

Asumir con inteligencia nuestra salud.

De manera lenta, pero segura, el paciente ha perdido terreno en la gestión de su salud. Es hora de que usted entienda lo siguiente:

1º- Aunque el médico tenga una preparación que usted no tiene, no confíe ciegamente, no lo haga porque en el mejor de los casos, también los médicos se equivocan y en el peor, está la corrupción de las empresas farmacéuticas.

2º- No olvide nunca que su cuerpo esta hecho para curarse a sí mismo.

3º- El médico, por bueno que sea, no puede ponerse en su lugar y sentir lo que usted siente, con igual precisión.

4º- No existen pruebas totalmente inocuas, el mismo hecho de ir a centros de salud implica un aumento de las probabilidades de contraer enfermedades a través del aire y el contacto físico. Además, la mayoría de las pruebas son agresivas, catéter, biopsias, inyecciones, radiaciones, etc.

5º- Según estadísticas para España, el aumento de profesionales de la medicina en los últimos diez años, para una misma población, ha sido de 8,4%. A su vez, el número de enfermos para esas mismas cifras, ha subido a 12,2%. Estos índices son terroríficos, nos dicen y -permitánme que ahora utilice una metáfora-, que a un aumento de mecánicos le corresponde un mayor número de averías.

Veamos ahora una serie de actitudes equivocadas que nos conviene evaluar.

Revisiones.

El señor Martínez va al odontólogo para una revisión, ha oído la campaña de que es bueno revisarse la boca cada seis meses o un año. Si le preguntamos si tiene alguna muela en mal estado, nos dirá que no, si le seguimos preguntando si tiene dolor, encías sangrantes, sarro, etc, a todo nos dirá que no, por lo que, en nuestro sano juicio le hacemos la última pregunta: ¿si se encuentra bien, para qué va al dentista?. Es aquí donde sale el comodín de la baraja que esgrimen algunos médicos, alegando que podemos tener un problema y no saberlo. Si seguimos adelante habremos perdido el control de nuestra salud. Todos sentimos el lenguaje de nuestro cuerpo, no creo que haya nadie que esté enfermo y no lo sepa, esto es un montaje poco ético por parte de los médicos y las farmacéuticas.

Ahora voy a demostrar que esta manera de proceder en las llamadas revisiones no es la adecuada. El resultado de una revisión termina con un todo va bien o hemos encontrado algo. Las revisiones son una variedad de pruebas, ya dije que totalmente inocuas no las hay, así que, usted que estaba bien a juzgar por la opinión de su médico, se ha arriesgado a contraer alguna enfermedad. Ahora veamos el siguiente caso, han encontrado algo. Tal y como dije al principio, nuestro organismo está capacitado para curarse a sí mismo, para que lo entienda mejor, un estado de salud plena y continua no la tiene nadie, la salud para nuestro cuerpo, es una constante corrección de valores por encima y debajo de lo que necesitamos, este equilibrio homeostático de nuestra salud, bajando la presión arterial o subiéndola, aumentando o bajando el colesterol, el ph de la sangre, quintando de donde sobra y poniendo donde falta, es la manera que tiene nuestro cuerpo de trabajar, para su propio bienestar. La revisión que usted se hizo, ha podido reflejar el momento en el cual, su cuerpo se estaba equilibrando, entonces su médico encuentra una anomalía. El problema viene porque ahora le recetará pruebas o medicamentos, así que nos encontramos con que estando bien de salud, corremos el riesgo de perderla.

Medicina preventiva

La misma frase es absurda, ya que medicina se supone la aplicación de fármacos y pruebas, que como todos sabemos, tanto lo uno como lo otro, tienen contraindicaciones. Aplicar medicina preventiva en una persona sana, me parece algo indigno por parte de los médicos.

Medicamentos de acción lenta

Si como ya sabemos, nuestro cuerpo se auto regenera, ¿cómo saber que ha sido el medicamento y no nuestro organismo el que se ha curado?. Con el aspecto agravante de que los fármacos de acción lenta, son más nefastos.

Recomendaciones.

Debemos saber interpretar los mensajes de nuestro cuerpo con el fin de no perjudicar nuestra salud.

Mocos y Flema. Los produce nuestro sistema inmune para eliminar de las vías respiratorias los desechos de anticuerpos y otros patógenos. Como resulta incómoda esta mucosidad se comete el error de ir enseguida a la farmacia o al médico para que nos receten un mucolítico, facilitando con ello la invasión de bacterias y virus. Solo en el caso de que el remedio propuesto por nuestro organismo sea peor que la enfermedad, deberemos inhibir su respuesta.

Fiebre. Cuando nuestro organismo lucha por nuestra salud, busca como ayuda aumentar la temperatura corporal, porque es un medio para que la sangre fluya más rápida y los canales

linfáticos sean menos densos, disminuyendo el tiempo de reacción del sistema inmune y dificultando a su vez la propagación del enemigo. Como en el caso anterior, si enseguida nos tomamos un antipirético, aunque solo tengamos unas décimas, estaremos entorpeciendo, en vez de ayudar a mejorar.

Tos. El reflejo tusígeno está condicionado por nuestro cuerpo con el fin de expulsar algo que tenemos y no debíamos, en la garganta. Eliminar la tos por considerarla molesta, solo es admisible si nos produce un grado de irritación dañino.

Dolor. A nadie le gusta sentir dolor y para ello se busca un analgésico. Sólo cuando el dolor es fuerte lo aconsejo, ya que la parte dolorida al dejar de producir su llamada de alarma, si la silenciamos podemos olvidarnos de que una parte de nuestra biología está mal y por ello despreocuparnos, corriendo el riesgo de aumentar su gravedad con movimientos o acciones que de sentir dolor no haríamos.

Inflamación. Lo mismo que las otras respuestas inmunes, la inflamación busca oponer resistencia y después pasar a la ofensiva contra una invasión patógena. Con pocas palabras se puede decir que la inflamación creada por el sistema inmune favorece a éste y a su vez dificulta la propagación de los invasores.

Queda claro que una actitud inteligente sería no anular las respuestas inmunes, pero, tampoco permitir las si esas respuestas son excesivas. De cada cual depende el momento de tomar una u otra decisión.

Para finalizar.

Solo usted sabe si se encuentra bien o mal.

Ante la pérdida de salud, deje que su cuerpo luche y se haga más fuerte y si no lo logra, entonces vaya al médico.

Aprenda medicina natural y aplíquese la y de nuevo, sino le funciona, vaya al médico.

Como consejo final, si se encuentra bien, no vaya al médico.

Adolfo Cabañero
psicopedagogo