

CARTA A UNA PACIENTE INTELIGENTE:

"DISFRUTE DE SU SALUD, VIVA FELIZ Y EVITE LOS EXCESOS DE LA PREVENCIÓN"

Juan Gervas y Mercedes Pérez Fernández

Médicos generales, Equipo CESCA, Madrid, España

jgervasc@meditex.es mpf1945@gmail.com

Texto para la [iniciativa APXII](#), Noviembre 2011

Querida paciente:

Da gusto tener noticias tuyas y saber que se encuentra bien. El cambio de localidad siempre cuesta, pero en todos sitios hay personas y cosas buenas, como comenta acertadamente.

Nos alegra conocer su mejoría respecto a la artrosis de las rodillas. Es enfermedad crónica que no cura, pero se puede sobrellevar con la actividad y con ese andar por la playa, por la orilla del mar, que tan bien le sienta. No deje de disfrutar de la charla con su amiga en el caminar matinal, y del baile, del que tanto goza, y que es un bálsamo para la salud del cuerpo y del espíritu.

Contestamos a sus dudas sobre las actividades preventivas que le proponen en su nuevo centro el médico y la enfermera. Si hemos entendido bien, le preocupa tanta recomendación, tanto consejo y tanta intervención. Le "huele mal" como dice literalmente, "a exceso peligroso".

En parte tiene razón, y usted puede identificarse con muchos profesionales sanitarios y pacientes que tienen la misma sensación, de excesos en Medicina tanto en prevención como en diagnósticos y en tratamientos. Los excesos no son buenos para nada.

Sabemos que le gusta leer, y por eso le recomendamos que vuelva a disfrutar de las novelas de Mark Twain, que ya nos comentó le impresionaron en su adolescencia (como a nosotros, especialmente *Las aventuras de Tom Sawyer*). Mark Twain vivió tiempos terribles, los de la erradicación del esclavismo en los EEUU y los de una crisis económica brutal (le llevó a la bancarrota, a finales del siglo XIX). Fue novelista y periodista, viajero universal, observador y crítico del devenir social. Seguro que usted se identifica con este comentario de Mark Twain sobre la salud: "Hay gente que se priva de todas las cosas que se pueden comer, beber o fumar y que por cualquier causa hayan

adquirido mala reputación. Es el precio que pagan por su salud. Y salud es todo lo que obtienen. ¡Qué extraño! ¡Es como gastarse toda la fortuna en una vaca lechera que no da leche!"

La salud por sí misma no tiene interés. La salud es un valor importante porque ayuda a disfrutar de la vida. Hay salud mientras hay vida.

La vida es complicada y por mucho que lo evitemos siempre nos traerá desgracias y sufrimientos. Con optimismo, con autoestima, con amor, con amistad, con todo eso que a usted le adorna, pese incluso a las enfermedades, hay salud hasta en el último suspiro, justo al morir feliz pudiendo decir aquello de "confieso que he vivido".

La prevención no evita muertes, simplemente las retrasa. Esos días de más hay que rellenarlos de vida, de disfrute, de optimismo, de espiritualidad y de compromiso con la familia, los amigos y la sociedad.

Pertenece a un tiempo y una población, a una cultura y una civilización que a veces quiere de más. Nuestras sociedades occidentales, opulentas y cultas, desean evitar todo riesgo, todo evento desagradable. La sociedad quiere la ecuación cerrada contra la incertidumbre y la indeterminación. En la búsqueda de una quimera, de la juventud eterna, la Medicina nos invita a invertir todo nuestro tiempo y dinero en prevención, en un futuro que no se cumplirá y que acabará, inevitablemente, en la muerte. En la esperanza de un futuro incierto negamos las vivencias de un presente tangible. Evitamos el riesgo sin ser conscientes de que la vida en sí es una enfermedad de transmisión sexual que siempre acaba en muerte.

Morimos un poco cada vez que transformamos todo en riesgo y todo en peligroso, cuando aceptamos las propuestas indecentes de esa prevención que le ofrecen ahora. Dicen que muere mil veces quien tiene miedo a morir, y es bien cierto.

El tratamiento que le han ofrecido para la osteoporosis no ha demostrado su eficacia en mujeres como usted, sin fractura vertebral alguna. Además, se ha demostrado que puede facilitar unas fracturas raras, atípicas, incluso con necrosis y destrucción de la mandíbula. Hizo bien en no hacerse la densitometría, pues es una técnica artificial que no sirve para pronosticar nada. Usted siga con su vida sana, el placer de andar y el de comer bien y de todo. Siga tomando el sol al tiempo que

disfruta del aire libre.

Tampoco hace falta que tome el "protector del estómago", y menos todos los días. Evite los anti-inflamatorios y utilícelos sólo por cortos periodos de tiempo. Los protectores del estómago, como el omeprazol que le recomendaron, tiene muchos efectos secundarios graves. Entre ellos, por ejemplo, el aumento de fracturas (¿no es irónico que le ofrezcan para la osteoporosis un medicamento que produce fracturas atípicas, y además omeprazol, que también se asocia a más fracturas?) y el aumento de infecciones graves (por una bacteria que mata normalmente el ácido del estómago, y que puede provocar diarreas mortales, *Clostridium difficile*).

Ya sabe que nosotros no le hemos medido nunca el colesterol, pues es inútil. Da igual la cifra que tenga, siga comiendo huevos fritos cuando le apetezca, con mesura en el conjunto de su dieta, tan sana. Los medicamentos para el colesterol son un engaño, salvo que tuviera problemas coronarios (y no es el caso). Esos medicamentos tienen graves efectos adversos, desde dolores de músculos a destrucción renal. A usted no hay porqué hacerle análisis, usted es una persona sana y feliz, y eso es lo importante.

Respecto a al última pregunta, ha hecho bien en no hacerse la mamografía. En tres palabras, "la mamografía mata". No mata por sí misma, aunque irradia las mamas, sino por los errores que llevan a intervenciones innecesarias. Casi la mitad de las mamas que se operan por cáncer de mama no tienen un cáncer de mama propiamente dicho. Se operan, y luego se aplica radioterapia y quimioterapia, tratamientos todos ellos muy agresivos que provocan daños que no se compensan con ningún beneficio. Sus mamas son para disfrutarlas, y más ahora con ese "novio nuevo" del que nos habla.

Su nuevo médico, su nueva enfermera, son probablemente buenas personas, bien intencionadas. Pero quizá ignoren el concepto de "prevención cuaternaria" y los "daños de la prevención". Tenga piedad con ellos y siga respetándolos con cortesía. Quizá le ayude el que sepan que nosotros hemos sido sus médicos anteriores, y el invitarles a leer cosas que usted ya conoce, de la página www.equipocesca.org

No deje de escribirnos, es un placer saber de su vida y milagros.

Los hijos y nietos, por los que pregunta, siguen bien. Con los problemas de cada día, y las compensaciones continuas.

Nosotros también estamos en el camino, también nos enfrentamos a la vida en su complejidad, tampoco tenemos certezas. Somos unos simples médicos e intentamos vivir sin ignorar el sufrimiento, ni lo malo que nos toca a nosotros y a todos.

Pacientes como usted ayudan a pensar.

Reciba un afectuoso saludo de sus médicos

Juan Gérvas y Mercedes Pérez Fernández