

SÓCRATES, CONCHITA LARA  
Y LA MEDICINA

por

DOLORES VICENCIO

Sócrates, Conchita Lara y la Medicina

Autor: María de los Dolores Vicencio Acevedo

Writing: 2014

EDITION COPYRIGHT 2014: María de los Dolores Vicencio Acevedo

<http://doloresvicencio.com>

A mis padres:

Quienes además de darnos casa, vestido,  
estudio y sustento, nos dieron a mí y a mis  
siete hermanos, una infancia segura y feliz.

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	5
PROLOGO Que bien podría ser un epílogo .....	6
CONCHITA LARA.....	10
LOCURAS NO TAN LOCAS DE MI JUVENTUD.....	11
LA SELVA.....	13
LOS CAFETALES.....	16
LA MONTAÑA.....	18
LA MEDICINA FORENSE EN LA MONTAÑA.....	21
UN HOSPITAL PRIVADO.....	24
LOS MÉDICOS ECLÉCTICOS.....	26
ROMPIENDO PARADIGMAS.....	28
EL USO RACIONAL DE LOS MEDICAMENTOS Y LA OMS.....	29
LA ENSEÑANZA DE LA FARMACOLOGIA.....	31
LA MEDICINA FÍSICA.....	33
EJERCICIO Y SEDENTARISMO EXTREMOS.....	35
OCÚPATE DE TI.....	37
HIGIA CONTRA ESCULAPIO.....	38
EL CUIDADO DE SÍ.....	39
RE- HABILITAR.....	41
DATOS BIOGRAFICOS.....	43

## INTRODUCCIÓN

¿Que tiene que ver Sócrates con una mujer común y corriente y el ejercicio de la medicina?

Es sabido que Sócrates, después de tanto estudiar llegó a la conclusión que las personas tenían conocerse a sí mismas. Una conclusión filosófica que era como el corolario de toda una vida de reflexiones.

Pregonaba por las calle de la antigua Atenas: “Ocúpate de ti” ocúpate de ti.

Conchita Lara una persona aguda y sin pelos en la lengua insiste en que cada quien “conoce sus mañas” y que no te puedes “hacer tarugo”

Dado que el conocerse a sí mismo, es una labor ardua pues implica aceptar que tenemos deseos, compulsiones, miedos, emociones conflictivas de todo tipo que nos hacen actuar de tal o cual manera, pocas personas se aventuran a tal tarea. La mayoría prefiere que les digan que hacer, qué valores adoptar; seguir los diez mandamientos o las consignas de diferentes religiones, partidos políticos y gobiernos de toda índole. Nos afanamos por crear prácticas coercitivas como reglamentos y los sistemas penitenciarios, que intentan desalentar el delito. En las escuelas y universidades existieron alguna vez clases de civismo, ahora se habla de la “recuperación de valores” y se busca incorporar módulos académicos acerca de la ética como si ello garantizara el correcto comportamiento de los educandos en el futuro. Todo se intenta con tal de evitar aceptar la responsabilidad personal de la que hablaba Sócrates.

En ejercicio de la medicina parece suceder lo mismo. Es más fácil buscar a un médico que nos compongá y nos diga que hacer, a entender y aceptar que la conducta que hemos tenido genera enfermedad, por lo que pudo haber estado en nuestras manos prevenirla.

A lo largo de este libro hay relatos que me llevaron a armar un rompecabezas y desentrañar el misterio del porqué unas personas envejecen bien y otras lo hacen plagadas de dolores y enfermedades.

## PROLOGO Que bien podría ser un epílogo

Filosofar es parte de la vida. Si no lo hacemos corremos el riesgo de no encontrar el sentido de la misma. Filosofar es necesario para ejercer la medicina y para entender el propio organismo. Uno de los grandes temas médico-filosóficos es la libertad. ¿Qué haces con tu propio cuerpo? ¿Cómo ejerces la libertad al relacionarte con tu corporalidad?

Mucho se ha hablado en la historia sobre la libertad como una necesidad del ser humano. A través de los siglos los grandes conflictos locales e internacionales han llevado como bandera recuperar la libertad. Sin embargo poco se habla de lo que hay que hacer con ella, una vez conquistada. Así, a los procesos de liberación siguen otras dictaduras cuyos protagonistas eran los luchadores sociales de antaño o personajes de los anteriores partidos de oposición que no pudieron definir formas válidas y aceptables de convivencia cayendo una y otra vez en los mismos errores de sus predecesores que tanto combatieron.

En una entrevista, el filósofo francés Michael Foucault (Concordia Revista internacional de filosofía no. 6 de Julio-diciembre 1984) aborda la diferencia entre un proceso de liberación y la práctica de la libertad en sí. Lo traigo a colación porque nos acerca al meollo del asunto sobre la responsabilidad personal y me interesa por lo que a la responsabilidad por la propia salud se refiere.

Para Foucault el cómo practicar la libertad es más importante que los procesos de liberación en sí. Es muy claro cuando se hablaba de la liberación sexual en los años 60s. El liberar la sexualidad, fue claramente insuficiente. Hubiera sido mejor definir las prácticas de libertad que nos llevarían a entender qué es el placer sexual, las relaciones eróticas, amorosas y pasionales con los otros. Y más adelante afirma "...definir esta práctica de libertad es más importante que liberar la sexualidad..." Pero "...¿cómo se puede practicar la libertad? En el orden de la sexualidad es evidente que solo liberando (y conociendo) el propio deseo, se sabrá cómo conducirse éticamente en las relaciones de placer con los otros." El paréntesis es mío.

El liberarnos de un dictador es necesario pero no suficiente ya que abre amplias posibilidades a más y diferentes relaciones de poder que es necesario controlar mediante prácticas de libertad ¿Qué es la ética sino la práctica de la libertad, la práctica reflexiva de la libertad? dice Foucault y añade:

“Para los griegos *éthos* era la manera de ser y de comportarse. Era un modo de ser del sujeto y una manera de proceder que resultaba visible para los otros. El *éthos* de alguien se refleja a través de su vestir, de la forma de andar, de la calma con que responde a todos los sucesos. El hombre que tiene un *éthos* noble, que puede ser admitido y citado como ejemplo, es alguien que practica la libertad de una determinada manera.

Para que esta práctica de la libertad adopte la forma de un *éthos* que sea bueno, hermoso, honorable, estimable, memorable y para que pueda servir de ejemplo hace falta *un trabajo de uno sobre sí mismo*”

De ahí que Sócrates insistiera: *Ocúpate de ti*

En la cultura greco-romana el conducirse bien para practicar como es debido la libertad, era preciso ocuparse de sí o cuidar de sí; ya que ello implica tanto conocerse como para formarse y dominar los deseos que corren el riesgo de arrastrarnos a conductas erráticas.

Para los griegos la libertad individual era muy importante, no ser esclavo de otra ciudad, no ser esclavo de otras personas, no ser esclavo de los que nos gobiernan ni mucho menos de nuestras propias pasiones, era un tema absolutamente fundamental. El cuidado de la libertad ha sido un problema esencial en los ocho siglos de la cultura antigua. Ahí se dio toda una ética que giró en torno al *cuidado de sí* y que otorga a la ética clásica esa característica tan particular.

En la Antigüedad, la ética como práctica reflexiva de la libertad giró en torno a este imperativo fundamental *“cuídate de ti mismo”*

Por supuesto que el *cuidado de si* implica el *conocimiento de sí*; este es el aspecto socrático de la cuestión.

Ahora vayamos con Platón. Según la corriente platónica el problema para el sujeto es girar los ojos hacia sí mismo para conocerse, y reconociéndose en lo que es, recordar las propias verdades que podrán guiar su comportamiento.

La corriente de los estoicos por el contrario considera que el problema es solo aprender mediante un determinado número de verdades, doctrinas y reglas de conducta externas cómo comportarnos en cada situación.

¿Ve la diferencia?

El caso es que es más fácil, cómodo y sencillo que nos digan que hacer y nosotros aceptamos las reglas, mandamientos y doctrinas que nos convengan. Nos consideramos probos si las cumplimos y nos atrevemos a juzgar desde esas alturas a los demás.

Ser libre para los griegos, en cambio significaría no ser esclavo de sí mismo ni de sus apetitos lo que implica establecer consigo mismo una relación de señorío, de dominio. *Soy dueño de mi mismo. Conozco mis deseos, defectos y virtudes y los sé dominar. Yo mando*

El poder sobre sí mismo es el que va a regular el poder sobre los otros en caso de un gobernante. El riesgo que un gobernante tiene de querer dominar y de ejercer un poder tiránico proviene del hecho que *no ha cuidado de sí* y ha llegado a ser esclavo de sus deseos.

La ética implica, por lo tanto una relación con los otros, donde el cuidado de sí ocupa un lugar adecuado antes de interactuar en la ciudad, en la comunidad, o en las relaciones interpersonales. El cuidado de sí es previo a ejercer una magistratura o a tener relaciones de amistad.

Sócrates interpelaba a los jóvenes en el gimnasio o en la calle ¿Te ocupas de ti mismo?

El que se ocupa de sí mismo se encuentra en condiciones de conducirse como se debe en las relaciones con los otros. Una ciudad en la que todos se cuidaran de sí de este modo sería una ciudad que iría bien y que encontraría en ello el principio de su permanencia. No se trata de anteponer el cuidado de los otros al cuidado de sí; el cuidado de sí es éticamente lo primordial, en la medida en que la relación consigo mismo es ontológicamente la primera.

Si cuidas de ti como es debido, si sabes quién eres, si sabes de lo que eres capaz, si sabes lo que es ser ciudadano, señor o señora de tu casa. Si sabes cuales son las cosas de las que debes dudar y de las que no debes hacerlo. Si sabes qué es conveniente esperar y

qué no. Si sabes en fin que no debes tener miedo a la muerte. Si sabes todo esto no puedes abusar de tu poder sobre los otros. No hay peligro

Quien cuida de si hasta el punto de saber cuáles son sus deberes como esposo(a), padre (madre), hijo(a), hermano(a), ciudadano(a), llegará a tener la relación debida con todos ellos.

Las personas que viven en el campo, cerca de la naturaleza y en contacto con la tierra entienden bien todo esto, se les da de una forma natural porque están más en contacto consigo mismos. He tenido la suerte de conocer personas en el campo y en la ciudad cuya sabiduría no académica han aportado a mi carrera un cariz que difícilmente hubiera adquirido si me hubiera guiado solamente un criterio rígido excesivamente formal. Y ahora que escribo este libro quiero hacer honor a todas ellas con uno de los personajes.

## CONCHITA LARA

Le conté a mi vecina Conchita Lara que escribiría este libro sobre la medicina que practico. Solicité su opinión ya que conozco la agudeza y humor con los que asume la vida. Conchita Lara tiene un cuerpo enjuto, piel arrugada, 84 años de edad y ningún pelo de tonta. Comencé leyéndole los siguientes párrafos:

Me encanta llegar a mi consultorio. Es amplio, iluminado, tranquilo y fresco. Lo mejor de todo es el gimnasio; un lugar donde propongo el ejercicio y el análisis de la postura como eje del tratamiento. En la medicina física y rehabilitación he encontrado el campo ideal para explorar las terapias que involucran el movimiento, la coordinación, la flexibilidad y la fuerza muscular como parte importante de la recuperación.

Después de integrar un diagnóstico invito a la auto percepción, donde cada persona reconoce qué parte del cuerpo está moviéndose, qué articulación está limitada, qué músculo es poco flexible, o a qué otro le falta fuerza. Si hay simetría y equilibrio en la postura, cadencia en la marcha o si el estado neurológico bloquea una o varias capacidades físicas.

Si el problema físico que tienes te impide realizar tu cuidado personal, asistir a la escuela, practicar tu deporte favorito, comunicarte, o volver al trabajo, la Medicina Física y de Rehabilitación siempre puede hacer algo por ti

*Conchita Lara: ¿Por qué no los pones a bailar? ¡Todo eso se consigue bailando!*

No pues, Conchita déjeme explicarle: El camino ha sido largo para llegar hasta aquí. A la práctica de esta especialidad médica que me apasiona.

## LOCURAS NO TAN LOCAS DE MI JUVENTUD

Algo desconcertante durante mis estudios fue descubrir la orientación que la mayoría de las facultades de medicina tienen hacia el tratamiento de enfermedades. Pareciera que el "cómo promover y mantener la salud" no está considerado dentro de los programas académicos. Pocas veces se tocan temas de nutrición y ejercicio.

En los hospitales donde practicamos hay grandes contradicciones como las dietas poco apetecibles ofrecidas a los pacientes, por todos conocidas.

*Conchita Lara: ¡Pregúntemelo a mí! La única vez que lograron internarme en un hospital me dieron de comer galletas, gelatinas de colores, salchichas y unos botes de plástico quesque de yogur, un líquido dulce con sabor artificial que sabía a diablos. ¡Ah cómo extrañé mis huevos rancheros con tortilla y queso!*

Aunado a eso me daba cuenta que los presupuestos de los hospitales públicos siempre eran insuficientes, los costos de los servicios privados eran y son exorbitantes. Ambos tienen una orientación curativa más que preventiva. Todas estas realidades me hacían ver que la Cobertura Universal en Salud está muy lejos para un país como México.

¿Te has dado cuenta que el término salud que se utiliza en el sector institucional, se refiere a enfermedad? Es decir, los centros de salud son lugares donde la gente acude por estar enferma. Cuando podrían ser lugares donde la gente acudiera para aprender a estar sana. (honrosa excepción es el programa preven-IMSS del Instituto Mexicano del Seguro Social- que con una cartilla de salud pretende prevenir los padecimientos que más erogación causan al sector.)

Al terminar la carrera de medicina, con total agradecimiento por lo recibido en mi formación, busqué intencionalmente hacer el servicio social en el lugar más apartado que pudiera encontrar, ante el asombro y disgusto de mis compañeros ya que, con el alto promedio obtenido, podría haber escogido cualquier otro lugar en la ciudad. Pero estaba decidida a llevar a esos lugares, lo que yo consideraba una muy buena práctica médica.

*Conchita Lara: ¡Si serás pendeja!*

Como todos los jóvenes, nos tragábamos el mundo y considerábamos los proyectos más descabellados como fáciles de lograr.

Encontré una plaza en un Centro de Salud C. Esta clasificación de centro de salud significa que este centro solo es un consultorio para atención primaria atendido por un pasante o un médico general. Los Centros de Salud B dan atención de segundo nivel; tienen un quirófano y cuatro especialidades médicas. Los Centros de Salud A son hospitales generalmente ubicados en las capitales de los estados; dan atención de tercer nivel con más los recursos de diagnóstico y casi todas las especialidades médicas.

## LA SELVA

Buscaba un lugar que me significara algo. Como era bastante curiosa de la cultura maya encontré un lugar cerca de la zona arqueológica de Palenque en Chiapas llamado Playas de Catazajá. Esta palabra significa en maya: vasija de barro cocido (cat) con maíz (za) y agua (ja). Otro significado que le dan es el de “aguas que vienen y van”.

Este lugar de 14000 habitantes, se encuentra a la orilla de una laguna que se llenaba y vaciaba en diferentes épocas del año. La laguna tiene un terreno en declive en relación al río Usumacinta. En las “secas”, durante los meses de abril y mayo, el río bajaba de nivel arrastrando el agua y dejando un lodazal intransitable. Cuando el sol lograba secar todo aquello, íbamos en camionetas de carga a las comunidades. Al regresar las lluvias, el acceso volvía a ser por lancha.

Este cambio en la forma de transitar, provocaba serios problemas. Sobre todo cuando la laguna no alcanzaba a secarse para poder pasar con las trocas o camiones. Estas localidades podrían permanecer aisladas varios meses. Varios años después los vecinos decidieron cerrar la salida de agua al río para que se convirtiera en una laguna de tiempo completo.

Los lugareños dicen que aún hay manatíes (del género trichechus) en este lugar, unos mamíferos acuáticos grandes, lentos, gordos, herbívoros, que pasan la mayor parte del tiempo ingiriendo plantas ribereñas en aguas saladas o dulces poco profundas. A la orilla del embarcadero hicieron una estatua de cemento de un manatí, convirtiéndose en el emblema de Catazajá.

Mi tarea, además de dar consulta en el centro de salud era ir a vacunar a los niños de las comunidades pertenecientes al municipio en cuestión. Lugares muy apartados donde encontré casos rarísimos, como una familia completa cuyos integrantes padecían de la ausencia de glándulas sudoríparas, lo que los obligaba a vivir en la orilla de la laguna para refrescarse constantemente ya que no tenían forma disipar el calor.

*Conchita Lara: ¿Cómo voy a creer? No pos está visto que el que nace pa' tamal, del cielo le caen las hojas. ¡Mira que haber nacido a la orilla de una laguna!*

La inevitabilidad de la herencia es una de las verdades a las que me enfrenté en los primeros años de práctica profesional ¿Qué más podrían hacer estas personas y qué les

podríamos ofrecer los médicos? Prácticamente nada. Si te quejas que sudas mucho piensa que hay otras personas que darían la vida por tener esa capacidad.

Entre una localidad y otra caminábamos grandes distancias bajo la lluvia, no había más que esperar a que amaneciera para que el sol nos secara. El detenernos no era opción ya que no había donde guarecerse.

Saliendo de lo más espeso de la selva había enormes árboles de mango. Nos hartábamos de comer ya que había cientos de ellos esparcidos en el suelo. Era como estar en el paraíso, sólo alargabas la mano para alcanzar tu fruta silvestre favorita; plátanos, higos, mangos, naranjas, papayas, moras, frambuesas. En aquel entonces era muy caro sacarla hasta la civilización y se perdían toneladas de fruta en estos lugares.

Otra sorpresa fue encontrar a un niño con hidrocefalia (el líquido producido en el cerebro no puede circular por un defecto anatómico en la columna o en el cerebro, provocando que la cabeza creciera sin control). La cabeza de este niño medía como ochenta centímetros de alto y casi ciento treinta de diámetro. El cuerpo estaba totalmente disminuido y desproporcionado. Y ya que no podía soportar un peso tan enorme, sólo yacía sentado en un sillón, sobreviviendo.

Como cualquier joven profesional primeriza, quería arreglar la situación. Pero ¿hacia dónde? ¿cómo? Pensar en un traslado hasta el poblado más cercano era sumamente incómodo y quizá mortal. Y después de ahí, a la capital del estado donde posiblemente no pudieran hacer mayor cosa, pues era una ciudad con hospitales muy mal abastecidos. La única esperanza era la capital del país... proyecto totalmente irreal dadas las condiciones de la familia, del niño y las mías propias, que no alcanzaba a manejar todos los posibles contactos para hacer este proyecto posible. Me di cuenta de la escasa posibilidad de resolver problemas congénitos en lugares tan apartados de los centros de salud A.

Pocos días después de estos hallazgos, se acercó al centro de salud un compañero pasante de medicina que venía de otro pueblo más alejado, esperando que yo tuviera forma de hacer una cesárea. Transportaba en su jeep a una mujer con trabajo de parto prolongado pues el niño venía de nalgas o sentado. Desencantado al descubrir que mi centro de salud estaba menos abastecido que el suyo, fue a bajar a su paciente para que descansara un poco. ¡Cuál no sería nuestra sorpresa! que la mujer había dado a luz en el

jeep a una criatura ya muerta y completamente doblada en dos con un alargamiento de cabeza de longitud similar a su cuerpo.

La naturaleza hace lo que puede para resolver problemas... y nosotros no pudimos hacer mucho.

*Conchita Lara: Es que ustedes estudian demasiado. Cuando yo era partera en mis años mozos, en casos así yo metía la mano hasta mero adentro de la matriz de la parturienta y volteaba a la criatura para que pudiera nacer y nacía, y vivía. Ustedes solo se quedaron mirando queriendo hacer las cosas como en la ciudad. ¡Si serán tarugos!*

Cuando una persona de la selva enferma y esa enfermedad no pudo ser resuelta por el curandero del lugar, los lacandones (habitantes de la selva Lacandona) llevan a su familiar atado a una silla de madera cargado sobre su espalda y caminan kilómetros hasta el centro de salud B de Palenque. Cuando vemos en el corredor del hospital, sillas de madera desvencijadas, sabemos que llegaron varios lacandones con enfermos graves.

En este hospital se hacen cirugías elementales con limitados recursos. Recuerdo las camas con tambores de resortes oxidados y viejos colchones sin sábanas, que para sorpresa mía siguen igual treinta años después. Me consta porque pasé por ahí en vacaciones recientes. ¿Cómo es posible que estas condiciones prevalezcan tantos años? Chiapas es un estado sumamente rico en recursos naturales de todo tipo, maderables, agrícolas, hidrológicos geotérmicos, ganaderos, piscícolas, etc. Pero persiste una gran corrupción en las instituciones gubernamentales que les impide cumplir su cometido.

## LOS CAFETALES

En la región del Soconusco hay precipitaciones pluviales de hasta 2500mm con un promedio de 178 días de lluvias en el año. Una región sumamente rica en recursos naturales que atrae, hasta la fecha, a todo tipo de personas. Se dice que Miguel de Cervantes Saavedra (antes de escribir el Quijote) en 1590 pidió al rey español la gobernación del Soconusco ya que el puesto estaba vacante. Pasados los años y varios siglos, las fincas de este lugar pertenecieron a ciudadanos alemanes desde 1880, año en que la política porfirista (de Porfirio Díaz) privilegió la inversión foránea y la venta de miles de hectáreas a extranjeros. Las condiciones de trabajo de los campesinos, en aquel entonces cuando hice mi servicio social, no distaban mucho de las relatadas por Bruno Traven en *La rebelión de los colgados* 50 años atrás. La oncocercosis era endémica entre ellos. Esta enfermedad es provocada por una lombriz o filaria microscópica transmitida por la picadura de un mosquito. La filaria se reproduce rápido e invade todo el organismo. El diagnóstico se hace revisando al microscopio un milímetro de piel para contabilizar en cientos la presencia de este parásito. Otro órgano que afecta pronto es el ojo. El equipo con el que trabajaba en el Centro de Investigaciones Ecológicas del Sureste contaba con una oftalmóloga que documentaba la cantidad de filarias que se veían tras la córnea de los ojos de cada paciente. Puedo decirte que era aterrador.

Así las cosas, varios de los adultos que trabajaban en esas fincas terminaban ciegos. Los médicos que trabajábamos en esos lugares considerábamos que esta enfermedad tiene una causa social.

La oncocercosis es una enfermedad tropical, como otras tantas llamadas “huérfanas”. Esto quiere decir que no se dedica mayor recurso a su investigación, como a muchas otras enfermedades, debido a que la “masa crítica” de pacientes que la padecen, no es suficiente para hacer redituable el negocio de la producción del fármaco. Pero por otro lado el tratamiento farmacológico no era suficiente ni la única respuesta. Para nosotros era evidente que la mejora de las condiciones de trabajo, el saneamiento básico y el empoderamiento de las personas para explotar sus propios recursos naturales de forma organizada, significaría una solución más completa y real.

*Conchita Lara: ¡Puros sueños guajiros!*

Otra de las enfermedades de estos lugares donde también se cosecha caucho y chicle es la leishmaniasis, parasitosis transmitida por picaduras de moscos diminutos que puede acabar con tu nariz y pabellón auricular en poco tiempo.

## LA MONTAÑA

Poco después, la Secretaria de Salud redistribuyó a sus pasantes y fui enviada a una comunidad en las montañas, muy lejos de la selva. El clima era totalmente diferente. La montaña es fría, la neblina persiste hasta el medio día, y no es posible alargar la vista más allá de dos metros adelante, era como trabajar en las nubes. El paisaje era similar al descrito en *El mundo numinoso de los mayas*, libro de Jacinto Arias que había leído poco antes de llegar. Me preguntaba si éste era el cielo del que tanto me habían hablado curas y monjas durante mi niñez. En este lugar sólo la enfermera del centro de salud hablaba español y ayudaba a traducir.

El primer descubrimiento agradable e inesperado fue la forma de saludar. Traducido al español ellos preguntan “¿Cómo está tu corazón?”. Esta pregunta la hacen de verdad interesados, de tal suerte que la contestación puede durar buena parte de la mañana, ya que se relata lo acontecido en el día o la semana anterior para que el interlocutor entienda bien el estado de ánimo actual de la persona.

Un aprendizaje más fue este interés genuino por el otro que existe entre los habitantes de las montañas. Este interés construye una urdimbre social que explica la sobrevivencia de estas personas en condiciones tan precarias. Carlos Lenkersdorf en *Filosofar en clave tojolabal* habla del concepto del “nosotros”, que garantiza la cohesión social, en esta etnia localizada al norte del estado, en la cual el individualismo no tiene cabida.

*Conchita Lara: ¿Es como decir: o todos coludos o todos rabones?, no sé si eso es muy inteligente.*

No Conchita, no es lo mismo, aquí hay una consciencia colectiva fresca y funcional difícil de entender para los ciudadanos.

La primera vez que dije “nos vemos mañana” a un paciente, no sabía cómo se entendía. Habituada a los horarios y las citas precisas, esperé al día siguiente entre ocho de la mañana y cinco de la tarde en mi pequeño consultorio de 2 x 4 metros anexo a la casa donde me hospedaba. Me disponía ya a descansar y arreglar los pendientes del día cuando la persona llegó. Pasaban de las ocho de la noche. Intrigada le pregunté por qué

había llegado tan tarde. Con total desenfado me contestó que yo le dije "Nos vemos mañana" y ese día aún no terminaba.

El manejo del tiempo, durante mi estancia en las montañas fue algo para reflexionar. ¿Cuándo y porqué creamos una herramienta para medir el tiempo? Aquí en las montañas, las personas lo experimentan como un flujo continuo y cíclico. No hay necesidad de medirlo con precisión ni de dividir el día en pedacitos. Como dicen también los tuareg del desierto del Sahara, "Ustedes tienen los relojes, nosotros poseemos el tiempo". Desde entonces trato de transmitir este mensaje a las personas que se estresan demasiado o que llegan a recibir terapia física siempre de prisa, sin darse tiempo a sentir ni entender su cuerpo, no pueden dejar el celular y no logran ni deciden concentrarse.

Alexander Lowen habla en su libro *La Bioenergética*, cómo en tiempos remotos se consideraba al organismo dividido por el diafragma en dos áreas. El diafragma es un músculo abovedado que divide al tórax del abdomen y que recuerda la redondez de la tierra. La zona superior al diafragma, zona del aire, se relaciona con la consciencia y el día. La zona inferior al diafragma, de la tierra o de las tinieblas se relacionaba con el inconsciente y la noche. El sol al levantarse sobre el horizonte, trayendo la luz del día, agita el cuerpo desde los centros abdominales hasta el pecho y la cabeza. La expansión hacia arriba de esta corriente provoca el despertar. Por la noche ocurría lo contrario; la puesta de sol o su caída en el océano correspondía al flujo de la excitación hacia abajo del diafragma y con ello venía el sueño.

Los habitantes de la selva y la montaña me enseñaron el natural acomodo de las actividades cotidianas al ritmo del día. Amanecen con el canto del gallo y descansan al caer la noche.

*Conchita Lara: Yo por eso me traje mi gallo del rancho.*

He de decirles que el gallo de Conchita ya es el despertador de nuestra colonia.

En la facultad de medicina nos hablaron someramente de los ritmos circadianos, sobre todo en relación a la secreción hormonal. Desgraciadamente no le damos mayor importancia a este hecho. Las hormonas tienen un tiempo del día para salir a hacer su trabajo y otro tiempo para declinar... Es por ello que los cambios de horario en los viajes aéreos transcontinentales afectan tanto, así como los trabajos con horario

nocturno. Cuando hay dolores de espalda relacionados con los discos intervertebrales, el horario para hacer los ejercicios está determinado por la forma en que se hidratan dichos discos en el transcurso del día. Al final de la noche y principio de la mañana los discos vuelven a recuperar su hidratación. Si las personas con discos intervertebrales dañados hacen ejercicio de columna antes de las 12 del día pueden dañarlos aún más. Mientras más estudio, encuentro más relaciones entre tratamientos y ritmo circadianos.

Hay que recordar que el planeta que habitamos también tiene su movimiento y relación con otros astros. Nadie puede negar la influencia de la luna en las mareas. Ni el ritmo cíclico hormonal femenino que lleva al mes lunar como guía. El balance entre actividad y reposo acorde con el día y la noche, es algo que los indígenas conocen y manejan a su favor de manera natural. Los que vivimos aglomerados en las ciudades perdimos este biorritmo. Pero indiscutiblemente es un factor que genera salud y lo recuerdo todos los días a las personas que padecen artritis y artrosis (inflamación y envejecimiento de las articulaciones respectivamente). Ya que se les olvida que hay que intercalar periodos de reposo entre las actividades de la vida diaria. Esta precaución es importante como parte del tratamiento. El reposo y la actividad bien programada protegen las articulaciones de las personas que tienen estos padecimientos. Y ¡qué mejor que sea programada al ritmo del día y la noche!

Las condiciones del centro de salud C en las montañas no diferían mucho del centro de salud de la selva. Escasez en todo sentido. Tuve que hacer suturas con agujas e hilo común pues se habían terminado los que llevaba por mi cuenta. Le había hecho caso a mi madre de llevar un costurero y un dedal, que fueron sumamente útiles en esos momentos. La secretaría de salud no abastecía más que de algunos medicamentos que estaban a cargo de la enfermera del lugar. Cada pasante debía llevar su equipo si quería trabajar y resolver problemas.

México no es un país pobre. Hay enorme riqueza. Poseemos innumerables recursos naturales, sociales y económicos sobre todo en los estados del sur. Pero...

*Conchita Lara: ¡Pos que hay un montón de gente que le gusta lo ajeno, no es ninguna novedad!*

## LA MEDICINA FORENSE EN LA MONTAÑA

Un día el “secretario” del ayuntamiento me buscó para certificar la muerte de un lugareño. Le llaman secretario al cacique del pueblo, generalmente ladino, (la palabra ladino significa no indígena), quien “ejerce” esa función sólo para aparentar que ellos “están subordinados” a un presidente municipal indígena. En realidad, los secretarios son los que tienen y ejercen el poder.

Encontramos al muerto en la ladera de un cerro con el cráneo aplastado. El cráneo orientado al norte. Esta característica, me hacía ver el “secretario”, era debido a que el asesino pretendía que su venganza fuera más allá de la muerte, pues dejarlo abandonado con esta orientación en el espacio (con la cabeza al norte) lo dirigiría al infierno y así el castigo sería eterno...

*Conchita Lara: Sí, ¡yo sé que el odio puede ser canijo! En mi pueblo la gente toma venganza de diversos modos. Yo, así como digo una cosa, digo otra: la venganza no sirve para nada. Solo te hace más daño a ti ya que el deseo de justicia que tienes en tu cabeza no siempre es el correcto.*

Revisé el cadáver como me enseñaron a hacerlo en medicina forense. Hice mi reporte acerca de las posibles causas de la muerte y lo presenté por escrito al ayuntamiento. Lo recibieron con sorna pues no se le daba importancia en lo absoluto a un documento como ese. Los indígenas no existían para el estado, no poseían acta de nacimiento ni estaban registrados civilmente, por lo tanto no tenían derechos, no eran ciudadanos, ¡no existían pues!

¿Has pensado alguna vez qué significa la palabra ciudadanía?

Los programas de vacunación se realizaban en conjunto o a iniciativa de la iglesia pues los gobiernos locales rara vez daban recursos o implementaban la logística para cumplir con esta tarea asistencial elemental. Así conocí comunidades muy alejadas de la cabecera municipal. Tengo la imagen grabada de filas interminables de indígenas sumamente pobres, muchos de ellos enfermos de tracoma (enfermedad infecciosa, transmitida por moscas y producida por la bacteria *chlamydia trachomatis*). Es una enfermedad endémica que infecta los ojos, puede opacar la córnea rápidamente y es primera causa de ceguera infecciosa en el mundo. Esta infección podría ser erradicada

con una pomada antibiótica, pero la falta de agua para lavarse la cara diariamente era la verdadera razón por la que dicha enfermedad persiste. Estas personas tienen poco acceso al vital líquido. El abastecerse del mínimo indispensable significa recorrer grandes distancias. Yo volvía a la cruda realidad que no me enseñaron en la escuela: las enfermedades no solamente tienen causas biológicas, genéticas o ambientales, sino también sociales y políticas. Agua potable y saneamiento básico son indispensables para una atención primaria en salud.

*Conchita Lara: Esos problemas son grandototes y no te corresponde a ti solucionarlos. Ocúpate de los tuyos, de los que tienes enfrente..*

Me llevaron a ver a otro niño de 10 años de edad que tuvo problemas al nacer. La falta de oxígeno en los primeros minutos de su existencia, dañó el cerebro. Era una parálisis de origen cerebral. Tenía los brazos y piernas completamente doblados sobre su tronco, sin posibilidad de extenderlos por la espasticidad. (La espasticidad es la ticsura de los músculos debida a que el cerebro no puede controlar el tono muscular). Su respiración era débil, la expansión del tórax apenas perceptible. Desde entonces no olvido revisar la forma en que los pacientes respiran cuando llegan a mi consultorio y es asombroso descubrir cómo la mayoría de las personas no aprovechan la enorme capacidad respiratoria que poseen. Ese niño quedó grabado en mi mente varios años. Cuando estudié la especialidad de rehabilitación me di cuenta de todo lo que podía haber hecho con los programas de Rehabilitación Basada en la Comunidad (RBC) y con los libros de rehabilitación de David Werner: *El niño campesino deshabilitado* y *Nada sobre nosotros sin nosotros* que tienen innumerables dibujos e historias didácticas que orientan a familiares y promotores para rehabilitar a personas con discapacidad en zonas apartadas de los servicios médicos.

El concepto indígena de enfermedad relacionado con la culpa, era desconocido para mí. Jacinto Arias relata en el *Mundo numinoso de los mayas*: “..en oposición al criterio moderno, la enfermedad no es un hecho que se limita al ser humano visible. Los malestares corporales como todo lo demás van más allá de sí mismos y son un símbolo de anormalidades que ocurren en el orden social o moral, tanto visible como invisible. Cuando una persona enferma, lo primero que piensa (y sus familiares también) es que ha ocurrido una anormalidad debida a un acto u omisión suyos o de sus familiares. Cuando la enfermedad viene en forma epidémica, la falta es de la comunidad.”

Tenía varios pacientes enfermos de “latido” quejándose de dolor de estómago. En mi ignorancia les insistía que el latido no tenía nada que ver y que el origen no era la las envidias que esa persona experimentaba. Yo insistía que eran los intestinos inflamados por alguna intoxicación alimentaria. Con esta explicación perdía la confianza de ellos inmediatamente. Ellos llegaban a la conclusión que la enfermedad que padecían “no era de doctor” y se marchaban sin aceptar mis remedios.

Yo era arrogante y de criterio cerrado. Creyendo tener la razón y la base científica, me costó trabajo captar que cada persona entiende la enfermedad de una manera diferente. Me llevó años comprender que el tomar en cuenta las creencias de las personas con respecto a la enfermedad que padecen, es vital para entablar empatía en la relación médico paciente.

Al final, en estos lugares aprendí y recibí más de lo que pude aportar.

## UN HOSPITAL PRIVADO

Regresé a la ciudad para completar el año previo a la especialidad en un hospital privado. Ahí tomé consciencia de los grandes contrastes entre los diferentes tipos de pacientes y realidades. Venía de la selva y la montaña con los recuerdos de las carencias ya relatadas, a un lugar donde las personas más afortunadas gozaban de una atención pulcra, de primera, como la que existe en los hospitales privados. Ahí conocí a grandes personajes de la política y de la vida pública de la ciudad de México.

Atendí al hijo de un conocido periodista, quien estaba hospitalizado por enfermedades derivadas del alto consumo de refrescos de cola. Desde los quince a los treinta y cinco años de edad este hombre consumía entre dos y cinco litros diarios de este refresco y tenía aversión a tomar agua simple. El resultado: diabetes, acidosis metabólica y finalmente coma.

*Conchita Lara: O sea que uno puede agredirse hasta matarse. Eso si es pecado mi jita ¡Mira que desperdiciar tanta juventud en pendejadas!*

Atendí a otro paciente que era, nada más ni nada menos, uno de los tala montes de la selva lacandona, esas personas que trafican con maderas preciosas y que provocan su extinción. Hacen mañas para impedir a toda costa los impuestos y reconocer los límites que por ley tienen la explotación de los bosques y selvas. Conocí la forma en que se movía para sobornar a funcionarios gubernamentales y conseguir sus propósitos. Lo supe relatado por él mismo ya que cuando pasábamos la visita diaria, me lo contaba desenfadadamente como si estuviéramos en charla de café.

Fue un choque enorme darme cuenta que las causas de los graves problemas que vi en el sureste, estaban ahora frente a mí. Me repetía que la práctica de la medicina tiene que ser neutral. Todos los seres humanos tenemos derecho a la atención médica. Me debo a quien lo necesite; pero estos contrastes me pesaban demasiado.

Tenía pensamientos repetitivos de que la medicina debía ser gratuita a todo el mundo. Que un Sistema Único de Salud podría ser la solución a tanta desigualdad.

La atención médica es un derecho y no se debe discriminar a nadie por religión, sexo, edad, preferencias sexuales, políticas, **ni clase social**. Me costaba ejercer en este hospital

*Conchita Lara: ¡Y vuelve la mula al trigo! Pues te costaba porque insistes en arreglar problemas que no te corresponden y se te va la vida en eso*

## LOS MÉDICOS ECLÉCTICOS

Había sido tan fuerte la experiencia en la selva y la montaña y tan desconcertantes los contrastes vistos en el hospital privado, que consideré necesario seguir practicando la medicina general para entender estas realidades recién descubiertas. Ello implicó postergar el ingreso a la especialidad varios años.

Con varios amigos exploramos las medicinas alternativas y/o complementarias tratando de encontrar una práctica más satisfactoria y cercana a las creencias de la gente. Creamos un grupo llamado los Médicos Eclécticos. Con la palabra “ecléctico” queríamos decir que estudiábamos y practicábamos diferentes alternativas médicas para resolver todo tipo de problemas con mente abierta y criterio amplio.

*Conchita Lara: Pero eso no sirve, ¿que no saben que el que mucho abarca poco aprieta?*

No sea cruel Conchita, déjeme continuar.

Considerábamos la educación en salud como primordial. Elaborábamos nuestros boletines educativos en mimeógrafo. El mimeógrafo era un aparato donde se podían hacer cientos de reproducciones a un precio módico con la ayuda de un estencil. Los estencils eran hojas de un material flexible y elástico que se picaba con la máquina de escribir y luego se entintaba para hacer las copias necesarias. Si tienes menos de cuarenta años, seguramente no te tocó conocer este instrumento de los jóvenes emprendedores y sin dinero, a quienes les urgía difundir sus ideas.

*Conchita Lara: ¡Uy! Y si tienes menos de cincuenta, tampoco conociste el radio de bulbos con el que crecimos nosotros oyendo a Cri-cri, el grillito cantor.*

En esa época visitamos un sinnúmero de comunidades rurales y urbanas en diferentes estados del país. Realizábamos talleres de salud, intercambiando conocimientos, valorando remedios usados por curanderos tradicionales. Conocimos personas muy respetables cuyo amplio saber botánico tratamos de dejar plasmado en libros y folletos intentando evitar su pérdida con el paso del tiempo. Estudiábamos mucho tratando de vencer paradigmas en favor de una práctica médica más acorde con la realidad. Fue una época emocionante en la que nos animamos a escribir libros sobre Acupuntura, Homeopatía, Plantas Medicinales y varios manuales de cuidado de la salud. Era tanta la

pasión por escribir que armábamos “los originales” de los libros en máquina eléctrica, poniendo títulos con Letraset (letras de diferentes tamaños y formas adheribles que se podían conseguir en las papelerías) antes de que soñáramos con la existencia del procesador de textos de Word.

*Conchita Lara: Con tanta tecnología facilitadora que hay ahora, si no escribes es porque no se te da la gana. Recuerdo a mi difunto esposo que intentó escribir sus memorias en máquina y con papel carbón para hacerse de una copia. Cuando se equivocaba tenía que volver a empezar todo, se desesperó y nunca terminó.*

En todos estos escritos tratábamos de entender Qué es la salud, cómo se conserva y porqué se pierde. Si eres estudiante de medicina de mente abierta, ésta es una pregunta fundamental.

En los ambientes de talleres educativos en zonas rurales y urbanas fue curioso descubrir que cualquier persona puede inventar una teoría sobre medicina y conseguir adeptos. Alguien con un singular “encanto personal” o carisma y con cierta habilidad para convencer, puede hacerse de un público bastante numeroso que siga su teoría y la practique al pie de la letra. Hegel diría que eran ejemplos clásicos de esa consciencia inmadura que requiere sentirse o siervo o amo. Así conocimos gente que hacía curaciones por medio de cristales, piedras, colores, imanes, pulseras de cobre, luces y lámparas de todo tipo. Los resultados eran disímbolos, inciertos y algunos sorprendentes. Estas terapias inventadas de una manera descuidada les eran útiles a las personas sanas corporalmente hablando, que requerían algún efecto placebo para librarse de conflictos emocionales no reconocidos, que somatizaban en el colon, cabeza o en cualquier parte del cuerpo.

## ROMPIENDO PARADIGMAS

Los médicos tendríamos que dedicar más tiempo al estudio del efecto placebo para aprovechar sus beneficios ya que es una realidad que la gente lo utiliza fuera del ámbito médico oficial, con buenos y regulares resultados. También es interesante recordar que la “medicina moderna y científica” como la conocemos ahora, no tiene más de un siglo de existencia. ¿Podríamos afirmar que los médicos anteriores a esta era, no curaban? Sería absurdo y algo soberbio pensarlo así. El arte de curar ha existido desde que existe el hombre y los métodos terapéuticos han variado con el paso del tiempo y no por haberse basado en teorías pre-científicas eran menos efectivos. En la actualidad se redescubren métodos descritos en la antigüedad que vuelven a surgir para dar respuesta a padecimientos para los que no hay soluciones claras dentro de la medicina alopática o convencional actual.

El poder de las visualizaciones mentales, ha sido estudiado con esmero y relatado en el libro de Bernad Siegel en relación al tratamiento del cáncer: *Amor, medicina milagrosa*. El autor invita a los pacientes con este padecimiento a hacer visualizaciones detalladas para tolerar o incluso inhibir los efectos adversos de la quimioterapia. Y va más allá al pedir dirigir las a la destrucción de células malignas. Sugiero estas visualizaciones a personas con desgaste del cartílago de rodillas o cadera.

*Conchita Lara: Nada se pierde con probar, esto me serviría mucho a mí; luego me cuentas como se hace ya que las rodillas me truenan hace meses y más cuando bajo escaleras*

Donde todas las medicinas complementarias se topan con la pared es con las enfermedades neurológicas, genéticas, congénitas y las llamadas enfermedades del tejido conectivo. Había llegado el momento estudiar una especialidad que diera más respuestas.

## EL USO RACIONAL DE LOS MEDICAMENTOS Y LA OMS

Otro de los dramas en la práctica médica es el mal uso de los medicamentos en varios países, mientras que en otros, hacen falta los esenciales para resolver la problemática sanitaria común. Tan es así que hubo que constituir una organización internacional para promover el uso más racional de los mismos. Participé en Acción Internacional por la Salud varios años. Tuve la oportunidad de trabajar con ellos y con Consumers International durante una Asamblea Mundial de la Salud donde promovimos, entre los delegados latinoamericanos, el voto para lograr el Acceso Universal a los Medicamentos Esenciales, dentro de un contexto muy complicado de globalización y de los acuerdos sobre la propiedad intelectual de la Organización Mundial de Comercio.

*Conchita Lara: ¿Cómo dices que dijiste?*

Te explico:

La OMS (Organización Mundial de la Salud) trata de poner diques a la OMC (Organización Mundial de Comercio) para que se antepongan los intereses de salud a los intereses comerciales en el mundo. Es una labor difícil de la cual no sale bien librada la mayoría de las veces. Mientras nosotros hacíamos cabildeo con los ministros de salud para lograr su voto por el acceso universal a medicamentos esenciales, la industria farmacéutica los bombardeaba con sus intereses. El conocer de cerca estos foros te da una idea de la gran dificultad que los países soberanos enfrentan al crear sus políticas públicas de salud.

*Conchita Lara: ¡Dios Santo! Y ¡¿qué andabas haciendo en esos lugares?!*

Pues te diré: me daba cuenta de cómo la gente gasta cantidades enormes en medicamentos que muchas veces no necesita. También era notorio como varios de mis compañeros médicos terminan recetando lo que los laboratorios les sugieren sin estudiar más allá. Recordaba lo insuficiente de mi preparación en farmacología y como no tenía idea de las presiones que sufriría como profesional, por parte de la industria farmacéutica. Cuando hablas de esos temas, por aquí y por allá, no falta gente que te conecte con otras personas que le interesan los mismos asuntos y así llegué a aquella Asamblea Mundial de la Salud.

Como lo que estás leyendo ahora es un libro multimedia, próximamente entrevistaremos a personas que han estado en estos ambientes y que pueden explicar mejor la dinámica de la investigación, producción, distribución, comercialización, promoción, prescripción y consumo los medicamentos en el momento actual. No te las pierdas. Sólo así entenderás la dinámica que mueve a un médico, además de su extenso conocimiento y acertado diagnóstico, a prescribir tal o cual fármaco.

## LA ENSEÑANZA DE LA FARMACOLOGIA

En este contexto cabe señalar que el mal uso de medicamentos en el mundo se debe a varias razones, entre ellas:

- La excesiva promoción de los medicamentos por parte de la industria farmacéutica.
- La deficiente preparación de los médicos en fármaco terapia así como el desconocimiento de los propósitos y alcances con que la mercadotecnia farmacéutica los abruma.
- La escasa o nula regulación en los países para normar la interacción entre la industria, médicos y pacientes.

Con Acción Internacional por la Salud (AIS) y la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) Xochimilco, ideamos otro proyecto ambicioso organizando el encuentro nacional "Retos para la Enseñanza de la Farmacología en el año 2000" para el cual convocamos a los maestros de farmacología de todas las facultades de medicina del país. Reconocíamos que, la enseñanza de la farmacología deja mucho que desear en nuestras universidades ya que los médicos salimos con poca habilidad para la prescripción coherente, prescribimos muchos medicamentos caros, desconocemos las interacciones medicamentosas, tenemos prejuicios sobre los medicamentos genéricos y somos presa fácil de los representantes de los laboratorios farmacéuticos que logran convertirnos en simples prescriptores de lo que ellos venden.

El reto en este encuentro nacional fue mejorar la enseñanza de la farmacología para fortalecer a los médicos en la práctica de un Uso Racional de los Medicamentos e implementar una Guía de Buena Prescripción entre los estudiantes. Este documento invita a los próximos médicos, entre otras cosas, a elaborar un cuadro básico de medicamentos personal, de tal suerte que es posible conocer a la perfección las indicaciones, farmacodinamia, efectos adversos, dosificación, contraindicaciones, de un grupo pequeño de ellos, logrando de esta manera una prescripción más responsable. La Universidad de Groningen, en Holanda había elaborado con anterioridad, una guía paso a paso. Contó con colaboradores de la Organización Mundial de la Salud, la cual ahora la recomienda a los estudiantes de medicina del mundo.

De las setenta y dos facultades de medicina que había en el país en aquel entonces, acudieron treinta y cinco y logramos despertar el interés para cambiar los programas de enseñanza de la farmacología solamente en dos escuelas.

Después de esta experiencia, me di cuenta que las personas tienen que hacerse más responsables y curiosas sobre sus enfermedades y remedios. Sólo te puedo aconsejar que cada vez que te prescriban un medicamento, pregunta a tu médico qué espera lograr con él, qué efectos colaterales pueden presentarse, qué dosis y cuánto tiempo tienes que tomarlo; cuándo y en qué circunstancias debes suspenderlo. Si te prescribe más de un fármaco, pregunta sobre posibles interacciones medicamentosas, etc. No seas pasivo, no te quedes con dudas, participa activamente en tu recuperación con conocimiento de causa. Un paciente curioso, activo, responsable y preguntón provoca que el médico se actualice y estudie cotidianamente.

Desde que practico la Medicina Física y la Rehabilitación, prescribo pocos medicamentos ya que resuelvo muchos de los problemas con otros recursos propios de la especialidad. Si eres estudiante de medicina, elabora un cuadro básico de medicamentos que comprendas muy bien y solo prescribe desde ahí. Te darás cuenta que realmente se requieren pocos para el manejo de la mayor parte de los problemas de salud.

## LA MEDICINA FÍSICA

Familiares y amigos me insistieron en terminar mi formación y poner los pies en la tierra; yo creía que los tenía, pero otras personas creían que no.

*Conchita Lara: ¡Ya era hora! mira que te has paseado harto, del Soconusco a Ginebra, de la montaña a la ciudad capital. Creo que hasta China llegaste a ir en tus andanzas.*

Lo que me encantó de esta especialidad es que se estudiaba en el gimnasio del Instituto Nacional de Medicina de Rehabilitación. Por fin encontré algo de ejercicio dentro de la práctica médica.

El entender el cuerpo humano desde su soporte esquelético, muscular y ligamentoso, comandado por un sistema nervioso bastante complejo, fue sumamente interesante. También lo fue el descubrir cómo el movimiento es promotor de salud, la buena postura retrasa la artrosis, la actividad física mantiene en óptimas condiciones el corazón y los pulmones, la re-educación de la marcha puede devolverte el paso elegante que perdiste, los estiramientos oxigenan las articulaciones dándoles más tiempo de vida; los ejercicios planeados adecuadamente y en forma personalizada pueden mejorar el desempeño en la práctica deportiva, etc.

Cuando has perdido habilidades motoras debidas a un accidente o una enfermedad, la rehabilitación busca cómo recuperarlas o sustituirlas, de tal suerte que puedas continuar con tus actividades diarias de cuidado personal, desempeño escolar, laboral y deportivo.

El análisis de la postura entre adolescentes puede prevenir lesiones cuando practican deportes. Una persona cuyos pies apoyan en plano valgo, provoca que las rodillas “se encuentren” y ello puede ser fatal a la hora de caer de un salto jugando basketbol. Varios alumnos con ligamentos laxos tienden a ponerse de pie con las rodillas hiper extendidas lo cual daña aun más los tendones disminuyendo el soporte a la articulación. Y qué decir de las asimetrías en la longitud de la pierna o del muslo tan común y que por sí sola puede provocar una desviación de la columna vertebral a temprana edad. El corregir estas asimetrías y desniveles en la postura es fundamental para evitar lesiones y deformidades futuras.

Consulta a tu fisiatra médico rehabilitador.

<http://doloresvicencio.com/postura>

*Conchita Lara: ¡No podía faltar el anuncio!*

¡Claro Conchita!, si algo haces bien y sabes que puedes ayudar, mal harías con no difundirlo ¿no crees?

## EJERCICIO Y SEDENTARISMO EXTREMOS

Tengo varios pacientes deportistas y, aunque consideramos que ésta es una actividad saludable, la práctica deportiva también puede caer en equívocos. Cuando el móvil es la competencia y la necesidad de ganar, desvían todos sus esfuerzos hacia el crecimiento del ego y no temen lastimarse irreversiblemente. Pierden el goce simple de sentirse físicamente bien, en aras de la sensación emocional y mental de gloria. Mucho se habla de los campeones olímpicos cuando ganan medallas, pero poco de ellos cuando llegan a la madurez con artrosis precoces de varias articulaciones o muerte súbita por haber realizado esfuerzos sobrehumanos.

Una forma de prevenir alguna de estas lesiones es el análisis de la postura. Una buena postura natural o corregida con plantillas ortopédicas y ejercicios personalizados, garantiza la simetría de los segmentos corporales y puede evitar artrosis precoces, escoliosis, xifosis o jorobas y lesiones de meniscos entre otros. Una buena rutina de calentamiento, ejercicios de fortalecimiento y estiramientos programados individualmente tienen bases científicas. Ya no se debe practicar el deporte como antes. Hay pruebas morfo funcionales disponibles para sugerir el deporte o actividad física ideal para cada tipo de cuerpo (somatotipo) evitando riesgos posibles. No dudes en consultar a un médico rehabilitador o fisiatra antes de comenzar a practicar.

Visita: <http://doloresvicencio.com/evaluacion-morfo-funcional>

El reverso de la medalla es el sedentarismo, tan común en nuestra época que está haciendo estragos en la salud de la población mundial, así como la obesidad y las enfermedades ligadas al estrés.

Recuerdo a un médico que acudió a mi consultorio acompañando a una paciente. Mientras hablaba con ella, el médico se quedó dormido. Me alarmaba ver los grandes periodos de apnea (falta de respiración) que presentaba durante el sueño. A este síndrome se le llama de Pickwick, en referencia al personaje obeso de un cuento de Charles Dickens que se quedaba dormido a la menor provocación. Este doctor media como 1.60m de estatura y pesaba más de 130 kilos. Definitivamente él requería más ayuda que la paciente a la que acompañaba.

*Conchita Lara: Unas personas no se mueven y otras se mueven de más. Ni tanto que queme al santo ni tanto que no lo alumbre, diría mi abuela.*

El doctor, ahora mi paciente, me contaba que llevaba una vida sedentaria desde que terminó la carrera y el aumento progresivo de peso lo llevó a esta situación. Desde entonces advierto a todos mis pacientes los peligros de la obesidad y de la importancia de incorporar la actividad física regular a sus vidas por lo menos tres veces a la semana.

Asómate a <http://doloresvicencio.com/obesidad>

Quizá me llamó la atención la Medicina Física pues tiene mucho que ver con el dominio del movimiento corporal y encuentro la manera de relacionar mi carrera con la filosofía oriental y mi hobby favorito que es el tai-chi y el kung- fu. Todo esto me llama la atención a partir del programa de la televisión que veía en mi adolescencia llamado Kung Fu cuyo protagonista era David Carradine.

## OCÚPATE DE TI

Cuando inicié la práctica de la rehabilitación pensaba que las personas adultas con discapacidad tenían la urgencia de rehabilitarse, que las personas enfermas tenían urgencia de sanar. Fue para mí una sorpresa el constatar en varias ocasiones, no en todas, ¡claro!, que no era su interés, que algunas personas quieren seguir estando discapacitadas, o enfermas. ¿Por qué? Esa es la incógnita. Tengo una hija psicóloga que me habla de este asunto tan conocido en su ambiente. Me explicó a detalle lo que son las “ganancias secundarias” y cómo los deseos o emociones inconscientes no trabajadas ni reconocidas, sabotean cualquier interés real en recuperarse. ¿Te suena familiar? Pero también me habló que cuando una persona tiene un objetivo en la vida, las situaciones adversas desencadenan algo llamado resiliencia que les da la resistencia emocional y física para salir adelante. Conozco varias personas que ejemplificaban totalmente esta capacidad.

Otras experiencias, y pláticas con pacientes, maestros, colegas y amigos me hacían ver que la dinámica entre médico y paciente, entre curador y curado entre sanador y sanado no iba a buen puerto. La ayuda como tal, entre personas que “pueden” y otras que “no pueden” creaba una dependencia de una persona que padece pasivamente y otro que cura activamente. Había que exigir un poco más a las personas que acudían a consulta. La participación activa, la decisión y conveniencia de cuidarse y curarse era de ellos, no mía.

Ahora les digo: “No te **pre ocupes** por tu salud, mejor **Ocúpate de ti**”

*Conchita Lara: Exacto mi ¿jita, si ellos no quieren, ¡Ni dios padre!*

## HIGIA CONTRA ESCULAPIO

Hay un par de dioses en la mitología griega, relacionados con la medicina:

Esculapio, que es el dios curador, sanador, el médico por excelencia (de hecho es la imagen que representa el quehacer médico) e Higia, diosa que representaba la idea de lo que luego, en su honor, se llamó higiene; como medida para prevenir enfermedades. Esta diosa invitaba a trabajar, prevenir, atender, nutrir, ejercitar. Ello requería una actitud totalmente activa por parte de las personas. Higia aparece años después en varias leyendas como hija, esposa, hermana pero siempre subordinada a Esculapio dice René Dubos en *El espejismo de la salud*.

¿Por qué Higia terminó subordinada a Esculapio desde tiempos inmemoriales? “Yo, enfermo, deposito mi poder en ti, Esculapio, para que me compongas. No quiero hacer el esfuerzo, sólo cúrame, déjame como estaba para que pueda seguir trasgrediendo las reglas elementales de la salud”.

En otras culturas, el concepto de médico tiene otras connotaciones. Los médicos chinos, por ejemplo son expertos en medidas preventivas. Se les pagaba mientras la gente estuviera sana, en cambio se les dejaba de pagar cuando enfermaban. Ello requería que los pacientes siguieran las indicaciones al pie de la letra dejando de lado la actitud pasiva. Y si, Conchita, llegué hasta China en mis andanzas y me di cuenta que en China no hay personas obesas. No existen los hígados grasos y los cánceres que nos agobian en México, son escasos por allá. Tenemos que aprender también de otras culturas. En un camión de pasajeros en Beijín subió una estudiante llevando en sus manos un enorme girasol. Se sentó frente a mí a comer las semillas que arrancaba poco a poco de la flor. Recordé a los estudiantes de México en las combis o peseros saliendo de las escuelas comiendo frituras de harina por montones, lo que nos ha llevado al deshonroso primer lugar de niños obesos en el mundo.

## EL CUIDADO DE SÍ

Tengo otro hijo que estudia filosofía. Me comparte diferentes textos que le llaman la atención. Fue afortunado que me diera a leer *La ética del cuidado de Sí como práctica de la libertad*. En él, Michel Foucault hace referencia a que el “cuidado de sí” es fundamental para el modo en que la libertad individual y cívica se ejerce.

Si yo me conozco en todos sentidos, cómo se originan mis emociones, qué pulsiones tengo, qué deseos me agobian, cómo los controlo o cómo me dejo llevar por ellos; cómo me aferro a ideas, personas o cosas, cómo siento la cercanía de otro ser humano, qué le transmito, qué actitud tengo, qué lenguaje corporal emito. Si conozco todo esto y trabajo sobre ello, no puedo más que tener una conducta ética y una buena salud.

Los griegos y romanos tenían en alta estima el bienestar individual. Era difícil pensar ayudar a otros si ellos mismos se encontraban mal. Había que estar bien en todos sentidos antes de pensar en aportar algo a los demás. Los griegos son conocidos por su interés en el cuidado del cuerpo, en los deportes, en la competencia sana de las olimpiadas.

En nuestras sociedades, a partir de algún momento poco claro, las iglesias comenzaron a ver como “sospechoso”, “egoísta”, “ególatra” el cuidado de sí y a denunciarlo como individualista y poco caritativo. El renunciar a uno mismo se convirtió en un valor y el cuidado de sí en un pecado.

Desde entonces la acción se dirige hacia afuera: a cuidar de los otros y olvidarse de sí, con la idea de ser recompensados en otra vida... Se ensalza a la filantropía, se castiga el egocentrismo. Si analizamos la experiencia acumulada con esta filosofía, encontramos que esta manera de pensar (teóricamente caritativa) no ha limitado las guerras, el narcotráfico, la corrupción política, la indiferencia social, la violencia intra y extra familiar en todas sus formas, ni la enfermedad.

Personas que no se cuidan, que no se ocupan de sí mismas, que no se conocen, y por lo tanto no saben controlar ambiciones y deseos, son peligrosas en el ámbito político social, pues tendrán una actitud poco ética. Y en el ámbito individual, tendrán enfermedad.

El imperativo “ocúpate de ti” que Sócrates pregonaba por las calles de la antigua Atenas, implicaba el autoconocimiento. El que se ocupa de sí, en este sentido, necesariamente tiene una conducta ética, no necesita estudiarla en la escuela en clases de “valores o civismo” ni se le tiene que imponer por reglas religiosas ni políticas. Simplemente el que se conoce y honra su palabra, es ético por el sólo hecho de hacerlo. En las comunidades indígenas de varios países todavía se tiene en alta estima a la palabra. En las grandes ciudades hemos perdido la confianza en ella. Ya no le damos el valor que tiene.

“Ocúpate de ti” en cuanto a temas de salud implica: Hazte responsable de ti mismo, cuida de ti en todos sentidos, está atento a lo que tu cuerpo te dice. El cuerpo sabe avisar cuando algo anda mal, pero estamos tan distraídos que ya no oímos, ya no lo percibimos. No lo habitamos. Hemos perdido la sensación de sed. Hemos perdido la sensación de saciedad; mecanismos delicados con los cuales el organismo se autoregula.

Entonces entendí la medicina de otra manera. Si la práctica médica ayuda a asumir la responsabilidad personal, es constructiva. Si sólo provoca dependencias enfermizas que retrasen aun más la toma de consciencia del quehacer personal, produce daño.

Me gusta la medicina física pues devuelve esa percepción acerca de uno mismo. El análisis de la postura, de la forma en que camino, de los arcos de movilidad de mis articulaciones, me ubica en el espacio y en el tiempo en relación con otras personas. Cuando realizo ejercicios de estiramiento con el tiempo suficiente, sucede algo que tiene que ver con la consciencia corporal.

No estamos descubriendo el hilo negro; reconozco que estas son verdades habladas y discutidas hace siglos. El yoga mismo hizo su aparición dos mil años antes de Cristo y se relaciona en gran medida con nuestra actividad médica. Si el yoga incorporara los conceptos de alineación postural que maneja la medicina física, aumentaría sus beneficios y disminuiría los riesgos. La práctica del Tai-Chi y el Kung fu, son ejemplos de artes marciales relacionadas con la autoconsciencia. Me encantaría que los políticos que gobiernan mi ciudad y país practicaran alguna de estas disciplinas ya que todas implican aprender una serie de habilidades para vencer, pero no al enemigo sino a uno mismo. Vencer la vanidad, la egolatría, la avaricia, la dependencia enfermiza de otros, la arrogancia, etc.

## RE- HABILITAR

Otro de los aspectos fascinantes de la Medicina de Rehabilitación es que puede devolver o sustituir las habilidades motoras perdidas después de un accidente o una enfermedad. Si te fracturaste un hueso y fue necesario inmovilizarte u operarte, la rehabilitación hará justamente eso re-habilitar. Es triste ver a tantas personas que desconocen lo importante de esa fase del tratamiento. Creen que la cirugía o la inmovilización con férulas era la solución final. Pocos meses después se percatan de lo difícil que les ha sido recuperar la función normal o nunca la recuperan del todo, debido a contracturas musculares y articulares que pudieron haberse evitado.

La plasticidad cerebral es otro factor asombroso a tomar en cuenta en niños e incluso adultos, con daño neurológico. Cada vez se descubren o renuevan terapias y formas de acceder a esta plasticidad para despertar o recuperar habilidades, después del diagnóstico preciso realizado por el neurólogo y el médico rehabilitador o fisiatra donde la participación activa del paciente es clave

*Conchita Lara: Ayúdate que Dios te ayudará*

No Conchita, yo diría: ocúpate de ti que yo te ayudaré con medicina física.

¿Cómo ves? creo que es más realista así ¿no crees?

Soy médica, ejerzo esta especialidad de medicina física y rehabilitación de una manera privilegiada ya que la intuición me ha llevado a trabajar en ambientes muy diversos intra y extramuros.

Miles la practicamos y cada quien lo hace según su estilo personal. Seguramente te has topado con médicos de todo tipo y tienes una idea de lo que esperas de una consulta. Los médicos por nuestra parte partimos de la base de que tú “deseas sanar, deseas rehabilitarte” sin embargo en esta relación entre médico y paciente se trabaja con muchos supuestos que si no se ponen sobre la mesa, llevarán esta relación al fracaso.

Podría contarte más historias y anécdotas, pero ahora te toca a ti. ¿Qué experiencias has tenido en tus consultas? ¿Qué creencias tienes acerca de tu padecimiento? ¿Sabes porqué te enfermas? ¿Puedes identificar razones de tu malestar físico o emocional? ¿Qué soluciones has encontrado para problemas de salud tuya o de tus familiares? Comparte tus vivencias

Aprovechemos la época que nos tocó vivir con tantos adelantos tecnológicos. La comunicación entre personas de todo el mundo jamás había sido tan fácil. En este contexto, la lectura de libros cambia totalmente. Ya no eres tú leyendo en solitario. Este libro lo hemos escrito en colectivo y en colectivo puede ser leído y comentado.

Así pues te esperamos en nuestra página web y página de facebook para seguir creando salud entre todos. No olvides dejar tus comentarios pues son la base de un trabajo interactivo

*Conchita Lara: ¡Órale, que bonito se oyó eso!*

*¿Dónde me apunto?*

Acá abajo Conchita:

<http://doloresvicencio.com>

## DATOS BIOGRAFICOS



Dolores Vicencio es médica cirujana egresada de la Universidad Nacional Autónoma de México. Vive actualmente en México y ejerce la Medicina en el ámbito privado.

Cofundó y participó activamente en el grupo Médicos Eclécticos tratando de entender qué es la salud, cómo se conserva y por qué se pierde.

Conoció y aprendió a relativizar los más altos niveles de las políticas sanitarias en el mundo, participando con Consumers International en la Asamblea Mundial de la Salud en Ginebra, Suiza, cuando se discutía el Acceso Universal a los Medicamentos Esenciales.

Cursó la Especialidad de Medicina Física y Rehabilitación en el Instituto Nacional de Rehabilitación.

Está certificada por el Consejo Mexicano de Medicina de Rehabilitación que le otorga reconocimiento de idoneidad del Comité Normativo Nacional y Consejo de Especialidades Médicas de la Academia Nacional de Medicina y Mexicana de Cirugía.

Cursó el módulo de columna lumbar del programa de postgrado McKenzie Method of Mechanical Diagnosis and Therapy

Co fundó dos organizaciones civiles para la rehabilitación física e integración social de personas con discapacidad en el DF y en Michoacán.

Es mediadora de la Stitching Liliane Foundation de Holanda desde 1996 para la atención de niños con discapacidad

Atiende la consulta de rehabilitación de niños con discapacidad en la guardería integradora Monarca.

Es capacitadora externa de la Secretaria del trabajo y previsión social en los temas de desarrollo psicomotor y biomecánica de la postura.

Practica tai-chi, kung fu y yoga, en la medida de sus posibilidades.

Sitios WEB <http://doloresvicencio.com> y <http://pilerite.com>

Próximas publicaciones:

- Océpate de ti. 10 claves para crear salud
- Tips para mejorar tu postura