

Aforismos, proverbios, lemas y consejos (IX)

Aphorisms, proverbs, slogans and tips (IX)

Dr. José Díaz Novás, Dra. Bárbara Gallego Machado

Policlínico "Lawton". La Habana, Cuba.

La sabiduría de los hombres, la experiencia adquirida durante siglos, los resultados de años de arduo trabajo intelectual y las ideas que han germinado en el debate científico de los sabios, pueden conservarse a través de citas, aforismos y sentencias; la ventaja de quien las lee es que se apropia de un caudal importante de conocimientos en poco tiempo.

Si un pensamiento profundo se expresa claramente y de forma elegante, su valor se realza.¹ "La claridad es el ornato de los pensamientos profundos" –sentenció Vauvernagues con mucho acierto.

El que crea los aforismos, siembra; y el que los escucha o lee, recoge los frutos valiosos de la inteligencia humana.

En este trabajo hemos seleccionado un grupo de cien aforismos, proverbios, lemas y consejos que ofrecemos a la valoración del lector, con la esperanza de que sean útiles y disfruten con su lectura.

- "Leer, nutre" (José Martí).
- "Mucho más importante que el número de centros y servicios es la calidad de la atención esmerada que deben prestar" (Fidel Castro Ruz).
- "Cada mañana al despertar, recuerda que aún tienes que escribir la mejor de las páginas del libro de tu vida" (Tagore).

- "Ama profunda y apasionadamente, puedes 'salir herido', pero es la única manera de vivir la vida a plenitud" (Ecla).
- "Ron, carne de cerdo y tabaco, y la vida se va en un rato" (Anónimo).
- "La vida de un niño es como un trozo de papel donde todo lo que pasa deja una huella" (Proverbio chino).
- "Si sólo puedes ver lo que la luz revela y oír lo que el sonido anuncia, entonces la verdad es que ni ves ni oyes" (KalilGibran).
- "También el silencio es una opinión, a veces" (Anónimo).
- "Cuatro cosas no pueden ser escondidas durante largo tiempo: la ciencia, la estupidez, la riqueza y la pobreza" (Averroes).
- "Lo más triste de la vejez es carecer de mañana" (Ramón y Cajal).
- "No sabemos cómo es el amor de un padre o una madre, hasta que no llegamos a ser padre o madre" (Henry Ward Beecheg).
- "El amor no tiene cura, pero es la única medicina para todos los males" (Leonard Cohen).
- "La repetición es la madre de la enseñanza" (Aristóteles).
- "Cada cual aprende a su propio ritmo" (Anónimo).
- "...hay médicos diversos, y el mejor, es un buen amigo" (José Martí).
- "Es un crimen no oponer a la muerte todos los obstáculos posibles" (José Martí).
- "Amor con amor se paga" (José Martí).
- "Sólo el amor penetra" (José Martí).
- "...extraordinaria es la grandeza del corazón cubano: haga cada uno su parte en el deber, y nadie podrá vencernos,..." (José Martí).
- "Enseñar es crecer" (José Martí).
- "Toda idea se sanciona por sus buenos resultados" (José Martí).
- "Lo imposible, es posible" (José Martí).
- "El ingenio viene con la necesidad" (José Martí).
- "El ingenio no merece nada por serlo; merece por lo que produce y por lo que se aplica" (José Martí).
- "El secreto de nuestro porvenir está en la escuela,..." (José Martí).
- "En prever está el arte de salvar" (José Martí).
- "Prever es vencer" (José Martí).

- "Los que mucho saben se admiran de pocas cosas, y los que no saben nada se admiran de todo" (Séneca).
- "La prodigalidad de los adornos perjudica el efecto" (Balzac).
- "Hombre fácil a la adulación es hombre indefenso" (A. Graf).
- "Quien sabe adular sabe calumniar" (Napoleón).
- "A veces miramos sin ver, oímos sin escuchar, olemos sin percibir, probamos sin saborear, tocamos superficialmente. Usa tus sentidos sabiamente, no se trata de cuántos tengas, sino de cómo los utilizas" (Anónimo).
- "Según algunos "médicos", la tecnología se tornó sucedánea de la conversación con el paciente" (B. Lown).
- "En la atención primaria, el médico debe convertirse en un experto en el manejo (y educar a la familia del paciente para que lo ayude) de achaques y molestias, muchas veces sin causa definida, que son frecuentes, sobre todo, en ancianos y en personas con insatisfacciones en su vida personal. Esto se debe hacer sin mostrar rechazo o desinterés" (Anónimo).
- "La sociedad está dando más crédito a la tecnología que a oír y aconsejar" (B. Lown).
- "Los pacientes que concurren en repetidas ocasiones por el mismo problema, deben darnos una señal de alerta, y en ellos se deben agotar todos los recursos médicos para llegar a un diagnóstico y tratamiento adecuados. Esto es especialmente importante en los servicios de urgencia" (Anónimo).
- "Llevar la medicina a la cama del paciente es el arte de la medicina" (B. Lown).
- "Cuando las demandas de un paciente en relación con medicamentos, exámenes complementarios, etc., no son complacidos por el médico debido a no haber criterios para ello, el paciente puede sentirse desatendido, por lo que en estos casos hay que darles todas las explicaciones necesarias, interrogarlo y examinarlo minuciosamente" (Anónimo).
- "Antes, cuando un médico pedía muchos exámenes se acusaba de falta de pericia clínica, hoy el que pide muchos es el buen médico y el que pide pocos es ignorado" (B. Lown).
- "El cambio no es una novedad, desde el comienzo de su historia la medicina ha estado sometida a cambios, sólo que ha variado la velocidad con que éstos se producen" (I. Mc Whinney).
- "El proceso de cura exige más que ciencia, pocos remedios son más potentes que una palabra bien escogida" (B. Lown).
- "El proceso de aprendizaje deberá efectuarse en un ambiente similar a aquel donde se ejercerá la profesión en el futuro" (I. Mc Whinney).
- "La dignidad que buscamos en la muerte tiene que ser buscada en la dignidad con que vivimos" (B. Lown).
- "El avance de las ciencias clínicas se relaciona no sólo con nuevas técnicas, sino también con nuevas ideas" (I. Mc. Whinney).

- "El exceso de tecnología sirve más a la muerte que a la vida, según ella, lo posible determina lo necesario" (B. Lown).
- "Una visita al consultorio por una molestia puede usarse para abrir puertas, presentar problemas de naturaleza personal y establecer líneas confidenciales de comunicación" (D.B. Shires).
- "El paciente debe ser reconocido como humano, no apenas identificarlo como un grupo de enfermedades" (B. Lown).
- "Hay síntomas que pueden representar la incapacidad del paciente para solucionar los problemas de la vida diaria, constituir un componente específico de un síndrome psiquiátrico mayor o ser la primera sutil evidencia de una grave enfermedad física. La fatiga o cansancio es uno de tales síntomas indiferenciados" (D. B. Shires).
- "No aceptar sin analizar el diagnóstico que trae el paciente" (B. Lown).
- "Los médicos de la familia no tratan simplemente pacientes, ellos tratan personas" (R. Rakel).
- "El médico debe prevenirse para no pensar en términos de enfermedad, sino en términos de personas con problemas que necesitan atención" (R. Rakel).
- "La omisión es un pecado mayor que el exceso, y eso motiva la solicitud de todos los exámenes posiblemente relevantes concebibles" (Paul Cutler).
- "En el examen físico debe prestarse atención a una sola cosa cada vez" (Anónimo).
- "El cuadro clínico de una enfermedad puede ser alterado cuando a ella se superpone una segunda enfermedad" (Paul Cutler).
- "Una pista clínica o de exámenes paraclínicos, puede apuntar inmediatamente a un diagnóstico preciso; puede ser ligada a una u otra pista o pistas y construir un agregado que nos lleve a un diagnóstico; o puede actuar como punto focal para la formulación de una hipótesis o diagnóstico diferencial" (Paul Cutler).
- "Cuando queremos descartar una enfermedad, utilizamos un examen con alta sensibilidad; de ser negativo, la descarta. Cuando queremos confirmar una afección, indicamos un examen con alta especificidad, si es positivo, la afirma. El examen más eficiente une las ventajas de una alta sensibilidad y especificidad. Lamentablemente esta combinación no es frecuente" (Anónimo).
- "La obsesión con resultados "discretamente anormales" lleva a realizar múltiples exámenes" (Anónimo).
- "Así como es necesario individualizar al enfermo, éste requiere individualizar a su médico" (M.A. Moreno).
- "El agradecimiento es la memoria del corazón" (Anónimo).
- "El amor es la poesía de los sentidos" (Balzac).
- "El amor es ciego, pero no es sordo ni mudo" (Emilio Villermor).

- "El amor lo toma todo y todo lo da" (Fenelón).
- "La belleza es una carta de recomendación a corto plazo" (Ninón de Lenclos).
- "El más difícil no es el primer beso, sino el último" (Paul Gerardy).
- "El beso es un intercambio de microbios consciente" (Anónimo).
- "Jamás es perdido el bien que se hace" (Fenelón).
- "Buscando el bien de nuestros semejantes, encontramos el nuestro" (Platón).
- "Nuestra mayor gloria no está en no haber caído, sino en levantarnos cada vez que caemos" (Goldsmith).
- "Si te sientas en el camino, ponte de frente a lo que aún has de andar y de espaldas a lo ya andado" (Proverbio chino).
- "Todo capricho surge de la imposición de la voluntad sobre el conocimiento" (Schopenhauer).
- "La casa hace al hombre y el hombre hace la casa" (Proverbio catalán).
- "Trabaja en impedir delitos para no necesitar castigos" (Confucio).
- "La ciencia es sin disputa el mejor, el más brillante adorno del hombre" (Jovellanos).
- "El entendimiento sabe moderar los sentimientos" (Calderón).
- "El entusiasmo es un motor sencillamente indispensable a la perfección" (Spencer).
- "La envidia es una declaración de inferioridad" (Napoleón).
- "El error es una planta tenaz; florece en todos los suelos" (M. Tupper).
- "Donde no hay esperanza no puede haber esfuerzo" (Johnson).
- "Antes se pierde la vida que la esperanza" (Quintiliano).
- "El estudio sin pensar es vano; el pensar sin estudiar es peligroso" (Confucio).
- "Los hombres son sabios en proporción no a su experiencia, sino a su capacidad para la experiencia" (Bernard Shaw).
- "Casi todas las personas son tan felices como se deciden a serlo" (Lincoln).
- "Hacer con facilidad lo que es difícil para los demás, esto es el ingenio; hacer lo que es imposible para las personas de ingenio, esto es el genio" (Amiel).
- "La gula agranda el vientre y empequeñece el cerebro; cuando más engorda el cuerpo, tanto más enflaquece el alma" (Mariano Aguiló).
- "Nada es más fuerte que el hábito" (Ovidio).
- "La vida no es más que un tejido de hábitos" (Amiel).

- "Quien pierde la honestidad no tiene más nada que perder" (Lyly).
- "El honor sigue a la virtud como la sombra al cuerpo" (Fray Luis de León).
- "Las ideas son más poderosas que los ejércitos" (W.M.Payton).
- "El arte tiene límites; pero la imaginación no los tiene" (Joshua Reynolds).
- "Nunca sopla un viento favorable para un marino que no sabe en qué puerto fondear" (Proverbio americano).
- "Una onza de ingenio vale más que cien kilos de sudor" (Peter B. Kyne).
- "La intuición es una concepción no dudosa de la mente pura y atenta, que nace de la sola luz de la razón" (Descartes).
- "Toda hora perdida en la juventud es una probabilidad de desgracia para el porvenir" (Napoleón).
- "La lectura es para el espíritu lo que la gimnasia es para el cuerpo" (Steele).
- "Un hogar sin libros es como un cuerpo sin alma" (Cicerón).
- "La limpieza es para el cuerpo lo que la pureza para el alma" (Epicteto).
- "La atención es el buril de la memoria" (Levis).
- "El método es necesario para la investigación de la verdad" (Descartes).
- "La moderación es medicina" (Langland).

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Lugones Botell M, Quintana Riverón T. Aforismos. Rev Cubana Med Gen Integr. 1996; 12(2): 198-201.

Recibido: marzo de 2014.

Aprobado: agosto de 2014.

José Díaz Novás. Especialista de II Grado en Medicina Interna. Profesor Titular. Policlínico "Lawton". Avenida Camilo Cienfuegos y Calle 10, Lawton, La Habana. Correo electrónico: jose.diaz@infomed.sld.cu