

## Tribuna abierta

# Enfermos por buscar sin límites la mejor salud

**Juan Gérvas y Mercedes Pérez Fernández**

Médicos generales.  
Equipo CESCA



**H**ace ya 5.000 años que Siduri, la tabernera del Mar de la Muerte, aconsejó a Gilgamesh de Uruk que disfrutara de la salud que tenía y que volviera a gobernar su reino pues en la búsqueda de la fuente de la eterna juventud estaba perdiendo la vida y la salud. El eco del consejo de Siduri resuena en nuestro li-

bro “Sano y salvo (libre de intervenciones médicas innecesarias)”.

La Medicina ha logrado “milagros”, como operar sin dolor mediante la anestesia, o evitar la muerte por rabia mediante una vacuna, o aconsejar para salir de una depresión, o tratar con medicamentos una hipertensión para que no produzca insuficiencia cardíaca. Parece que todo es posible y que se puede evitar todo: el dolor, el sufrimiento, la enfermedad y la muerte.

Se busca una vida sin ningún riesgo y sin ninguna complicación. En esta expectativa consumimos el presente de forma que vivimos en un tiempo en que hemos logrado, por ejemplo, doblar la expectativa de vida al nacer (de 40 a 80 años entre comienzos del siglo XX y del siglo XXI) pero nos sentimos más enfermos que nunca, siempre pendientes de pruebas médicas, todo el día sometidos al rigor de una prevención sin límites y siguiendo pautas varias, medicamentos incluidos.

Es la paradoja de la salud, la demostración de que algo estamos haciendo mal pues más vida se siente como mayor riesgo para enfermar, en lugar de como oportunidad para el disfrute de la salud en todo su esplendor. Además, mucha prevención carece de fundamento científico.

Por ejemplo, carece de fundamento cientí-

fico el consejo para no comer huevos, por el colesterol; si le gustan, coma tantos huevos como desee, hasta un huevo diario. Sobre todo, sea feliz y no se mida el colesterol (el optimismo añade ocho años de vida). En otro ejemplo, utilice medicamentos para la hipertensión sólo si tiene más de 16/10. Y si está embarazada no se haga ecografías, no tome yodo, ni deje de comer jamón. No se vacune de la gripe (no sirve para nada). Fume con moderación (o nada) y disfrute con prudencia del alcohol y de otras drogas. Si tiene un bebé, no le retraiga el prepucio para “evitar” la fimosis. No se haga chequeos, ni en el trabajo, ni al niño, ni al anciano, ni a la mujer, ni “por si acaso” pues los chequeos sólo provocan daños sin beneficios.

No se auto-explore las mamas, ni se haga mamografías (deje las mamas para el disfrute sexual, cuanto más mejor). En general el cribado (“screening” o diagnóstico precoz del cáncer) sólo aumenta el número de casos de cáncer (una epidemia) sin mejoras en la mortalidad: vive más tiempo sabiendo que tiene cáncer, pero muere “cuando iba a morir”. Tampoco se determine los genes “del cáncer de mama” pues no predicen nada. No tome complementos de vitaminas. Siga una dieta mediterránea gozosa, de forma que cada vez que se siente a la mesa sea un disfrute,

con mantel, cubiertos y (sobre todo), compañeros, amigos y familiares que le aprecien.

No consuma alimentos “funcionales” (para bajar el colesterol, con bífidos y demás). La osteoporosis no es una enfermedad y no necesita pruebas ni medicamentos; evite las caídas (y los medicamentos tranquilizantes y somníferos, que le atontan). Cultive una red social que le haga sentir miembro de la comunidad, juegue a las cartas (si le gusta), haga el deporte que disfrute (o el “sillón-bol”), participe en actividades culturales (cine, coros, procesiones, teatro, poesía).

Todas estas recomendaciones tienen fundamento científico, están avaladas por los mejores estudios del mundo, como las “Revisiones Cochrane”. Sobre todo, se basan en estudios no contagiados por intereses comerciales. Se trata de evitar la medicalización de la vida y de promover una “sana salud”, que depende en mucho de nosotros mismos, y sobre todo de los determinantes sociales de salud (educación, vivienda, suministro de agua, redistribución de la riqueza, democracia participativa, trabajo, sistema sanitario público, etc).

Lo dicho, trate de ser feliz y de disfrutar de su salud sin médicos ni medicamentos.