

REFLEXIONES SOBRE LA SALUD EN LOS UMBRALES DEL TERCER MILENIO



La medicina general y las especialidades médicas

Arturo M Terrés-Speziale*

* Director Médico de Carpermor, Laboratorio de Referencia
Internacional. México D.F.

Hace más de 300 años un famoso filósofo llamado René Descartes (1596-1660) afirmó que solamente se puede comprender la realidad dividiéndola en fragmentos cada vez más y más pequeños. A partir de entonces los científicos se han dedicado a fraccionar el universo en fragmentos cada vez más pequeños logrando resultados sorprendentes. El conocimiento se dividió en siete grandes ramas incluyendo matemáticas, física, química, geología, biología y sociología. Partiendo de las ramas troncales surgieron las ciencias básicas de la medicina dando origen más tarde a las especialidades médicas.

Este proceso es en gran medida responsable del desarrollo logrado a partir del siglo XVII y sobre todo en el siglo XX; sin embargo debemos reconocer que se ha tenido que pagar un precio, no es posible dominar todas las especialidades médicas. Tal parece como si a la fecha se hubiera fragmentado al ser humano en aparatos, sistemas, órganos y glándulas. La lista de especialidades médicas no ha dejado de incrementarse, mientras obedecemos al mandato de "creced y multiplicaos".

Hacer una especialidad no justifica olvidar los principios básicos de la Medicina. Todas las especialidades tienen un común denominador y todas se superponen entre sí. El conocimiento puede conceptualizarse como una esfera tridimensional en la que en la superficie parece existir divisiones muy

claras, sin embargo conforme profundizamos nos damos cuenta de que las fronteras van desapareciendo, se esfuman y finalmente desaparecen.

La Medicina General es la base de todas las especialidades médicas, en ella converge la habilidad de:

- Entrevistar a un paciente para obtener su historia clínica
- Explorar el cuerpo humano sistematizadamente
- Hacer un diagnóstico anatómico
- Integrar los signos y los síntomas en síndromes
- Establecer un diagnóstico presuncional
- Solicitar pruebas diagnósticas
- Establecer un diagnóstico integral
- Establecer un esquema fisiopatológico que explique los mecanismos que causaron el problema, así como sus efectos
- Tomar una decisión clínica
- Indicar un tratamiento

Ser médico, además de requerir una aptitud y un coeficiente intelectual para llevar a cabo todas estas tareas, requiere sobre todo de personas con actitud y coeficiente emocional adecuado para servir a sus semejantes y antes que a nadie, a los pacientes que necesitan de comprensión y apoyo para recuperar la salud.

Correr... ¿Es salud?

Arturo M Terrés-Speziale*

* Director Médico de Carpermor, Laboratorio de Referencia Internacional. México, D.F.

178

Uno de los aspectos más importantes de la medicina preventiva es el de hacer ejercicio en forma regular y metódica. Estudios realizados en más de 110 mil individuos por las compañías de seguros de los Estados Unidos han demostrado fehacientemente que el riesgo de padecer un infarto agudo del miocardio, también conocido como "riesgo coronario", se reduce entre un 12.5 % y un 50 % en los corredores dependiendo del tiempo que llevan practicando el ejercicio y las distancias que recorren (la velocidad no parece ejercer un efecto protector), de ahí que hayan propuesto modificaciones en las pólizas de seguros de individuos que se ejercitan aeróbicamente otorgándoles beneficios. Estos resultados son comparables a los obtenidos en el Centro Aeróbico de Dallas Texas por el Dr. Kenneth Cooper quien ha establecido los ejercicios mínimos equivalentes para reducir el riesgo coronario.

Ejercicio semanal mínimo	Equivalentes
Carrera	15 km
Caminata	20 km
Bicicleta	40 km
Natación	900 m
Aerobics	3 horas

Actualmente se acepta que no sólo es posible detener la progresión de la aterosclerosis sino que inclusive en ciertas condiciones de ejercicio, alimentación y medicación se trata de un fenómeno potencialmente reversible. Está bien demostrado que por cada 10 % de reducción en las cifras de colesterol se logra una reducción del 20 % en el riesgo coronario.

El gran problema generalmente consiste en que las personas no saben qué hacer para iniciarse en la caminata para continuar con la carrera. Lo ideal es tener primero una revisión médica completa incluyendo ECG, prueba de esfuerzo y determinaciones de las cifras de colesterol para minimizar riesgos. Una vez cumplido este importante requisito se deberá seguir un programa de incremento gradual.

En la meta de transformarse en corredor, el primer objetivo es llegar a correr un kilómetro sin fatigarse (sin importar que se corra en 10 o más minutos); el segundo objetivo será el de correr el kilómetro en seis minutos. Una vez que se es capaz de correr un kilómetro en unos seis minutos, podremos iniciar el tercer objetivo que es la de ir incrementando las cargas diarias y semanales, de acuerdo al programa adjunto.

Día	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom	Total
Minutos	0	6	12	18	12	18	24	90 min
Km	0	1	2	3	2	3	4	15 km

Cuando se empieza a correr lo importante es no abandonar la meta ni tampoco lesionarse, hay que perseverar e ir incrementando poco a poco, día tras día aumentando paulatinamente la duración y la intensidad del entrenamiento. Vale la pena permanecer en este programa por unas ocho semanas; posteriormente estará usted listo para seguir adelante.

¿Tiene alguna duda? Consúltenos en Internet:
www.arturoterres@hotmail.com

El cuidado de la salud y el estilo de vida

Arturo M Terrés-Speziale*

* Director Médico de Carpermor, Laboratorio de Referencia Internacional. México, D.F.

Salud no es ausencia de enfermedad. De acuerdo con el diccionario terminológico de las ciencias médicas "Salud" (*lat. salus*) es el estado en el que el ser desarrolla normalmente sus funciones orgánicas e intelectuales. Del mismo modo la Organización Mundial de la Salud la define como "el estado de óptimo bienestar físico, mental y social del individuo lo que en suma representa el equilibrio biopsico-social".

La calidad de vida está relacionada con la duración de la misma, la cual a su vez está determinada por la eficiencia de los órganos vitales y la velocidad a la que se deterioran a lo largo del tiempo. Actualmente se han detectado una serie de factores de riesgo que pueden reducir la duración y la calidad del ciclo vital.

- **Estrés:** La cultura occidental enseña al individuo a desarrollar más el "tener" que el "ser". Bien vale la pena reflexionar sobre la supuesta conveniencia de trabajar todo el tiempo, sin dejar espacio para la filantropía y el altruismo para convivir con la familia, en la naturaleza, con los amigos, con uno mismo, en paz, con Dios.
- **Actividad física:** El ejercicio regular reduce el riesgo coronario en un 20 % promedio al mejorar la eficiencia del corazón, pulmones, vasos sanguíneos, coagulación sanguínea, presión arterial, manejo psicológico del estrés, además de mejorar la calidad del sueño. El descanso adecuado y regular durante la noche permite al cuerpo recuperarse para la siguiente jornada.
- **Control de peso:** La obesidad se define como la presencia de un sobrepeso de más de 20 % en relación al peso ideal. Su presencia se asocia a enfermedad coronaria, diabetes, enfermedades articulares, problemas respiratorios, alteraciones vasculares, etc.
- **Dieta adecuada:** La alimentación humana debe incluir gran cantidad de fibra, proteínas de ori-

gen animal y vegetal, carbohidratos complejos, vitaminas, antioxidantes, minerales, enzimas, lípidos < 30 %, colesterol < 300 mg/día, grasas polinsaturadas y monosaturadas en forma equilibrada además de suficientes líquidos para mantener una adecuada hidratación de los tejidos. Es recomendable utilizar avena, nopal, y aceite

- **Alcohol:** En la actualidad está bien demostrado que solamente el vino tinto aumenta las cifras del colesterol considerado como "bueno" (fracción HDL). No es recomendable consumir más de 10 unidades semanales. Una unidad equivale a un vaso de vino o cerveza o a una onza de licor. Es conveniente no consumir alcohol cuando menos durante 2 días a la semana. El consumo excesivo de alcohol además de causar daño hepático grave incluyendo cirrosis, puede también reducir las defensas del organismo al deprimir el sistema inmune.
- **Tabaquismo:** Está fuertemente relacionado con enfermedad cardiovascular, accidente vascular cerebral, enfermedad tromboembólica, bronquitis, cáncer pulmonar, etc.
- **Cinturón de seguridad:** Las estadísticas demuestran fehacientemente que las probabilidades de sobrevivir a un accidente automovilístico se incrementan significativamente con esta medida de protección. Bien vale la pena recordarlo el 100 % de las veces que nos encontremos dentro de un vehículo en movimiento, incluyendo todo el tiempo que dure un vuelo en avión.
- **Lavado de manos y de boca:** Estas medidas, que seguramente aprendimos desde la primera infancia, en casa y en el jardín de niños, aunque simples nos protegen sin duda de una gran cantidad de problemas infecciosos.

"La meta es mantener la salud, alcanzando el máximo beneficio, con el menor riesgo y al mejor costo"