

Editorial

El médico como ejemplo de salud

The physician as a health model

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) estima que 160 millones de personas padecen enfermedades relacionadas con el trabajo y que cada año hay cerca de 270 millones de accidentes laborales. La OIT ha considerado que, en términos económicos, 4% del PIB anual mundial se pierde como consecuencia de accidentes y enfermedades de trabajo que pueden ocasionar costosas jubilaciones anticipadas, pérdida de personal calificado, ausentismo y descenso en la productividad¹.

Y en el área de la salud, en un mundo ideal, el médico es un individuo que disfruta de una salud perfecta, está libre de enfermedades y vive una larga vida; en un mundo ideal, el médico es ejemplo de salud y bienestar, de equilibrio cuerpo/mente, de serenidad y disfrute pleno de la vida.

Pero ese mundo ideal no existe y en el mundo real, como puede leerse en uno de los artículos de este número, las estadísticas sobre las enfermedades que padecen los médicos y los estudiantes de medicina no son muy diferentes de las que se encuentran en la población general; además, su contacto con ambientes que favorecen las infecciones los hacen víctimas de diversos padecimientos aun a pesar de las normas nacionales e internacionales que pretenden regular la actividad médica y los riesgos para la salud.

Es lamentable observar en cualquier nosocomio cómo el personal de salud es negligente en aspectos sanitarios fundamentales como son la higiene personal, el uso de batas limpias, el aseo de manos, el uso de gorro y cubrebocas cuando sea preciso, etc.; por eso es importante que tú, estimado estudiante, leas con cuidado el artículo del doctor Rubén Morelos Ramírez y colaboradores.

Pero además, podemos constatar que los profesionales de otras disciplinas, salvo excepciones, están atentos a las normas y regulaciones de sus especialidades: los arquitectos e ingenieros viven en construcciones adecuadas, los abogados en general cumplen con sus obligaciones legales, los contadores hacen lo propio, aunque todos ellos sufran también las enfermedades crónicas que toda la población, lo que significa que en asuntos de salud, tanto los galenos como la población en general viven en una gran ignorancia respecto a lo que se considera salud y lo que se considera enfermedad.

Se puede decir que nuestra educación ha sido, por siglos, centrada en la enfermedad, no en la salud, y por eso vivimos en una cultura de enfermedad: vamos al

médico solamente cuando nos duele el pecho, en lugar de hacer una vida sana para proteger el corazón; vamos al odontólogo cuando nos duele una muela, en lugar de prevenir las enfermedades dentales todos los días, estudiamos nuestra próstata cuando nos enteramos que un amigo o compañero tiene cáncer en ese órgano, y compramos productos “milagro” para adelgazar en lugar de aprender a comer sanamente y hacer ejercicio todos los días.

Hoy sabemos, porque lo ha dicho una y otra vez la Organización Mundial de la Salud, que el estado de salud se cultiva todos los días, que una onza de prevención es mejor que una libra de tratamiento, que prevenir es cien veces más económico que tratar enfermedades, y ahora que en todo el mundo las enfermedades prevenibles por vacunación y las enfermedades infecciosas intestinales y broncopulmonares disminuyen paulatinamente, las enfermedades crónicas surgen como una amenaza que se debe enfrentar desde el principio de la vida.

Por eso es necesario que tú, estudiante de medicina, reflexiones sobre tu salud personal y la de tu familia, sobre tu forma de comer, de beber, tus hábitos favorables como el ejercicio, y nocivos como el sedentarismo, el alcoholismo y el tabaquismo; tu misión en la vida será prevenir y curar los males de tus pacientes, pero también ser un modelo de salud digno de imitarse, y eso incluye desde el aseo y la higiene personal hasta los cuidados de la salud y prevención de enfermedades crónicas.

¿Has hecho tu propia historia clínica?, ¿has meditado sobre la herencia de hipertensión, diabetes u otros padecimientos que hay en tu familia?, ¿qué calificación te pones al evaluar tu alimentación, tu actividad física, tu descanso, tu control del estrés?, ¿qué hábitos nocivos (tabaco, alcohol, drogas, etc.) tienes ahora que eres estudiante?, ¿sabes cuál es tu presión arterial, tus niveles de glucosa, colesterol, etc.,?, el concepto fatalista de “matrimonio y mortaja, del cielo bajan” es aceptable en una novela, pero no en tu vida; tú eres el único responsable de tu salud, cultívala y cuídala. ●

Por mi raza hablará el espíritu

Rafael Álvarez Cordero

Editor

1. World Economic Forum and the Harvard School of Public. “The Global Economic Burden of Non-communicable Diseases”, 2011; comentado por Juan Lozano en: “La salud en el trabajo es la salud de la sociedad”. Revista del Centro Interamericano de Seguridad Social. Abril 24, 2014.