncer de mama y un apunte sobre las mamas	185
142. El embarazo y la lactancia	186
143. La menopausia.	188
SEMANA 26. Mujeres, sexualidad y movimiento <i>Slow</i> (II)	
144. Anticoncepción.	191
145. Tres situaciones en las que existe riesgo de embarazo	194
146. Las enfermedades de transmisión sexual.	196
147. Cuándo interrumpir o retomar la actividad sexual en determinadas circunstancias.	197
148. Viva el movimiento <i>Slow</i> : come más despacio, pasea más despacio, ama más despacio	198
149. Practica el <i>Slow Sex</i>	199
SEMANA 27. Cuestiones preocupantes: adolescencia, adicciones y conducción	
150. La adolescencia (I): esa gran oportunidad incomprendida . . .	201
151. La adolescencia (II): a los adolescentes les ha tocado la lotería, solo que (quizá) no saben (ni los padres) qué hacer con el dinero	202
152. Tabaco (I): esa mala compañía que te da mucha alegría	203
153. Tabaco (II): a la tercera va la vencida... o a la cuarta, o a la quinta.	204
154. Los cigarrillos electrónicos.	205
155. Manda el porro a la porra	206

156.	No dejes que conducir arruine tu vida. Los microsueños, un peligro tremendo al volante	207
157.	Cuando te subas a un coche, que no te entre el virus de la velocidad. Un mantra para conducir.	208
SEMANA 28. Primero lo urgente: urgencias		
158.	Picaduras	209
159.	Mordeduras	211
160.	Quemaduras	212
161.	Heridas y hemorragias	213
162.	No hay caídas inteligentes	214
SEMANA 29. Cuando suena la sirena: emergencias (I)		
163.	Conoce la reanimación cardiopulmonar (RCP) básica	217
164.	Aprende a utilizar el desfibrilador. Con unas sencillas instrucciones puedes salvar una vida	220
165.	Aprende la maniobra de Heimlich.	221
166.	El auto-Heimlich, por si te atragantas estando solo.	223
167.	Diferencias de la RCP y la maniobra de Heimlich en los niños	224
SEMANA 30. Cuando suena la sirena: emergencias (II)		
168.	Qué hacer ante un dolor torácico	227
169.	Actuación ante las convulsiones	228
170.	Aprende a reconocer un ictus, ya que quien lo sufra tal vez no pueda pedir ayuda	229
171.	Traumatismo craneoencefálico, accidentes, politraumatismos y desastres naturales.	230
172.	La posición lateral de seguridad.	232
SEMANA 31. El fin de la vida		
173.	Las Instrucciones Previas que podemos dejar escritas.	235
174.	No tengas miedo a hablar de la muerte. Solo se muere una vez.	236
175.	El duelo: «clarear el luto».	237
176.	Unas pinceladas sobre el suicidio.	238

177. Mortalidad Innecesariamente Prematura y Sanitariamente Evitable	240
SEMANA 32. Vamos a la farmacia: medicamentos	
178. Fármacos autoinyectables: adrenalina, heparina, insulina y glucagón	241
179. Automedicación, polimedicación, deprescripción y prescripción diferida	243
180. Los prospectos de los medicamentos: la lista de los horrores. Colabora con la seguridad en el uso de los medicamentos	244
181. «Para tomar medicinas hay que estar muy sano». Mejor <i>wait and see</i> , que dicen los ingleses	245
182. Ser antivacunas es como ser antioperación de apendicitis	246
183. Efecto placebo y efecto nocebo	247
SEMANA 33. (Casi) todo está en la mente	
184. <i>Mens sana in corpore sano</i>	249
185. La calidad de tu vida depende de la calidad de tu pensamiento.	250
186. Lo malo del pesimista es que tiene razón: la botella está medio vacía.	251
187. Mala suerte es nacer en el Tercer Mundo	251
188. El reto de pasar 21 días sin quejarse.	253
189. El dolor es objetivo, el sufrimiento subjetivo.	254
SEMANA 34. Organiza tu forma de pensar	
190. Control de preocupaciones: compartimentar y relativizar	255
191. «No echo gasolina porque no tengo tiempo.» Herramientas para manejar el estrés	256
192. Recomendaciones ante el estrés laboral.	257
193. Una asignatura pendiente: la vida y sus problemas	258
194. «Me sentía infeliz porque no tenía zapatos, hasta que conocí a una persona que no tenía pies»	259
195. La ley de la atracción y el efecto Pigmalión	260

SEMANA 35. Reflexiones que ayudan	
196. Lo que de verdad importa	263
197. Empápate de historias de superación personal	264
198. Palabras no tan conocidas que suenan raro: resiliencia, asertividad, serendipia y procrastinación	265
199. «Yo, lo que me digan, no es que me entre por una oreja y me salga por la otra... es que ni me entra»	266
200. Por qué funciona contar hasta cien antes de meter la pata.	267
201. El ego, un gran enemigo que vive en nuestra casa. No hay mayor egoísmo que ser generoso	268
SEMANA 36. Problemas en la azotea: la salud mental (I)	
202. La enfermedad mental, esa gran maltratada	271
203. La depresión	272
204. Si tienes ansiedad, ponle nombre y piensa que es un familiar antipático	273
205. El trastorno obsesivo-compulsivo y las fobias	274
206. Anorexia y bulimia	275
SEMANA 37. Problemas en la azotea: la salud mental (II)	
207. El sueño	277
208. El insomnio	279
209. Las discapacidades	280
210. El tartamudeo	281
211. La ludopatía. Las nuevas adicciones	282
212. La homosexualidad no es una enfermedad	283
SEMANA 38. Emociones a flor de piel: la inteligencia emocional (I)	
213. Las distintas inteligencias	285
214. La meditación, esa gran aliada. El mindfulness ha venido para ayudar a tranquilizarnos.	286
215. Salud Basada en Emociones	287
216. Ten coherencia emocional. Y practica la gratitud.	288
217. Los beneficios del yoga y la musicoterapia. Rodéate de colores.	289

SEMANA 39. Emociones a flor de piel: la inteligencia emocional (II)	
218. Eres el dueño de tu cerebro. La programación neurolingüística.	291
219. Tienes que quererte más, perdonarte más y valorarte más . . .	292
220. No te infravalores ni sobrevalores a los demás: tú eres un buen coche	293
221. Cómo ayudarte a ti mismo. Haz de tu defecto tu virtud.	294
222. Si te encuentras buscando trabajo, piensa que eres Rafa Nadal.	296
SEMANA 40. Invierte en ti (I)	
223. Cómo tener más suerte.	299
224. Los libros de pensamiento. La sabiduría de la gente sabia . . .	300
225. Quien lee, vive dos veces. La televisión, la caja tontísima . . .	301
226. Nunca es tarde (para empezar) si la dicha es buena	302
227. La técnica Pomodoro para hacer más rentable el empleo del tiempo	303
SEMANA 41. Invierte en ti (II)	
228. Tener y cumplir metas y sueños.	305
229. Sé más productivo. Planifica tu día, planifica tu vida	306
230. La ley de Pareto.	307
231. Reglas mnemotécnicas, una ayuda para los que tenemos mala memoria	307
232. Planifica los exámenes: son tu cita olímpica. La utilísima memoria visual	309
SEMANA 42. Lo que importa son las personas (I)	
233. Nunca olvides que por encima de todo están las personas. La empatía	311
234. Juzga a las personas globalmente, no parcialmente y mucho menos puntualmente	312
235. Personas ejemplares que deberían ser portada de algún semanal: los cuidadores	312
236. Las madres coraje	313
237. La «ecología mental»	314
238. Un ejemplo de humanismo impregnando lo material	315

SEMANA 43. Lo que importa son las personas (II)

239. La amistad es una ocupación a tiempo completo. Escoger a un amigo para cada preocupación ayuda a encontrar la solución 317
240. Se puede estar rodeado de gente y sentirse solo. Pertenecer a grupos aporta felicidad 318
241. «Tenemos dos orejas y una boca para que podamos escuchar el doble de lo que hablamos» 319
242. Ser sincero no es decirlo todo. Que lo que tengas que decir sea más bonito que el silencio. 320
243. El peligro de ser malinterpretado al escribir: desaparece la comunicación no verbal 321
244. Vivimos en sociedad. Respeta las normas de cortesía 321

SEMANA 44. La consulta en el centro de salud (I)

245. Ante un tema de salud solo hay que pensar cuál es el siguiente paso que hay que dar. Lo frecuente es lo más probable. 323
246. Lo único infalible es la autopsia; lo demás son probabilidades 324
247. No siempre pedir pruebas o mandar medicinas es la mejor decisión. ¿Sabes que hay recomendaciones «no hacer»? 325
248. Los médicos no ponemos nota a los pacientes. Entendemos tus miedos, pero si los alimentamos, no te dejarían vivir. 326
249. Hay veces en que si los pacientes conocieran las circunstancias en las que está pasando consulta el médico, se quedarían sorprendidos 327
250. La biología y la impaciencia se llevan mal. 328

SEMANA 45. La consulta en el centro de salud (II)

251. Medicina Familiar y Comunitaria: nuestra especialidad y función 329
252. Las enfermedades repercuten en la familia 330
253. El paciente que llora en la consulta. Las consultas sagradas .. 330
254. Las bajas laborales no tienen por qué ser tiempo improductivo. Aprender y desaprender 331

255.	En homenaje a las enfermeras y a todos los demás profesionales de la salud	332
256.	La «burrocracia»	333
SEMANA 46. Nuevas tecnologías		
257.	Ten precaución al obtener información sobre salud en internet	335
258.	La eSalud y los ePacientes: la medicina que viene	336
259.	Salud 2.0.	337
260.	Un médico en el bolsillo, tecnología en el maletín y recetar aplicaciones de móvil	338
261.	El lado negativo de las nuevas tecnologías y su (d)efecto en el desarrollo cerebral infantil.	339
SEMANA 47. Curiosidades		
262.	Hombres y mujeres nos diferenciamos por una enzima de nombre precioso.	341
263.	¿Por qué no reconocemos nuestra propia voz?	341
264.	Cosas que ayudan, aunque parezca lo contrario	342
265.	Palabras que significan otra cosa en medicina. Usar términos del latín o del griego nos hace parecer más listos	343
266.	Curiosidades del cuerpo humano	345
267.	Curiosidades de la historia de la medicina	346
SEMANA 48. De todo un poco (I)		
268.	La medicina es «la más humana de las ciencias, la más científica de las humanidades»	349
269.	La prevención cuaternaria: prevención ante el exceso de prevención	350
270.	Las alergias son como la lotería	350
271.	Catarros y gripes.	351
272.	La enfermedad del beso	352
273.	La enfermedad del cartero	353
SEMANA 49. De todo un poco (II)		
274.	Tolerancia cero con la violencia de género	355
275.	<i>Bullying, grooming, mobbing y burnout.</i>	356
276.	Dos recomendaciones de cuando era <i>boy scout</i>	358

277.	Análisis de la tiroides: el metre y los camareros	359
278.	Las úlceras por presión.	360
279.	Técnicas de imagen	361
SEMANA 50. De todo un poco (III)		
280.	La homeopatía: azúcar diluido a precio de oro. Medicinas alternativas: mucho timo y poca ciencia	365
281.	Mitos falsos en medicina.	366
282.	Aplicar calor o frío	367
283.	Consejos para viajar	367
284.	Botiquín en casa y para viajes.	369
285.	Desarrolla buenos hábitos financieros... para mejorar tu salud.	370
286.	Un nuevo órgano: la microbiota	371
SEMANA 51. Vamos resumiendo		
287.	Resumen de conocimientos y consejos sobre la nutrición.	373
288.	Resumen de conocimientos y recomendaciones sobre las dietas y la obesidad	374
289.	Resumen de actividades preventivas	377
290.	Resumen de recomendaciones para prevenir el cáncer	378
291.	Resumen de buenos hábitos mentales.	379
292.	Resumen de ideas para ser más feliz	380
293.	Decálogo para disfrutar de una vida sana	382
SEMANA 52. Amor y felicidad		
294.	Felicidad es ausencia de necesidad. Sentirse muy feliz sin que esté pasando nada.	383
295.	El pensamiento consciente es como la pantalla de tu cerebro. Ten preparadas pantallas felices.	384
296.	Intenta acumular minutos felices: cada minuto feliz que tienes es un minuto triste que te quitas.	385
297.	Tipos de amor. Cinco formas de expresar amor.	386
298.	Te quiero, pero no te necesito	387
299.	Has conocido por dentro la consulta de un médico de cabecera.	388

300. Tú eres tu mejor medicina porque puedes estar lleno de amor	389
<i>Bibliografía utilizada</i>	391
<i>Agradecimientos</i>	395
<i>Índice alfabético</i>	397

SEMANA 1

GENERALIDADES

1

Tu mejor medicina eres tú

Tu mejor medicina ERES TÚ, con tu forma de pensar y de vivir, con tus buenos hábitos saludables, tus buenas lecturas de pensamiento, tu buen espíritu positivo y tus buenas amistades.

Sería maravilloso que hubiese pastillas para todo, gratuitas y sin efectos secundarios. No habría que hacer ningún esfuerzo para gozar de una salud espléndida. Pero bien sabes que no es así.

Aproximadamente un 5 % de la población goza de una magnífica salud sin hacer nada para merecerlo y otro 5 % sigue escrupulosamente todas las recomendaciones y tiene mala salud. Quedamos el 90 % restante, cuya salud dependerá de lo que hagamos o dejemos de hacer. Ninguna decisión será indiferente: tanto hacer algo como no hacerlo influye en tu salud. Así que voy a intentar informarte lo mejor posible para que no dejes de beneficiarte de muchos de estos aspectos.

En realidad, la salud no es algo que se tiene o no se tiene, sino que hay infinitos niveles de salud. Cada uno estamos en un nivel, y todos tenemos en común que podemos mejorarlo. Sin obsesionarse, sin que sea un fin, sino un medio para tener una vida lo más plena y feliz posible. Por eso también incluyo comentarios sobre la forma de pensar, ya que la calidad de vida está relacionada con el pensamiento... y ¡de qué forma! Una persona sana que está triste no es feliz. ¿De qué sirve que tengas bien los valores de glucosa si te sientes triste porque está lloviendo?

Los determinantes de la salud se agrupan en cuatro campos:

- Estilo de vida (40 %)
- Genética (30 %)

- Medio ambiente (20 %)
- Sistema sanitario (10 %)

Ese 40 % depende de ti, y es demasiado margen para dejarlo al azar. La buena noticia es que puedes mejorarlo con tus decisiones. Lo curioso es que también dicen que el 40 % de nuestra felicidad depende de nosotros: de lo que hacemos y lo que pensamos. Ten muy claro que tu mejor medicina eres tú. Los médicos y los medicamentos solo somos un complemento.

Tu mejor medicina eres tú, con tu forma de pensar, tu forma de vivir, tus buenos hábitos saludables, tus buenas lecturas de pensamiento, tu buen espíritu positivo y tus buenas relaciones sociales.

2

Los cuatro consejos (al menos) que deberían darnos por escrito al nacer

No se entiende bien que si somos más complejos que un microondas, al nacer nos den una cartilla de vacunación... y nada más. Deberían darnos un *Manual de instrucciones para cuidar tu salud*, ya que nuestro cuerpo va a ser el «vehículo» en el que vivamos hasta el final de nuestros días, y no podremos cambiarlo aunque nos toque la lotería.

Pensando en el contenido de ese supuesto manual, e intentando simplificarlo al máximo, he seleccionado los que podrían ser los cuatro primeros puntos. Son como las cuatro patas de la silla donde deberíamos sentarnos quienes nos preocupamos por nuestra salud:

1. Ten una buena alimentación
2. Mantén una buena hidratación
3. Haz ejercicio con regularidad
4. No fumes

Tenemos más salud, pero no somos más felices... algo estamos haciendo mal

¿Qué nota le pondrías a tu salud? ¿Y a tu felicidad?

¿Por qué, si nunca hemos tenido tanta salud, no somos más felices? No parece lógico. Al igual que los niños malcriados no valoran lo que tienen por haberlo tenido todo desde que nacieron, hay adultos «malcriados» que no valoran su suerte con la salud... hasta que les falta. Cuánta razón tiene Isaac Asimov: «Si cada año estuviéramos ciegos por un día, gozaríamos en los restantes trescientos sesenta y cuatro». En *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Sogyal Rimpoché comenta que «no hay poetas ni escultores ni cantantes que hablen de la salud». Cuando se tiene, parece que se olvida uno de valorarla y disfrutarla.

He oído quejas injustificadas de todo tipo, como lamentarse porque las consultas de un centro de especialidades estaban más lejos que las del hospital. Ojalá todas las personas del mundo tuviesen un centro con especialistas a esa distancia... o incluso a 50 veces esa distancia. El colmo fue una persona a la que alguien le salvó la vida en un restaurante tras atragantarse. Tuvo la poca vergüenza de quejarse ante él y luego ante mí por el dolor costal residual tras la maniobra de Heimlich. Podía estar muerto, pero prefería quejarse a expresar agradecimiento.

¿Valoras el estado de salud que tienes? ¿Eres consciente de que es imposible cumplir años, seguir vivo y que no te pase nada? ¿Por qué hay personas que tienen (mucho) peor salud que tú y son más felices?

«Si cada año estuviéramos ciegos por un día,
gozaríamos en los restantes trescientos sesenta y cuatro.»

ISAAC ASIMOV

4

Tu cuerpo es un coche y necesita mantenimiento porque no vas a poder comprarte otro

Si nos toca la lotería podemos comprarnos un coche nuevo, pero no un cuerpo nuevo. Por eso es tan importante su «mantenimiento». Me gusta comparar el cuerpo con un coche porque ayuda a entender muchas cosas que cuestionamos si se trata de cuidar nuestro cuerpo, pero, paradójicamente, no dudamos si se trata de cuidar el coche.

Hay un dicho atribuido al pueblo cheroqui que dice: «Escucha los susurros y nunca tendrás que escuchar los gritos». O sea, hay que intentar ir por delante de las averías. Por desgracia, muchas personas no lo aplican a su cuerpo y los profesionales de la salud tienen que ir insistiendo con santa paciencia para que adopten buenos hábitos. Nadie se plantea esperar a que dé problemas el motor para cambiar el aceite al coche, pero sí hay mucha gente que se plantea no tomar fruta porque no le gusta.

Pienso que eso se solucionaría de forma sencilla tal como mencioné en el día 2: entregando unas recomendaciones al nacer. Así todo el mundo tendría instrucciones de lo que debería hacer para preservar su salud.

Tu cuerpo es un coche que no vas a poder cambiar
aunque te toque la lotería. Esfuérzate en cuidarlo.

5

Eres una planta que hay que regar

Casi siempre se entremezclan, en mayor o menor porcentaje, las sensaciones de hambre y sed, pues ambas tienen sus centros reguladores en el hipotálamo. Puede predominar solo una de ellas, pero lo habitual es que se mezclen ambas. Incluso estar algo deshidratados nos puede llevar a comer más, y por eso suele recomendarse beber agua también cuando se tenga sensación de hambre, ya que eso disminuirá la necesidad de comer.

Esto es especialmente importante en las personas con sobrepeso: hay que calmar la sensación de sed solo con agua u otros líquidos, aunque comiendo se quiten ambas sensaciones (dado que los alimentos llevan mucha agua). Por tanto, uno de los múltiples motivos por lo que es tan importante una buena hidratación es para ayudar a combatir la obesidad.

Sin embargo, el principal motivo es que el agua es imprescindible para vivir. Podemos durar varias semanas sin comer, pero pocos días sin beber. El cuerpo humano está compuesto en un 60-65 % de agua, y es necesario estar bien hidratado para más de 50 cosas.

Para enfatizar el mensaje, pregunto a los pacientes cuál es la planta más importante que hay en su casa. Cuando me dicen cuál es, les digo que no, que la más importante son ellos mismos. Sonríen.

La planta más bonita de tu casa eres tú; asegúrate de que está bien regada.

6

Asteriscos en los análisis: los asteriscos de «un euro»

En un análisis, los asteriscos asustan mucho. Así que es habitual que lleguen a la consulta personas preocupadas porque en los análisis que les han hecho en la empresa (malgastando ese dinero) ha salido algún asterisco y les han recomendado que vayan a su médico.

Generalmente, solo hay que tranquilizarlas, pues suelen ser asteriscos de «un euro». Llamo así a los valores que difieren poco de los parámetros de referencia. Porque esos parámetros son solo eso, una referencia. Por ejemplo, es como si se reuniese a los 50 mejores endocrinos del mundo para decidir qué se va a considerar una estatura normal, y tras deliberarlo, decidiesen que serían 150 cm. Podríamos tener a un amigo que midiese 151 cm y dijese: «Qué bien, no soy bajito». Y otro de 149 cm que dijese: «Qué pena, soy bajito por un centímetro». Médicamente hablando, no hay ninguna diferencia entre ambos, pero a uno le saldría el asterisco y al otro no.

Del mismo modo que deber en diez tiendas un euro es mejor que deber en una sola tres mil euros, a veces varios asteriscos son menos importantes que uno solo. Así que no te asustes si, allí donde hay un asterisco, la diferencia con los parámetros de referencia es pequeña... espera a hablar con tu médico.

