



SEGUNDA OPINIÓN

8 ENFERMEDADES MORTALES

MEDICINA OCCIDENTAL | MEDICINA ORIENTAL | TU PODER
JUNTOS PODRÍAN SALVAR TU VIDA

PRÓLOGO DE ROBERT T. KIYOSAKI

DR. RADHA GOPALAN

CARDIÓLOGO | ACUPUNTURISTA | INSTRUCTOR CERTIFICADO DE YOGA

AGUILAR



SEGUNDA OPINIÓN

8 ENFERMEDADES MORTALES

MEDICINA OCCIDENTAL | MEDICINA ORIENTAL | TU PODER
JUNTOS PODRÍAN SALVAR TU VIDA

PRÓLOGO DE ROBERT T. KIYOSAKI

DR. RADHA GOPALAN

CARDÍÓLOGO | ACUPUNTURISTA | INSTRUCTOR CERTIFICADO DE YOGA

AGUILAR

SEGUNDA OPINIÓN

8 ENFERMEDADES MORTALES

DR. RADHA GOPALAN

AGUILAR

SÍGUENOS EN
megustaleer



@Ebooks



@megustaleermex



@megustaleermex

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

DEDICATORIA

Este libro está dedicado a toda la gente que
se esfuerza por mejorar su salud.

Quién debería leer este libro y por qué

Este libro fue escrito para ayudarte a navegar por un mundo que suele ser complejo y confuso: el del cuidado de la salud, la medicina y sus interacciones humanas. Su objetivo es empoderarte en la permanente búsqueda de la salud y la lucha contra la enfermedad.

En él encontrarás la infraestructura contextual necesaria para entender el lugar que nosotros, los humanos —seres equipados con los cuerpos más asombrosos y resistentes a la adversidad—, ocupamos en el gran panorama del bienestar, la salud y su cuidado. El libro también incluye mis observaciones y experiencias de treinta años en el ámbito de la medicina como médico, paciente y ser humano.

Como sucede en todos los buenos libros, todo comienza con una historia.

Por qué se escribió este libro

Los treinta años que he trabajado en el campo de la medicina me han permitido ser testigo de tremendos avances. Los trasplantes de órganos les están ofreciendo a los pacientes una segunda oportunidad de vida; aparatos mecánicos como los corazones artificiales o los mecanismos que asisten a los corazones naturales, le han ayudado a la gente a vivir más tiempo y a disfrutar de una mejor calidad de vida. La tecnología, desde los aparatos más sofisticados para la producción de imágenes hasta el sistema robótico de cirugía da Vinci, ha establecido un nuevo nivel de normalidad para la manera en que evaluamos y abordamos la enfermedad. Las mejoras en las opciones de tratamientos para el cáncer están progresando a un paso acelerado, y la investigación sobre las células madre también avanza a pasos agigantados.

Podríamos decir que los avances médicos más significativos se han realizado en el campo de la cardiología, pero a pesar de todo, las enfermedades cardíacas siguen siendo la causa número uno de muerte en el mundo.

Hay algo que todavía no está bien del todo porque, a pesar de las terapias y de los tratamientos que les podemos ofrecer a los pacientes, ellos continúan batallando con la

enfermedad y sus padecimientos. Los aspectos negativos de la carga que implica toda enfermedad siguen pesando mucho más que los resultados positivos que los pacientes obtienen. Tanto ellos como la gente sana siguen sintiéndose frustrados, infelices y confundidos en este enfrentamiento contra los problemas de salud y, sobre todo, no saben a quién pedirle respuestas, consejos y guía.

Este dilema me ha llevado a hacerme las mismas preguntas una y otra vez: “En este intento por lograr nuestros objetivos respecto al mejoramiento de la salud, la calidad de vida y la longevidad, ¿nos estamos enfocando en los aspectos equivocados de nuestra salud y de los recursos para el bienestar?”, y si ése es el caso: “¿Qué es lo que no estamos viendo...?”.

Éstas son algunas observaciones que he hecho a lo largo de estos años y que, en mi opinión, todos los pacientes como tú y como yo necesitamos tomar en cuenta y enfrentar de manera consciente y empoderada:

- La medicina occidental por sí sola, no mejoraba la salud de nadie.
- La medicina oriental por sí sola, no mejoraba la salud de nadie.
- Los pacientes eran quienes provocaban sus propios estados de salud y de enfermedad.
- La enfermedad no empezaba a nivel físico sino a uno más profundo, pero se manifestaba físicamente.
- Los pacientes no tenían control sobre su cuidado cuando se enfermaban o cuando eran hospitalizados.
- El mejor tratamiento para el paciente no coincidía con los intereses del sistema colectivo del cuidado de la salud.
- Los pacientes continuaban regresando para atenderse de las mismas enfermedades a pesar de que ya estaban recibiendo el mejor tratamiento posible.
- Los médicos no curaban a los pacientes... los pacientes lo hacían por sí mismos.
- Cuando a los pacientes se les terminaba la fuerza para actuar, perdían la vida.

En este juego hay solamente tres jugadores: los pacientes, los médicos y la infraestructura del sistema a través del cual se provee el cuidado. Los médicos y el sistema del cuidado de la salud trabajan arduamente para mejorar sus resultados. Los pacientes, por otra parte, sólo dependen “del sistema” para cuidar su salud. ¿No crees que llegó la hora de que los pacientes y la gente sana a la que le interesa conservar su salud y su bienestar asuman el poder?

Quién debería leer este libro

Este libro fue escrito para gente sana, pero también para quienes libran una batalla contra la enfermedad y el malestar. Digamos que es una guía para quienes no están enfermos y quieren mantener su buena salud.

Durante las últimas tres décadas he visto tres grupos de personas en el ámbito de la salud, la enfermedad y la medicina. El primer grupo lo conforman quienes están sanos y quieren mantener ese estatus de una forma proactiva. El segundo grupo es el de las personas que están enfermas pero reciben, hasta cierto punto, la ayuda de la medicina occidental. Este grupo continúa luchando y no aprovecha al máximo todos los recursos que tiene a su disposición para mejorar su calidad de vida en el aspecto físico y mental. El tercer grupo está formado por gente enferma a la que la medicina occidental no le ha podido ofrecer una terapia suficientemente vigorosa.

Este libro fue escrito para ti, independientemente de si te encuentras entre quienes de manera proactiva hacen de la salud una prioridad en su vida o si perteneces al grupo de quienes están librando la batalla de su vida contra el cáncer o una enfermedad cardíaca. Mi intención es concientizar a los lectores sobre la multitud de opciones que tenemos los humanos para abordar la salud, el bienestar y la enfermedad, y empoderarlos para que puedan tomar decisiones bien informadas en su vida.

Por qué deberías leer este libro

Las escuelas no nos enseñan gran cosa respecto a la salud ni la enfermedad. Tampoco recibimos mucha información en casa; ni de nuestros padres ni de nuestros abuelos — quienes han enfrentado desafíos de salud o luchado contra padecimientos— porque *a ellos* tampoco les enseñaron nada al respecto. Los médicos tampoco nos educan sobre el tema de la salud y la enfermedad, solamente nos dicen qué hacer y, normalmente, no lo hacen sino hasta que nos enfrentamos al malestar.

Podría decirse que aprendemos a navegar en el mar de la salud y la enfermedad sobre la marcha, cuando ya vamos avanzando sin una comprensión adecuada del panorama general y sólo... esperamos que las cosas salgan bien. Las experiencias que se comparten en este libro como segundas opiniones te ayudarán a armar una infraestructura desde la que podrás asumir exitosamente el control de tu propia salud.

Este libro no es una receta médica; no fue escrito específicamente para los médicos occidentales ni para los orientales. Fue escrito para ti, para esa persona interesada en asumir el control de su propia salud para vivir una vida plena, saludable y feliz.

Un hombre sabio debería considerar a la salud como
una de las bendiciones humanas más importantes,
y aprender a vivir de acuerdo con sus propias ideas
para poder extraer beneficios de sus enfermedades.
HIPÓCRATES

La serie de libros Rich Life de The Rich Dad Company

Porque una vida rica
va más allá del dinero

Al igual que aquellos a quienes les enseñé, yo también aprendo y crezco. Reconozco que alcanzar la verdadera felicidad significa ir más allá de una misión de bienestar financiero, que implica una misión de bienestar completo: en la salud y en el bienestar, en el despertar espiritual, la filantropía y el propósito de vida. En pocas palabras, una vida rica [Rich Life].

ROBERT KIYOSAKI, autor de *Padre Rico*,
Padre Pobre, fragmento tomado de
I Am The Rich Dad Company

Agradecimientos

Ninguna tarea se logra con el esfuerzo de un solo individuo. Este libro no habría sido posible sin la convergencia de energía de varias personas en distintos momentos de mi vida. Muchísimas personas contribuyeron a la acumulación de conocimiento que tuvo como resultado este libro, y todas ellas merecen un agradecimiento. Aunque estoy profundamente agradecido con quienes ayudaron a formar la base de mi conocimiento, he limitado los agradecimientos a quienes tuvieron un vínculo directo con la exitosa concreción de este libro. Las expresiones de aprecio que aparecen a continuación tienen un orden cronológico.

Estoy muy agradecido con todos mis pacientes que me dieron lecciones de vida y de muerte, y que me mostraron el vínculo de la salud y la enfermedad con la medicina occidental, la medicina oriental y la personalidad. Les agradezco a mis padres haberme dado independencia para aprender de la vida con libertad, sin ninguna restricción religiosa, cultural, étnica o de ciudadanía, y por aceptarme como soy, en todos los momentos de mi vida y sin juzgar. Agradezco a mi fallecido hermano y a mi hermana por su apoyo continuo. A mi maestro de yoga en Sri Lanka por sus enseñanzas sobre el estilo de vida yóguico. A mi fallecido profesor de acupuntura, el doctor Anton Jayasooriya, por mostrarme la dualidad de la filosofía de la acupuntura y por enseñarme a ver todas las caras de la moneda antes de actuar. Al ya fallecido señor Narayana Panikar por las incontables horas de discusiones sobre el yoga y la meditación durante mi entrenamiento en la escuela de medicina en Sri Lanka. A mi buen amigo, el doctor Ravi Ponniah por las muchas horas que pasamos en los vestíbulos de los hoteles de Londres conversando sobre la salud, la enfermedad, la constitución física y las medicinas complementarias, mientras bebíamos bastantes tazas de té.

También agradezco a mi amigo, colega y profesor, el doctor Jagat Narula, por orientarme y sugerir que me entrenara en la disciplina del trasplante de corazón, la cual me permitió hacer valiosas observaciones en los cientos de pacientes de quienes tomé la reveladora información que presento en este libro. A Diane Kasper y Carol Bachte, dos

avezadas y talentosas coordinadoras de trasplantes, por compartir sus experiencias personales en temas como la vida, la muerte, la salud y la enfermedad.

Nada de esto lo habría logrado sin la guía y el apoyo de mis buenos amigos Robert y Kim Kiyosaki. Su confianza en mí fue lo que alimentó la búsqueda implacable para crear este libro hasta llegar a su concreción.

Me sentiré por siempre en deuda con la enfermera familiar Nicole Srednicki por su entusiasmo, motivación y apoyo, y por su inquebrantable fe en mí a lo largo de todo el proceso de la realización del libro. Desde las primeras etapas hasta que celebramos su publicación, Nicole permaneció firme en su apoyo editorial y en el trabajo de revisión. Les agradezco a Julie y Michael Srednicki por sus opiniones respecto a la fluidez de los capítulos y los mensajes del libro. A Virginia Marshall por creer en mí y por todo el ánimo que me infundió. A Karen Strickland por su opinión sobre el flujo del material y sobre la relevancia y los contenidos. A cada uno de los integrantes del grupo Asesores de Padre Rico, por su tiempo y su esfuerzo al leer este libro y por brindarme sus honestas opiniones respecto a la estructura y el contenido.

Agradezco a Plata Publishing y a Mona Gambetta por ayudarme a llevar este material del escritorio de mi computadora a las manos de los lectores en todo el mundo.

Finalmente, tengo que mencionar el profundo aprecio que siento por mis dos maravillosos hijos, Spencer y Brook, quienes tuvieron la amabilidad de regalarme parte del tiempo que pasamos juntos para que yo pudiera escribir el libro.

Prólogo

Por Robert Kiyosaki

Una segunda opinión

Mi madre era enfermera certificada y tuvo fiebre reumática cuando estaba embarazada de mí. Uno de los médicos se atrevió a sugerirle que abortara para salvar su vida; de hecho, nadie creía que su corazón sería suficientemente fuerte para llegar al final del embarazo. Ahora agradezco que mamá y papá se hayan negado a esa opción.

Debido a la fiebre reumática que sufrió mamá, yo nací con un defecto congénito: un soplo en el corazón. Los médicos les dijeron a mis padres que no me permitieran realizar deportes extenuantes, pero ahora también agradezco que no hayan seguido sus consejos.

Aunque era un poco débil, empecé a jugar fútbol americano y beisbol a los siete años, y continué hasta la universidad. Fui el capitán de mi equipo de fútbol en la preparatoria y del de remo en la Academia de la Marina Mercante. También jugué rugby a nivel internacional hasta los treinta y tantos años.

En la preparatoria recibí dos nominaciones del Congreso: una para entrar a la Academia Naval de los Estados Unidos en Annapolis, Maryland, y la otra para la Academia de la Marina Mercante, en Kings Point, Nueva York.

Una vez más, me recomendaron no tener grandes expectativas. El médico de la familia dijo: “Si el médico general detecta el defecto en tu corazón, no te dejarán entrar a la Academia”.

Volé desde Hilo —mi pueblito natal en Hawái— hasta Honolulu, y luego enfrenté un periodo de tres días de pruebas en el Hospital Tripler Army. De alguna manera logré pasar todos los exámenes médicos y recibí mi nombramiento para asistir a Kings Point. En la Academia seguí remando y jugando fútbol universitario: dos deportes sumamente extenuantes.

En 1969, después de graduarme, me presenté como voluntario para ingresar al Cuerpo de Marina de Estados Unidos y solicité el entrenamiento para convertirme en

piloto. Una vez más, atravesé una intensa serie de exámenes médicos y de estrés, esperando que en cualquier momento dijeran que había quedado descalificado por el defecto de mi corazón. Choqué tres veces en mi helicóptero en Vietnam, pero mi corazón siguió palpitando y funcionando a la perfección a pesar del miedo, el terror y el estrés.

En 1973 regresé a Estados Unidos y me convertí en empresario, una actividad profesional bastante estresante, y en 2005 intuí que algo no andaba bien. No podía seguir engañándome. Ni a mí ni a los médicos. Respiraba bien, pero mi corazón tenía problemas, ya tenía 58 años y mis puntos débiles se estaban haciendo más evidentes.

Todos los cardiólogos que consulté me dijeron lo mismo: que mi corazón estaba demasiado grande y que lo había presionado demasiado. Tenía que hacer algo al respecto... y pronto.

El problema fue que no me agradaba ninguno de los cardiólogos. Tiempo después fui a ver al “más respetado cardiólogo de Phoenix, el de mayor renombre”. Y resultó ser el peor de todos. Fue una de las peores experiencias médicas de mi vida. Mi esposa Kim y yo llegamos a la sala de espera a las 8 a.m., y no vimos al médico sino hasta las 6 p.m. Pasé diez inhumanas y frías horas sometiéndome a un examen físico tras otro, sin hablar con nadie. Nadie quería responder a mis preguntas, todos estaban demasiado ocupados.

Finalmente, este famoso médico a nivel mundial, me recibió por diez minutos. Kim estaba sentada a mi lado, y él, sin siquiera decir “hola” o estrechar mi mano, me dijo: “Está usted en peligro, no puede regresar a casa. Le sugiero que se interne esta noche. Lo voy a operar en la mañana”.

Cuando Kim le preguntó por qué, él fue muy directo: “Su corazón ya no puede resistir más estrés. Llegó a un nivel crítico. Podría desmayarse si sale por esa puerta”.

Sentimos como si estuviéramos en la oficina de un vendedor de autos usados y su gerente de ventas nos presionara para “comprar ahora mismo”.

El connotado cardiólogo dio por hecho que había concretado la venta, así que salió del consultorio. Entonces entró el “especialista en cerrar ventas” y, una vez más, sin decir “hola” o siquiera estrechar mi mano, empezó a exigir: “¿Me permite la tarjeta de su seguro?”.

Mientras el “especialista en cierres” estaba ocupado llenando las formas, Kim y yo salimos del consultorio y nos fuimos a casa. Nunca regresamos.

Pasé seis meses visitando un cardiólogo tras otro, buscando alguien con quien pudiera hablar. Aunque muchos eran agradables y, supongo que competentes, noté que casi todos eran fríos y desatentos, y que estaban demasiado ocupados para brindarme su tiempo. Me sometí a un examen tras otro, y simultáneamente iba acumulando una gran cantidad de gastos sin entender mejor lo que sucedía.

Finalmente me rendí y elegí al azar un cardiólogo que vivía en San Francisco. Tomé

la decisión cuando vi las fotografías que tenía en su sitio de Internet. Para ese momento ya no me interesaba quién haría la cirugía, sólo quería terminar con el asunto.

Curiosamente, en esos días un amigo quiropráctico de Pennsylvania estaba en Phoenix. Cuando le conté sobre mi decisión, se puso histérico, no podía creer que dejaría que me operara alguien a quien no conocía, en quien no confiaba y quien posiblemente no me agradaría. Continuó murmurando algo respecto a la relación entre el paciente y el médico. No dejaba de decir: “Tienes que coincidir espiritual y filosóficamente con tu médico”.

Yo no tenía idea de lo que estaba hablando, por eso le pregunté: “¿Por qué tendría que coincidir espiritual y filosóficamente con mi médico?”.

Él me miró incrédulo y dijo: “Porque así es como se lleva a cabo la sanación. La sanación no es física sino espiritual, porque la salud es espiritual. La salud es vida y quien da vida es Dios, no los médicos. Tal vez tu médico sea una buena persona, pero si no coincide contigo espiritualmente, podría matarte”.

“Cancela tus planes en San Francisco”, me exigió. “Dame algo de tiempo para encontrar un cardiólogo que coincida contigo espiritual, filosófica y físicamente”. Entonces comenzó su búsqueda del cardiólogo perfecto.

Esto me dio tiempo para reflexionar respecto a mamá y papá, y sus creencias sobre los médicos. Pensé en sus creencias espirituales y filosóficas sobre la vida, la salud y la sanación.

Mamá fue enfermera certificada, especializada en cirugía, y pasaba la mayor parte del tiempo en los quirófanos, tanto, que llegó a desconfiar de los médicos. El tiempo pasó y ella siguió trabajando como enfermera, pero no dejó de buscar respuestas diferentes, una segunda opinión proveniente de la medicina no tradicional. Su búsqueda la condujo a prácticas alternativas, a quiroprácticos, naturópatas y sanadores espirituales, pero evidentemente tuvo que mantener en secreto sus creencias personales mientras trabajaba en el hospital.

Mi segunda opinión

Mientras esperaba que mi amigo el quiropráctico encontrara al cardiólogo perfecto para mí, tuve tiempo para analizar mis creencias personales sobre la salud, la medicina, la vida y la espiritualidad. Entre más pensaba en ello, más comprendía que mi amigo tenía razón. Todos somos distintos, tenemos creencias diferentes, y por eso es importante encontrar médicos que coincidan con ellas. Ahí comienza la salud y la sanación.

Finalmente, mi amigo quiropráctico me llamó por teléfono y dijo: “Lo encontré”.

“¿Dónde está?”, le pregunté.

“No lo vas a creer”, contestó. “Le llamé a un amigo en Londres y le pedí que me

recomendara al mejor cardiólogo del mundo. Le dije que irías a cualquier lugar. Mi amigo se rio y dijo: “No vas a creer esto. El mejor cardiólogo del mundo estudió conmigo en Londres, pero acaba de mudarse... a Phoenix”.

Y así fue como conocí al doctor Radha Gopalan.

Poco después entré a su consultorio en Phoenix, y la química fue instantánea. Era como si fuéramos dos almas antiguas reencontrándose. Entonces supe que había encontrado a mi médico.

Radha se ha convertido en un gran amigo y asesor en otros temas además de la salud. Sus opiniones respecto al espíritu, la sanación y la energía vital cambiaron mi vida para bien. Cuando hablamos, siempre empezamos por la salud espiritual, mucho antes de enfocarnos en la salud física.

Radha forma parte del grupo de Asesores de Padre Rico, y con frecuencia nos da conferencias sobre la fuerza del espíritu, la vida... y luego la salud. Es nuestro asesor porque la vida y la salud tienen una relación profunda: ambas son espirituales.

Mi madre falleció en 1971. Su corazón cedió finalmente cuando tenía sólo 48 años de edad. Sé que su mayor alegría era haberles dado la vida a sus hijos. Tengo tres hermanos y hermanas menores; todos ellos son sanos, y todos estamos agradecidos de estar vivos porque sabemos que mamá arriesgó su vida por nosotros.

Esto les sonará cursi a algunas personas, pero creo que el espíritu de mamá me guio a Radha, quien resultó ser el sanador que salvaría mi vida tanto en lo espiritual como en lo físico.

¿Quién es el doctor Radha Gopalan?

Realmente no llegué a conocer bien a Radha sino hasta que se llevó a cabo la cirugía y terminó mi recuperación. Entonces nos hicimos buenos amigos y él empezó a enseñarme la perspectiva de la medicina oriental de la salud. Aunque soy asiático y mis ancestros son japoneses, el proceso de aprendizaje no ha sido sencillo porque, la verdad, es que soy un estadounidense de cuarta generación y he perdido buena parte de mi cultura asiática.

Radha, sin embargo, logró enseñarme a meditar. No fue fácil; me cuesta bastante trabajo porque mi mente no se acalla. También se le dificultó enseñarme yoga: mi cuerpo ya no es el de un asiático y además crecí jugando fútbol americano. En la preparatoria era un defensa de 88 kilogramos y casi 1.85 de altura. Mi cuerpo perdió su flexibilidad y no me “muevo” muy bien; sólo sé cómo bloquear y correr. Por todo esto, mantener las posturas del yoga me resultó más doloroso que jugar americano.

Mientras Radha trabajaba conmigo como maestro, y mientras yo aprendía cada vez más de él como persona, empecé a comprender que no era un médico ordinario. Ha

llegado muy lejos desde que salió de su pueblito natal en Sri Lanka y empezó el viaje que describe en este libro.

Actualmente, la posición de Radha como un cardiólogo capaz de realizar trasplantes de corazón, lo coloca en una situación especial entre los otros médicos. Cada vez que un paciente necesita cirugía para trasplantar un órgano, ya sea corazón, hígado, riñón, pulmones o médula ósea, su médico se acerca al doctor Gopalan para pedirle una segunda opinión, y entonces él decide si el paciente del otro médico es un candidato viable para el trasplante del órgano. En otras palabras, decide si el paciente es digno de tal regalo, si es un candidato viable para el milagro de la medicina moderna. Es un poco como cuando los abogados se presentan ante un juez para pedirle una opinión favorable para su cliente.

Desde esta posición única, Radha ha visto el mundo de la medicina, los médicos, los pacientes, la enfermedad y la salud, completamente filtrado a través de una mente entrenada en las disciplinas de la filosofía médica oriental y de la filosofía médica occidental. La gente le solicita una *segunda opinión*, y a menudo ésta determina la vida o la muerte del paciente de otro médico.

Después de conocer al doctor Gopalan, primero como médico y luego como amigo, lo animé a escribir este libro y a decirnos lo que ve y lo que sabe; en qué piensa cuando aconseja y trata a los pacientes y conversa con los otros médicos antes de ofrecer su segunda opinión, tanto como médico oriental como médico occidental. Yo quería que, de la misma manera que lo hizo en mi caso, el doctor compartiera contigo su experiencia, su conocimiento y su creencia de que todos tenemos el poder de influir en nuestra propia salud y bienestar.

Este libro no es ni para médicos occidentales ni para médicos orientales. Es para gente como tú y como yo: personas ordinarias que sólo quieren disfrutar de la bendición de tener mejor salud.

Prefacio

Segunda opinión es el primero de varios libros que escribiré; libros que son el resultado de toda una vida de experiencias como ser humano, como médico y como paciente. El estudio de la medicina oriental y occidental me ha llevado a ciudades de todo el mundo en busca de experiencia, educación y una comprensión más profunda de la condición humana en relación con la salud, el bienestar y la enfermedad.

Soy cardiólogo, pero también soy asesor médico y evalúo a los candidatos a trasplante de todo tipo de órganos imaginables, y por esta razón he podido vivir muchas situaciones médicas muy variadas, situaciones en las que la vida de una persona pende de un hilo. Y aunque las medicinas oriental y occidental juegan un papel importante en la manera en que se desarrolla la vida de la gente, año con año me voy convenciendo más de que Tu Poder, el poder que todos poseemos y que nos permite dirigir y tener un impacto en todas las facetas de nuestra vida, es una fuente que aún no hemos empezado a aprovechar. De hecho, es muy probable que sea la fuente más poderosa de energía para ganar el juego de la buena salud y la longevidad.

Mi historia comenzó en Sri Lanka, un pequeño país insular al sur de la costa meridional de la India, y mi primer acercamiento a distintas tradiciones y filosofías no solamente le dieron forma al hombre en que me convertí, también desafiaron mi inquisitiva mente y desencadenaron una búsqueda de conocimiento y respuestas que ha durado toda una vida.

Mi historia

Sri Lanka

Recuerdo que cuando era niño en Sri Lanka, el sábado era el día del baño de aceite y de comida especial. Al igual que todos los niños, después de cinco días de escuela, ya tenía ganas de que llegara el fin de semana. La euforia que sentía por la comida, sin embargo,

disminuía por el desagrado que me provocaba el baño.

El proceso del baño de aceite era muy desagradable. Duraba entre dos y tres horas; y además había un periodo de espera de una o dos horas más después de que se aplicaba el aceite, y antes de tomar el baño. Durante ese tiempo no había nada que hacer excepto esperar que el tiempo pasara. Afortunadamente, el baño de aceite implicaba otro aspecto que llegó a encantarme, aunque en aquel tiempo no me agradaba. Me refiero al masaje que se daba como parte de la aplicación del aceite. De hecho, el masaje es parte de mi régimen de bienestar hasta la fecha.

Crecí en una diminuta isla al sur de la punta meridional de Sri Lanka, bajo la tradición de ayurveda, tal como se practicaba en aquel entonces. El ayurveda es un sistema de medicina tradicional hindú, originario del subcontinente indio. De hecho, muchas de las tradiciones de ayurveda son el fundamento de la medicina alternativa. A pesar de que mi forma de pensar y mi estilo de vida cambiaron cuando me mudé a Occidente, mi experiencia con las enseñanzas y las prácticas de ayurveda me proveyeron la base para comprender la filosofía médica de Oriente. Crecer en la tradición ayurvédica me permitió desarrollar la profundidad de comprensión necesaria para reconocer las importantes diferencias entre la medicina oriental y la medicina occidental —también conocidas como medicina alternativa y medicina alópata, respectivamente— e influyó de por vida en la visión que llegaría a tener de la salud, su cuidado y el bienestar.

El primer recuerdo que tengo de los rituales del sábado es de cuando tenía seis años. Un curandero local al que llamábamos “Konnun” (aunque había varios médicos en el pueblo, él no era uno de ellos), venía a nuestra casa todos los sábados con el único propósito de darme un masaje con aceite de oliva: ésa era la parte más agradable del día. Después del masaje me aplicaba aceite de ajonjolí en la cabeza, y luego esperaba entre una hora y dos para que los aceites empaparan bien mi cuerpo. Después me exfoliaba la piel. Me ponía una gota de aceite de ajonjolí en cada ojo y eso me provocaba un intenso lagrimeo; mi madre decía que este proceso era un lavado de ojos y de los ductos lagrimales que se hacía para garantizar la salud de mis ojos y que tuviera buena visión. Aunque sí había jabón, no se usaba para retirar los aceites de la piel.

Para cuando terminaba el baño, ya estaba lista nuestra comida recién cocinada. No éramos vegetarianos; de hecho, la base de las comidas eran los mariscos que se recibían todos los días en el pueblo. Los sábados y los domingos, sin embargo, las cosas eran distintas, y la comida especial se preparaba con pollo o cordero. La comida especial del sábado era el segundo suceso especial del día, el que yo más anhelaba. Después de la comida tomábamos una breve siesta y teníamos un rato de recreación con los amigos del pueblo, aunque a mí me prohibían participar en juegos extenuantes porque después del masaje y el baño de aceite necesitaba descansar para volver a equilibrar la energía de mi cuerpo. La siesta era el tercer suceso agradable del día, el cual terminaba cenando y

yendo a acostarme temprano.

También reservábamos un fin de semana al mes para limpiar nuestros intestinos. Por la mañana, en ayunas, ingeríamos un brebaje que era tan amargo, ¡que casi siempre me hacía volver el estómago! El resto del día ayunábamos, así que sólo bebíamos té negro caliente. El brebaje nos producía diarrea o, más bien, una purga a lo largo del día, pero reemplazábamos los fluidos perdidos con agua y té caliente. Los alimentos estaban prohibidos hasta que la diarrea menguaba, lo cual sucedía normalmente para la hora de la cena.

Había otro ritual de limpieza en el que se usaba peróxido de hidrógeno para limpiar las orejas cada cierto número de semanas. Esta actividad era muy agradable porque el peróxido burbujeaba en el oído y provocaba un suave cosquilleo que me encantaba. También usábamos una jarra Neti (o Neti Pot™) para asear las fosas nasales y abrir los senos paranasales. La jarra Neti es una vasijita de cerámica o de plástico que parece un híbrido entre una pequeña tetera y la lámpara mágica de Aladino, y que evoca las tradiciones ayurvédicas. De niño, sin embargo, nunca usé la jarra Neti porque me desagradaba la idea de verter agua en mi nariz.

El arte del yoga llegó a mi vida a los nueve años, pero no empecé a practicar de manera regular sino hasta que cumplí diecisiete. De niño estaba más interesado en el atletismo y en deportes como las carreras de pista y campo, el fútbol soccer y el cricket. A los diecisiete llegó a mis manos la autobiografía de Mahatma Gandhi. Sus experimentos personales en relación con la salud, el bienestar, la no violencia y el estilo de vida yóguico me inspiraron a retomar el yoga. El yoga y la respiración yóguica tienen como objetivo vigorizar los pulmones y el sistema musculoesquelético, sin embargo, lo más importante es que también es útil para vincular el cuerpo y la mente. Me uní a un ashram para aprender Hatha Yoga y meditación, y en ese proceso estuve en contacto de manera muy profunda y detallada con la atención consciente, el hinduismo y la vida ayurvédica. El yoga y la meditación se volvieron parte de mi vida, y en 2001 llegué a ser maestro certificado de yoga. A través de la práctica y el estudio de esta disciplina pude desarrollar un método al que llamo “inmovilidad dinámica”. Se trata de un proceso de dos estados. En el primero se desarrolla la capacidad de acallar a la mente mientras el caos se desenvuelve a tu alrededor. En otras palabras, puedes mantenerte inmóvil interiormente aunque tu entorno siga en movimiento. En el segundo estado mantienes la inmovilidad de tu mente incluso cuando tú mismo estás involucrado activamente en alguna tarea como: limpiar, caminar, correr o comer.

La vida en Sri Lanka era sencilla y me permitía estar cerca de la naturaleza. Nuestra familia criaba vacas, cabras y gallinas en el patio trasero; toda la leche que consumíamos provenía de nuestros propios animales, a los que alimentábamos con hierba fresca y paja. Los pollos —¡para el festín de los sábados!—, y los huevos que comíamos todos los

días, provenían de nuestra propia bandada de gallinas. La fruta también era muy abundante, ¡había árboles frutales en todos lados! En nuestro patio trasero florecían palmeras y árboles de lima, naranja, plátano, mango, papaya, granada, los cuales nos proveían una gran variedad de fruta fresca para toda la familia. También les comprábamos verduras y fruta a otras personas del pueblo que las cultivaban. El arroz, que era la base de nuestra alimentación, provenía de nuestros arrozales, en donde cosechábamos grano libre de químicos dos veces al año. Mis abuelos vivían con nosotros y toda la familia velaba por ellos. Crecí en un reconfortante ambiente de comunidad en el que compartíamos los alimentos y los artículos básicos del hogar, y donde practicábamos nuestra fe con regularidad.

Durante mis primeros años en Sri Lanka, mi estilo de vida me permitió alimentarme con alimentos orgánicos; hacer ejercicio regularmente gracias a la actividad cotidiana; comer poca carne —de hecho, comer menos en general—; gozar de la noción de comunidad y de pertenencia; y tomar siestas vespertinas. Además, todos cuidábamos de nuestros padres y nuestros abuelos.

En cuanto se manifestaba la primera señal de enfermedad, o incluso si alguien sólo se sentía “un poquito desganzado”, nos ordenaban descansar. El descanso era una manera de conservar nuestra energía vital y de concentrarla en la tarea de superar la energía o el agente ofensivo, incluso cuando no sabíamos bien quién era el “agente ofensivo”. Si teníamos un poco de fiebre, descansábamos de inmediato, bebíamos líquidos tibios en abundancia y hacíamos ayuno o sólo consumíamos alimentos ligeros. La idea era evitar que la energía vital se malgastara en la digestión de alimentos pesados. Solamente cuando el malestar persistía, buscábamos ayuda médica.

Cuando digo “el malestar persistía”, me refiero a esos casos en que la energía o el agente ofensivo eran tan, o más poderoso que la energía vital sanadora del interior del cuerpo, y que su capacidad para superar el ataque.

Mis padres confiaban en su juicio y su capacidad para reconocer y tratar el estado de transición entre la salud y el malestar.

De niño, por ejemplo, yo jugaba mucho fútbol soccer y lo hacía descalzo. Cada vez que me torcía un tobillo jugando, Konnun venía a la casa y me aplicaba pasta ayurvédica que servía para inmovilizar la articulación y bajar la inflamación. Estoy seguro de que me torcí los tobillos por lo menos en quince ocasiones siendo niño, ¡y ni una sola de esas veces tuve que ir al hospital para que me dieran tratamiento!

También sufrí serias enfermedades febriles que *no* mejoraban con los tratamientos tradicionales, y en esos casos, sí me llevaban al hospital. Era como si la gente supiera de manera instintiva qué modalidad o tipo de tratamiento se debía aplicar. Lo importante es que mis padres nunca ignoraron los síntomas en esta transición entre la salud y la enfermedad; siempre reconocieron los cambios sutiles y buscaron la ayuda médica

necesaria, ya fuera de un curandero tradicional cuando los cambios eran sutiles, o de un médico alópata cuando sentían que la energía adversa estaba abrumando a la energía vital. Mis padres sabían combinar las terapias de las medicinas oriental y occidental gracias a su conocimiento explícito o a su intuición.

Lo que me lleva a un punto interesante...

En mi práctica actual, tanto los pacientes como mis colegas me preguntan con frecuencia: “¿Es posible combinar la medicina de Oriente con la de Occidente?”.

Existe la noción de que estas prácticas se excluyen mutuamente, pero no es así. Podría decirse que sólo se enfocan en *aspectos distintos* del mismo problema, son como las dos caras de la moneda. En este libro exploraremos con detalle los aspectos más innovadores e importantes de la salud y el bienestar desde ambas perspectivas.

Para mí fue muy impactante descubrir que en los países desarrollados la gente llegaba pagar hasta 4 000 dólares por un curso de fin de semana en el que aprendían los principios de la vida que acabo de describir y que tuve oportunidad de llevar los primeros veintisiete años de mi existencia. En un país subdesarrollado como Sri Lanka, estos principios se viven diariamente, y las tradiciones y las prácticas van pasando de generación en generación. A los lugareños les causa mucha alegría enseñarle sus tradiciones a cualquier persona sin costo alguno, incluso a los extranjeros. Aunque yo me alejé del estilo de vida de mi niñez en el Sri Lanka rural, he conservado y utilizado la mayor parte de sus principios como puntos de vista alternativos.

Cuando era niño admiraba a Konnun y me preguntaba cómo hacía esa magia que me hacía sentir mejor, ¿cómo sabía que algo funcionaría en lo referente a los tratamientos y la sanación?

¿Y por qué me preguntaba estas cosas? Por una razón muy sencilla: porque quería saber lo mismo que él. Cada vez que tenía oportunidad, iba a su consultorio y pasaba un rato ahí viendo cómo le daba tratamiento a la gente. En aquel entonces no sabía que no era Konnun quien hacía sentir mejor a las personas, sino sus propios cuerpos, esas mágicas y milagrosas máquinas de sanación que tenían la capacidad de curarse a sí mismas. Tiempo después, para cuando cumplí los nueve años, ya se había forjado en mi mente la idea de convertirme en médico. Sobre todo después de una visita que le hice a un tío que era otorrinolaringólogo y cirujano en Singapur. Desde ese momento tuve la intención de enfocarme totalmente en llegar a ser médico. Continué apegándome a la forma de vida tradicional ayurvédica que se inclinaba por el bienestar, hasta que me vi forzado a centrar mi atención en la *ciencia de la enfermedad*, y en lo que sucedió cuando entré a la escuela de medicina.

Mi educación médica en Sri Lanka comenzó en 1984, pero se vio interrumpida tres

años después debido a que las universidades cerraron por la agitación civil. Esa puerta se cerró, pero otra se abrió: recibí la oportunidad de pasar los dos años siguientes en un instituto de acupuntura y convertirme en acupunturista. Primero aprendí la filosofía china y las técnicas de esta disciplina médica, y luego empecé a dar clases en el mismo instituto.

En enero de 1990 dejé Sri Lanka para completar mi educación, y los siguientes tres años los pasé estudiando en Londres, Nueva York y Granada, en el Caribe. Para ese entonces ya llevaba nueve años de ser estudiante de medicina en cuatro países diferentes, y no había estado en contacto solamente con la medicina occidental, sino también con la tradición de ayurveda, la homeopatía, la manipulación medular, los remedios herbarios (o fitoterapia) y la acupuntura. A pesar de que nací en una familia hinduista, en esos nueve años también tuve la oportunidad de aprender sobre el budismo, la meditación budista y el cristianismo, gracias al grupo de estudios bíblicos (CCC, o Campus Crusade for Christianity) al que asistía con uno de mis amigos más cercanos.

Gracias a todas estas experiencias empecé a ver cómo surgía un patrón profundamente perturbador y constante. Sin importar en dónde estuviera, en el Lejano Oriente (Sri Lanka), en Europa y el Reino Unido (Londres), el Caribe (Granada) o Estados Unidos (Nueva York); e independientemente de si al paciente se le recetaba medicina oriental u occidental, *casi todos los pacientes regresaban a los hospitales o a sus médicos con los mismos problemas recurrentes*. Ni la edad, ni la raza ni las creencias religiosas hacían alguna diferencia, por eso me dio la impresión de que se trataba de una “verdad” universal. No obstante, me costaba bastante trabajo entender cómo y por qué sucedía esto.

Entonces me dije a mí mismo: “Si la medicina funcionara, los pacientes *no* tendrían que seguir regresando para tratar padecimientos recurrentes”. Por otra parte, mis experiencias señalaban un problema que trascendía la religión, la raza, la cultura, la ubicación geográfica y la medicina.

En este juego solamente hay dos grupos de jugadores: los pacientes y los médicos, quienes usan la medicina como herramienta. Por lo tanto, o la medicina estaba haciendo algo mal o el paciente se estaba equivocando.

Pensé que tenía que ser una cosa o la otra, y esta idea, este enigma, me persiguió mientras estudié y me motivó a observar con avidez a mis pacientes a lo largo de mi carrera.

Reino Unido

En Londres pude establecer un puente entre lo que entendía respecto al bienestar a partir de las filosofías orientales, y lo que entendía respecto a la enfermedad a través de la

visión de la escuela de medicina. Estando en la facultad elegí hacer una parte de mis rotaciones médicas en el Reino Unido, y la otra en Estados Unidos. Para cuando terminé ambas, ya sólo me quedaban seis meses antes de la graduación y decidí regresar a Londres.

Mi intención era pasar algunos meses ahí, pero esto fue cambiando y la estancia se convirtió en un internado de dos años con mi buen amigo, el doctor Ravi Ponniah, un practicante de medicina alternativa. A Ravi lo conocí tiempo antes en la universidad de acupuntura en Sri Lanka, porque él iba una vez al año para dar una conferencia sobre iridiología (análisis del iris para identificar la debilidad en la salud del individuo) y homeopatía. Ravi practicaba iridiología, acupuntura, homeopatía, fitoterapia (o herbolaria) y manipulación osteopática.

Cuando trabajé como acupunturista en la clínica de Ravi entré en contacto con dos grupos de pacientes. A ambos les frustraba el funcionamiento del sistema de salud del Reino Unido. El primer grupo de pacientes se sentía frustrado por la ausencia de tratamientos naturales para cuidar de la salud en el sistema. Estos pacientes no estaban enfermos pero querían proteger su salud y su bienestar proactivamente. Los pacientes del segundo grupo se sentían frustrados por la ausencia de tratamientos en el sistema de salud para curar sus enfermedades, y porque los médicos occidentales les habían dicho que la medicina occidental no tenía una cura para ellos.

Mientras observaba al segundo grupo de pacientes someterse a los tratamientos, noté los cambios y la evolución de cada uno, no sólo en cuanto a la enfermedad, sino también en su personalidad. Los vi convertirse en personas más felices. Su estado de salud mejoró a pesar de que no estaban curados por completo; se hicieron adeptos a manejar y buscar un nuevo equilibrio en sus vidas. El primer grupo de gente, es decir, quienes no estaban enfermos, afirmaron que habían aprendido a manejar mejor los aspectos estresantes de su vida, y a mantener el equilibrio y la felicidad. Me dijeron que el esfuerzo proactivo les ayudaba a desempeñarse de la mejor manera posible día con día. La mayoría de los pacientes del primer grupo eran profesionales, pintores, artistas del espectáculo, músicos y bailarines.

Gracias a la filosofía de la acupuntura aprendí que la noción del equilibrio era la piedra angular de la salud, y esta misma filosofía se convirtió en una realidad viva para esos pacientes. Los dos grupos hablaban de un equilibrio mejorado. El primer grupo sentía que ahora podía mantener mejor el balance que había alcanzado previamente con la modalidad oriental, y el segundo grupo se vinculaba con la noción de encontrar un nuevo equilibrio durante la enfermedad, también gracias a la modalidad oriental o alternativa.

En el fondo, yo sabía que había *otro* grupo más de pacientes entre los dos que acabo de describir. De hecho, pude observar a este tercer grupo en los hospitales durante mi

entrenamiento como estudiante de medicina. Los pacientes del tercer grupo también estaban enfermos, pero la medicina occidental o alópata podía ofrecerles ayuda para mitigar sus síntomas, así como medicamentos y recomendaciones para evitar su recurrencia. Este tipo de medicina les ayudó a los pacientes a tratar la enfermedad para deshacerse de los síntomas, pero no los trató como si fueran personas y, por lo tanto, tampoco les sirvió para establecer ni fortalecer su equilibrio. Finalmente comprendí que la modalidad oriental *no* se oponía a la occidental, sino que sólo eran dos caras de la misma moneda.

Tanto la disciplina de Oriente como la de Occidente le ayudan a la gente a pasar a un estado de equilibrio. La medicina occidental lo hace suprimiendo la enfermedad y la oriental lo hace mejorando la capacidad natural del cuerpo para expulsarla. Lo que le hace falta a la primera lo tiene la segunda y viceversa.

Al igual que mis padres, los pacientes del primer grupo sabían qué modalidad aplicar y cuándo hacerlo. Los del segundo grupo no tenían otra opción más que buscar formas alternativas de terapia porque la medicina occidental no les ofrecía respuestas. A los pacientes del tercer grupo —quienes estaban en medio y recibían ayuda de la medicina occidental para tratar sus enfermedades y padecimientos—, los seguía aquejando la enfermedad porque nadie les había brindado las herramientas para alcanzar el equilibrio.

Ravi me sugirió que me quedara en Londres y abriera un consultorio de medicina alternativa y complementaria. Su sugerencia no coincidía con mis planes, así que decidí mudarme a Estados Unidos para completar mi residencia como estudiante de medicina. En aquel tiempo yo no entendía del todo por qué quería continuar estudiando medicina occidental, pero más adelante comprendí que los tres grupos de pacientes y lo que estaba aprendiendo al trabajar con ellos me intrigaba.

Quería explorar en particular el tercer grupo, es decir, los pacientes a los que los tratamientos de la medicina occidental sí habían podido ayudarles; tiempo después entendí por qué. Estos pacientes seguían regresando a ver a sus médicos porque sus enfermedades eran recurrentes o empeoraban. Como por instinto, supe la razón.

Estados Unidos

Terminé mi residencia de medicina interna en Nueva Jersey y luego estudié una subespecialidad en cardiología y dos sub-subespecialidades en Filadelfia: la primera en electrofisiología cardíaca (desordenes del ritmo cardíaco) y la segunda en estudios avanzados de fallas y trasplantes cardíacos. Gracias a estos estudios después terminaría practicando medicina como cardiólogo especializado en trasplantes.

En 2005 asumí el puesto de director de un programa de trasplantes de corazón y me sentía en la cima del mundo. Creí que por fin había llegado al pináculo de mi carrera,

pero la sensación sólo duró aproximadamente año y medio porque, una buena mañana, a los 44 años, tuve un ataque cardíaco.

¡Un ataque cardíaco! ¿Cómo era posible? Crecí en la tradición ayurvédica, hacía ejercicio regularmente, practicaba yoga, me apegaba a la misma dieta saludable y rica en nutrientes que les recomendaba a mis pacientes, y me había sometido siempre a tratamientos homeopáticos y de acupuntura para mi bienestar general. Sabía todo respecto a la salud, el bienestar y la medicina, y hacía lo necesario para prevenir un suceso como ése. Era el especialista en los ataques cardíacos y prácticamente sabía todo lo concerniente al corazón, y sin embargo, fallé miserablemente con *mi propia* salud y al mismo tiempo que practicaba lo que les recomendaba a mis pacientes.

El ataque desencadenó en mí un pensamiento perturbador: Si hacer lo que les recomendaba a mis pacientes no me ayudaba a mí, probablemente tampoco les ayudaría a ellos. ¿Por qué todo mi conocimiento, educación y experiencia no me funcionaron *a mí*? ¿En qué había fallado?

Aquel suceso me cambió la vida y, sumado a mi búsqueda de respuestas, me llevó a la comprensión de un hecho fundamental: **Contar con conocimiento y experiencia médica no era suficiente para prevenir el desarrollo de la enfermedad ni su recurrencia.**

Reflexionar sobre estos hechos estando en una cama de hospital en 2006 tras el ataque cardíaco, me reveló la última pieza del rompecabezas. Por fin tenía respuestas a la pregunta de por qué mis pacientes volvían una y otra vez con enfermedades recurrentes a pesar de que sus padecimientos habían sido diagnosticados y de que se sometían a tratamientos que incluían excelentes terapias médicas. En ese momento entendí una lección muy importante sobre la salud y la enfermedad.

Hasta entonces me había concentrado en lo que tenía que hacer para prevenir la enfermedad, y eso era justamente lo que les recomendaba a mis pacientes día con día, sin embargo la respuesta no está en lo que *se hace*. Descubrí que el espectro tenía una capa adicional:

No nos enfermamos por lo que hacemos o dejamos de hacer, sino por quiénes somos.

Ese día me dije a mí mismo: “No se trata de lo que debo hacer, se trata de quién debo ser”.

Años después comprendí que este principio no sólo operaba en la salud, también era aplicable al éxito en cualquier aspecto de la vida: la carrera, los deportes, las finanzas, las relaciones y la espiritualidad. Esta revelación me supuso un nuevo problema: entendernos a nosotros mismos.

Es muy difícil cambiar nuestro ser o lo que somos si no entendemos ni la matriz ni los componentes de lo que deseamos modificar precisamente. Con el objetivo de construir la versión simplificada de una matriz humana de interacción que pudiera adaptarse fácilmente a cualquier persona, pasé los siguientes años observando y analizando los elementos de la interacción humana interna y externa.

En 2012, cinco años después de haberme embarcado en esa búsqueda, conocí el trabajo del doctor Robert S. Eliott gracias a dos de mis coordinadores de trasplantes. Mis discusiones con ellos respecto a la salud y la enfermedad les hicieron pensar en el doctor Eliott, con quien habían trabajado en Phoenix, Arizona. Conforme me familiaricé más con su trabajo y leí su libro *Is It Worth Dying For?*, me sentí aliviado porque descubrí que la revelación personal que tuve después del ataque se acercaba bastante a las conclusiones a las que él había llegado a través de sus investigaciones. El doctor Eliott ya había investigado mucho respecto al estrés y las enfermedades cardiovasculares, y esto lo condujo a una conclusión similar a la mía. En la introducción de *Is It Worth Dying For?*, escribe. “Sé que lo que cuenta no es lo que haces, sino *cómo lo haces*”.

Personalmente creo que este concepto debería llevarse al siguiente nivel, y que el énfasis activo debería enfocarse en el *ser* más que en el *hacer*. De hecho, mi amigo Robert Kiyosaki lo explica en sus libros de finanzas de una manera más simple: “Sé-Haz-Ten”. *Ser* te lleva a hacer las cosas y a *hacerlas* de la forma que acostumbras; eso, a su vez, te lleva a *tener* lo que te propones. Así pues... si la intención es tener una enfermedad, ese mismo sendero Sé-Haz-Ten, te llevará a ella.

Creo que somos responsables de la creación y de la perpetuación de nuestra propia enfermedad.

A pesar de que vivimos en una época en que podemos confirmar los tremendos avances en la tecnología médica, la disponibilidad de tratamientos nuevos y las mejoras en los sistemas de aplicación del cuidado de la salud, el peso de la enfermedad sigue aumentando. Los grandes logros y avances en los campos de la medicina y la tecnología definitivamente han tenido un impacto en lo que se ve a futuro porque han servido para lograr que la gente enferma viva más tiempo. No obstante, parece que estas intervenciones exteriores no han ayudado a disminuir ni la incidencia ni la carga que representa la enfermedad. A pesar de que hay una amplia gama de herramientas y tratamientos médicos, los pacientes no sólo se están enfermando con más frecuencia, también sufren la recurrencia del mismo padecimiento o desarrollan otros.

Lo anterior nos insta a observar a la persona a la que aqueja la enfermedad. Hipócrates declaró hace siglos: “*Preferiría saber qué tipo de persona tienen la enfermedad, que saber qué tipo de enfermedad tiene la persona*”.

A continuación haremos precisamente eso en el libro, exploraremos maneras de entender a la *persona* además de comprender el padecimiento, y veremos distintas formas de combinar ambos aspectos y conseguir mejores resultados en nuestro esfuerzo por proteger el bienestar.

Este libro se intitula *Segunda opinión* porque es precisamente eso. *Segunda opinión* es una capa adicional de información basada en la observación del paciente, la experiencia personal y el conocimiento de los principios de salud de Oriente y Occidente.

Segunda opinión no es una receta médica. La información que aquí se ofrece te dará una infraestructura para entender y adoptar principios sencillos con los que puedes mejorar tu salud si te encuentras sano, o minimizar el impacto de tus padecimientos si ya estás enfermo. El libro combina principios médicos de Oriente y Occidente de una manera bien integrada, y lo puedes entender y aplicar sin importar si estás bien establecido en el Este, el Oeste, o en medio de los dos. Lo más importante es que te ofrece la infraestructura contextual necesaria para que te embarques en el viaje para averiguar quién debes ser, en lugar de seguir enfocado en qué debes hacer para tener salud.

Ahora anímate: *El cambio fundamental que se presenta cuando modificas tu ser, invariablemente te llevará a hacer lo que se requiere.*

Introducción

Todos sabemos que la enfermedad es mala y que *estar sano* es bueno. También sabemos que la enfermedad inflige dolor físico o emocional, y reduce nuestra probabilidad de tener una vida larga. Sin excepción alguna, todos los pacientes a los que he atendido en mis treinta años como médico tenían miedo de morir. Tenían miedo porque veían que sus probabilidades de vivir un poco más se desvanecían rápidamente.

¿Tú no tienes miedo de morir? Casi todos lo tememos, pero nadie piensa en ello sino hasta que la enfermedad ya está ahí amenazando nuestra existencia.

Cuando *creemos* que estamos sanos, no pensamos que la enfermedad podría estar a la vuelta de la esquina porque, normalmente, los padecimientos son algo que le sucede a alguien más, no a nosotros.

Los pacientes que me dijeron que no tenían miedo de morir no estaban siendo honestos con ellos mismos, en realidad estaban tratando de negar que la muerte era inminente. De una forma subliminal estaban expresándome que, o estaban cansados de luchar contra la enfermedad, o que no sabían cómo enfrentarla. Se sentían impotentes ante ella y no creían que el mundo médico del cual formo parte los hubiera ayudado hasta entonces. Sencillamente, no tenían energía para la batalla. **Habían renunciado a vivir porque el deseo de seguir viviendo es lo que provee la energía para la lucha.**

Cuando te rindes o renuncias a tu poder sobre la salud y la enfermedad y se lo cedes a alguien más, ya fracasaste. En este proceso de vivir y morir, si le entregas a los médicos todo el poder que tienes sobre tu vida, también fracasas. Yo perdí a mi hermano debido a una enfermedad renal porque él le entregó todo su poder al mundo de la medicina occidental. Ésta no le respondió, y así fue como terminó renunciando a su propia vida.

Tal vez estés pensando: “¿Cómo puede hacer este hombre declaraciones así? Es un médico, no un paciente ni alguien al borde de la muerte”. Bueno, permíteme contarte mi verdadera historia.

En 2006, cuando tenía 44 años, había llegado a un parteaguas en mi carrera. Era el director de un programa de trasplante de corazón en un respetado hospital y sentía que

estaba en la cima del mundo. Bueno, eso fue hasta el 11 de octubre, el día que cambió mi vida.

Eran las siete de la mañana y yo estaba corriendo en la caminadora. De pronto sentí un poco de dolor en el pecho, me detuve y me quedé algunos minutos pensando en qué podría ser. Como era cardiólogo, estaba consciente de que el malestar cardíaco, cuyo nombre científico es *angina pectoris*, normalmente se presentaba debido a un esfuerzo excesivo y se aplacaba con descanso. También sabía que si hacía más ejercicio, se exacerbaría. Entonces decidí poner este conocimiento a prueba y... seguí ejercitando. El malestar desapareció. La primera incidencia de la angina se llama *angina inestable* e indica que puede avanzar hacia el corazón, pero también puede expandirse y menguar. La presencia de angina sin esfuerzo físico dura entre veinte y treinta minutos, también se llama *angina inestable* porque indica la posibilidad de un ataque cardíaco. El malestar regresó cuando me estaba duchando y continuó a una intensidad relativamente baja, lo que yo calificaría con un 2 en una escala de 1 a 10, en donde 0 representa ausencia de dolor y 10, el peor dolor que has sentido en toda tu vida.

Como el ejercicio no produjo cambios en la intensidad del dolor, decidí ir a trabajar y hacerme exámenes en la “oficina”. Me pareció lo más razonable por que mi “oficina”, ¡estaba en un hospital!

El primer objetivo era descartar un ataque cardíaco. Después de cuatro horas de sentir dolor continuo en el pecho, me hice un electrocardiograma, es decir, una prueba que captura la actividad eléctrica del corazón y permite que los especialistas en biomedicina diagnostiquen un ataque cardíaco o la insuficiencia del suministro sanguíneo al corazón. También me hice análisis de sangre para determinar si realmente estaba teniendo un ataque. Las dos pruebas arrojaron resultados negativos y yo seguí trabajando durante el día. El dolor continuó con una intensidad entre 2 y 3 en la escala de 0 a 10.

No pasó mucho tiempo antes de que el miedo se apoderara de mí. No quería regresar a casa sin un diagnóstico, así que a las 4:00 p.m. fui a la sala de urgencias y hablé con un colega respecto a mis síntomas. Coincidimos en que no parecía angina, pero también quisimos descartar reflujo ácido. Bebí lidocaína viscosa y esperé en urgencias para recibir los resultados. Si lo que tenía era reflujo ácido, la lidocaína mitigaría el dolor algunos minutos después de ingerirla, ¡pero el dolor continuó!

Me interné en urgencias. Repetimos las pruebas y esta vez los resultados mostraron un ataque cardíaco moderado. El cardiólogo de guardia no estaba convencido de que realmente fuera un ataque. Además de tomar en cuenta que sólo tenía 44 años de edad, también consideró mi capacidad física, resistencia y falta de factores que hubieran podido predisponerme. El médico quiso monitorear la situación hasta la mañana siguiente para ver cómo evolucionaba sin que él tuviera que intervenir de forma agresiva.

Insistí en una cateterización cardíaca inmediata. Se trata de un procedimiento invasivo que implica la introducción de catéteres a través de una arteria principal en la entrepierna. Luego los catéteres avanzan hasta el corazón, y ahí se les inyecta tintura a los vasos sanguíneos que le suministran sangre para ver si hay algún bloqueo. Este procedimiento es importante porque una arteria bloqueada significa ataque cardíaco.

La cateterización reveló que uno de los tres vasos sanguíneos estaba totalmente bloqueado y que el flujo a la parte inferior de mi corazón se había cortado por completo. Entonces reabrieron el vaso sanguíneo y colocaron dos tubos de metal en el interior para mantenerlo abierto.

Ese día aprendí una gran lección sobre la vida, la muerte, la salud y la enfermedad, y todo en solamente 60 segundos del tiempo que pasé en la sala de urgencias. Estaba en la cama y me dio hipo. Miré el monitor sobre mi cabeza y vi que mi corazón no estaba latiendo normalmente. Era lo que yo mismo, en mi papel de cardiólogo, habría denominado “ritmo anormal”. *El ritmo anormal que antecede a la muerte súbita.* Comenzó como un solo latido, pasó a dos y luego a tres latidos simultáneos. Después el ritmo aumentó a entre cinco y siete latidos de forma continua. Como era cardiólogo, sabía lo que vendría a continuación: un paro cardíaco inminente. Esto significaba que se tendría que llevar a cabo el protocolo, es decir, administrar apoyo vital cardíaco avanzado para resucitar a una persona agonizante.

A lo largo de mi vida profesional les he aplicado este protocolo a varios pacientes, y sé que uno de los hechos irrefutables del apoyo vital cardíaco avanzado es que, independientemente de cuánto te esfuerces, algunos pacientes fallecen porque no hay garantías.

En ese momento comprendí que tal vez estaba mirando de frente a la muerte, y que no era seguro que tendría resultados positivos a pesar de la valerosa y experimentada intervención del personal de la sala de urgencias.

Seguí meditando y llegué a un nivel en el que entendí que estaba solo en ese momento, y que *solamente yo* podría garantizar el resultado en esa situación. Mi futuro, *mi vida*, dependía de mí. Además, tenía la certeza absoluta de que no quería entregarles mi vida a los empleados de la sala de urgencias.

Cerré los ojos, ignoré el mundo exterior, entré en un estado de meditación, me enfoqué en mi corazón e inicié un proceso de comunicación silenciosa con mi ser más profundo. Canalicé toda mi energía a mi corazón y lo empapé de ella. Trascendí a un plano desconocido y permití que mi *energía vital*, o sea, la energía de mi verdadero ser, se hiciera cargo de la situación. Mientras meditaba, la frecuencia del hipo empezó a disminuir hasta que desapareció lentamente. Salí poco a poco de mi estado meditativo y levanté la vista para ver el monitor. Salvo por algunas excepciones, los latidos anormales habían cesado. De pronto me sentí profundamente conmovido.

Soy un experto en ataques cardíacos y soy un médico occidental, o lo que se conoce como *médico alópata*. Pero también soy médico de la tradición oriental y para ese momento ya conocía bien las dos tendencias. He practicado yoga y meditación desde los diecisiete años; he practicado lo que la medicina occidental y la medicina oriental me han enseñado y, de todas maneras, tuve un ataque al corazón siendo muy joven.

Lo que me salvó mientras miraba de frente a la muerte fue mi *verdadero ser*, ese nivel conocido dentro de mí. Comprendí que nada ni nadie, excepto *yo*, podría alterar el curso de mi vida, y que la capacidad de alcanzar a mi verdadero ser a un nivel desconocido sólo había sido posible gracias a las habilidades que aprendí a través de la tradición oriental del yoga.

Ninguna de las recomendaciones de ninguna de las disciplinas médicas me sirvieron para detener el ataque, pero la capacidad de trascender a un nivel más profundo en mi interior por medio de la meditación me sirvió para evitar un posible paro cardíaco.

Mis colegas podrían argumentar que esta conclusión no tiene fundamentos estadísticos, pero no conozco ninguna estadística que pueda garantizar un resultado 100 positivo. Gracias a este proceso entendí que **en la salud y la enfermedad, no importa tanto lo que *hacemos*, sino quiénes *debemos ser*.**

Desde ese suceso, después de interactuar durante mi jornada con los pacientes del hospital diariamente, camino a casa sintiéndome insatisfecho y apesadumbrado porque, en el fondo, sé que no les ayudé tanto como *habría podido*. Lo único que hago es sugerirles remedios del ámbito de la medicina occidental, y eso equivale solamente a 30% del panorama completo. En pocas palabras, me falta brindarles mucho más. Sé que las nociones y las disciplinas médicas alternativas son eficaces para tratar a los pacientes, pero no tengo la libertad de recomendarles que las adopten. Incluso si pudiera hacerlo, la medicina oriental sólo equivale a otro 30% del panorama. El siguiente 30% proviene de ti mismo y de tu “ser”. Es a lo que yo llamo Tu Poder. El 10% restante queda en manos de la suerte, de lo desconocido. Estos porcentajes forman parte de una ecuación personal y son hipotéticos; se basan en mis observaciones y sólo tienen el objetivo de ofrecer cierto grado de claridad respecto a la proporción en que contribuyen la medicina oriental, la medicina occidental y Tu Poder en tu salud.

Todo lo que he tratado de hacer en estos últimos años para combinar la medicina oriental (alternativa) y la medicina occidental (alópata) y para introducirlas en el sistema del cuidado de la salud en vigor ha tenido una repercusión menor a la que esperaba porque o la medicina occidental no está interesada en esta propuesta o tiene miedo de la misma. Algo sí me queda claro: la falta de disposición o de capacidad para combinar estas disciplinas realmente nos está haciendo daño.

Por esta razón decidí brindarte de manera directa lo que sé, de dártelo a ti, el consumidor del cuidado de la salud. Porque TÚ eres la persona más importante en este

juego. Este libro es el primero de una serie en la que compartiré lo que sé respecto a la salud, la enfermedad, la medicina occidental y la medicina oriental. Espero que los libros de la serie te permitan llevar tu salud y tu vida a un nivel más alto, y disfrutar de un mayor control sobre ellas, un control que nunca imaginaste que fuera posible.

¿Amigo o enemigo?

Conozcamos a los jugadores y el terreno del juego de la salud y la enfermedad

Hace nueve años, mientras estaba acostado en la sala de urgencias, mirando los latidos anormales de mi corazón, me vi obligado a reevaluar todo el campo de la medicina desde la perspectiva del paciente. Uno de mis colegas cardiólogos acababa de decirme que mis síntomas no parecían los de un ataque al corazón, y de sugerirme que observáramos mi situación y esperáramos hasta la mañana siguiente para decidir si necesitaba que me sometieran a cateterización cardíaca. Luego salió de la sala de urgencias para pasar la noche en su casa, no sin antes prometerme que regresaría temprano a la mañana siguiente.

Mis latidos anormales comenzaron después de que me diera sus recomendaciones y saliera de ahí. El errático palpitar me decía que mi corazón se estaba poniendo irritable. El sentido común me obligaba a preguntarme por qué estaría pasando eso si las pruebas mostraban que no había nada malo en él. Como era cardiólogo, reconocí la diferencia entre las dos recomendaciones y decidí que debía someterme a la cateterización de inmediato. Ahora, ¡me alegro de haberlo hecho!

Hoy en día mi corazón funciona con normalidad y no tengo ninguna limitación en cuanto al ejercicio. Corro cinco kilómetros, cuatro o cinco días a la semana y, además del yoga y la meditación, también tomo parte en varias actividades vigorosas. En otras palabras, mi percepción se hizo más profunda y empecé a vivir una vida más consciente.

El suceso del 11 de octubre de 2006 me recordó lo muerto que estaba en vida, es decir, lo poco consciente que estaba de mi entorno. Todos los otros factores externos como el trabajo, mi carrera, el poder y el dinero, me estaban distrayendo. Actualmente me siento mejor que cuando tenía veintitantos años, y todo gracias a que ese ataque al corazón me permitió reconocer tanto a los amigos como a los enemigos de la salud y la enfermedad. Lo más importante es que comprendí la trascendencia de uno mismo, de nuestro verdadero ser, o sea, de aquello a lo que llamo Tu Poder.

¿Pero qué habría pasado si hubiera sido cualquier otra persona enfrentándose a un

dolor de pecho? ¿Qué tal si no hubiera sido cardiólogo? ¿Alguien más habría obtenido el mismo resultado que yo? ¿Tuve ventaja y eso fue lo que me permitió ganar?

Como soy cardiólogo, debo ser el primero en admitir que jugué de manera distinta. Yo pude entender lo que pasaba y tomar decisiones sensatas porque conocía los aspectos positivos y negativos de todo el sistema, así como su funcionamiento. Pero, ¿qué pasa si no cuentas con información privilegiada? Entonces te ves forzado a entrar al juego sin conocer todas las reglas. Tienes que jugar en un terreno con el que no estás familiarizado y adaptarte a un equipo de jugadores a quienes no conoces, ni sabes si están de tu lado. Dicho de otra forma, tienes que ceder tu confianza y tu poder de la misma manera que lo hizo mi hermano.

El terreno de juego

En todo el mundo, el juego de la salud y la enfermedad se desarrolla dentro del marco del “sistema del cuidado de la salud”. Cada país tiene su propia infraestructura para jugar, pero casi todas entran en alguna de dos amplias categorías: un sistema de salud nacional como el de Canadá o Inglaterra, o un sistema privado como el que existe en Estados Unidos. En la vida real, sin embargo, en la mayoría de los países encontramos una mezcla de los dos conceptos.

Aunque le llamamos *sistema del cuidado de la salud* o *sistema de salud*, en realidad el sistema no tiene nada de saludable. De hecho se trata de un sistema de la “enfermedad”. Dicho de otra forma, para recibir cuidado por parte del sistema, primero necesitas estar enfermo; por eso creo que es un “sistema del cuidado de la enfermedad”. Y bueno, últimamente, con todos los cambios y desafíos que he visto en el ámbito de la salud y la enfermedad, cada vez estoy más convencido de que ya ni siquiera es un sistema de cuidado de la enfermedad.

Una tarde le di consulta a un paciente en mi clínica de subespecialidad para trasplante de corazón. Cuando terminó la entrevista, y después de que se realizaran algunas pruebas para evaluar sus síntomas, formulé un plan de acción, el cual incluía recetarle dos medicamentos: uno para la insuficiencia cardíaca y el otro para reemplazar la testosterona porque sus niveles estaban muy bajos. Su aseguradora no aprobó la receta que le di y, por lo tanto, la farmacia se negó a darle el medicamento.

El paciente me llamó al día siguiente y me dijo que le habían negado los medicamentos, entonces alguien de mi equipo llamó a la aseguradora y se enteró de que la empresa sentía que al paciente se le deberían recetar otras opciones que lo beneficiarían más, y no lo que yo había escrito en la receta con base en mi amplia preparación y años de experiencia. Les pedí que explicaran por qué se negaron a darle los medicamentos y dijeron que primero se tenían que poner a prueba los medicamentos

que ellos recomendaban, y que si éstos no funcionaban, la falla tendría que ser documentada. Después de eso, ya podría yo volver a recetarle al paciente lo que me pareciera mejor. Presioné más a la gente de la aseguradora y les pregunté por qué estaban favoreciendo esas opciones por encima de lo que yo recomendaba, y la respuesta fue que los suyos eran medicamentos genéricos y que debían probarse antes de que yo recetara los de un laboratorio reconocido.

¡Me quedé asombrado! Me estaban diciendo qué recetarle a MI paciente y, por lo tanto, cómo tratar su enfermedad. ¡Una entidad no-médica me estaba diciendo cómo abordar el padecimiento!

Este panorama nos dice dos cosas: en primer lugar, lo mejor para ti no coincide con los intereses de las aseguradoras a pesar de que tú eres quien paga las primas con que se retacan los bolsillos. Y en segundo, la opinión experta respecto a los mejores medicamentos, no importa.

Esto nos lleva a otra pregunta fundamental: ¿Qué es lo que *realmente* importa? Yo creo que es el dinero.

Le expliqué a la gente de la aseguradora por qué había elegido esos medicamentos, y le pedí que recapacitara; entonces ellos me solicitaron que hablara con el director médico de la empresa. Cuando me lo pasaron, le pregunté si era especialista en trasplantes de corazón y me contestó: “Soy especialista en pulmones”. “Genial”, pensé. “¡Un especialista en pulmones va a dar su veredicto sobre la forma en que el especialista del corazón debería tratar al paciente con problemas cardíacos!” ¿De verdad estaba sucediendo eso? Era como preguntarle al repartidor de pizzas qué platillos de comida china ordenar.

Vivimos en un mundo con un sistema de cuidado de la Riqueza, no de la *salud*; y comprender esto, percatarse de que ni siquiera se trata de un sistema del cuidado de la enfermedad, fue tan devastador para mí como lo debería ser para ti.

Puedo entender que al ofrecer los mejores servicios para beneficiar al paciente se deben tomar en consideración los aspectos financieros del cuidado médico, pero creo que es inadmisibles que las consideraciones económicas interfieran con la provisión de los servicios que se enfocan en lo que en verdad es mejor para el paciente.

Evidentemente, éste es sólo un ejemplo de lo que sucede en el sistema mundial de salud todos los días, pero a menudo tengo que lidiar con ejemplos más serios de la misma naturaleza. Ésta es la razón por la que cada vez es más importante que cobres conciencia del sistema en que estás tratando de sobrevivir cuando te aqueja una enfermedad. Por todo esto, te informo que no todos los jugadores del sistema están enfocados en tu bienestar.

Los otros jugadores en el terreno de juego, además de las aseguradoras, son los distintos sistemas hospitalarios, de urgencias y de cuidado ambulatorio, como los

consultorios médicos, que te ofrecen servicios de salud. En la Figura 1 verás un ejemplo de sistemas de cuidado de la salud que pueden afectar los resultados del juego. Cada uno de estos sistemas ve tu salud de manera distinta y desde una perspectiva particular; cuando tú te acercas a dichas entidades, sin embargo, tu visión implica siempre lo mismo: recuperarte de la enfermedad y restaurar tu salud.

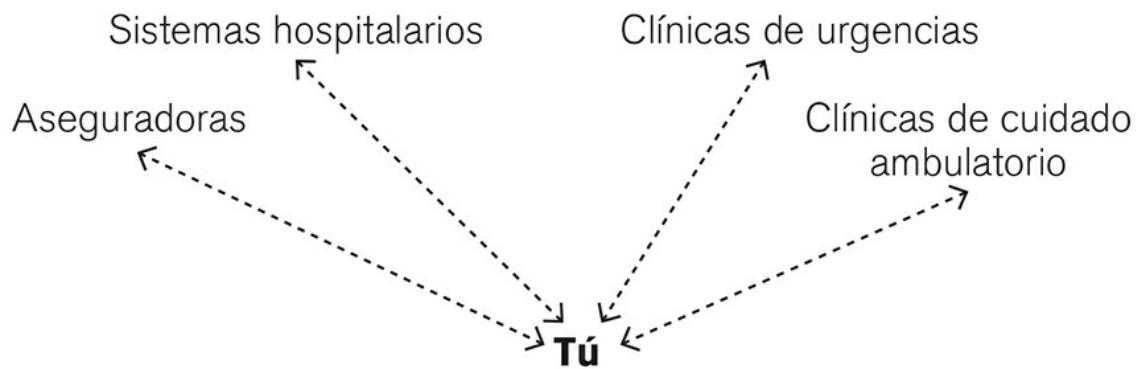


Figura 1: Los distintos sistemas de cuidado de la salud que interactúan con nosotros.

Estos jugadores, los proveedores de cuidados, tienen el poder de tomar decisiones que determinarán el resultado de vida o muerte cuando tengas un problema de salud.

Entre 1990 y 2012 estuve profundamente involucrado con el sistema médico de Canadá debido a que mi hermano llevaba viviendo varios años en ese país. Él tenía varios problemas de salud, pero el más delicado era el renal. Tenía que someterse a diálisis tres veces a la semana y, para poder tener acceso a su sangre para llevar a cabo el procedimiento, tenía un puerto en el pecho, debajo de la clavícula. Todos esos años me sentí frustrado con la forma en que le proveían el servicio, por muchas razones, pero principalmente porque la persona afectada era mi propio hermano.

Mi frustración con la forma en que funcionaba el sistema se intensificó cuando se presentaron sucesos verdaderamente fuera de lugar, ya que entonces comprendí que no se trataba de cómo funcionaba el sistema, sino de la vida y la muerte.

Una mañana de abril de 2012 recibí una llamada de Toronto, Canadá. Era mi sobrina, quien hablaba para decirme que mi hermano estaba temblando y quejándose de que tenía mucho frío. Le hice algunas preguntas y me enteré de que después de que le hicieron la diálisis la noche anterior, regresó a casa sintiéndose bien. Le pedí a mi sobrina que le tomara la temperatura y descubrimos que tenía fiebre. Su presión arterial era baja y su corazón latía apresuradamente. Entonces hablé con mi hermano y le dije que llamara una ambulancia para que lo llevara a la sala de urgencias más cercana. Tenía los síntomas de una infección en la corriente sanguínea, la cual podría ser mortal para un paciente con una enfermedad crónica como su insuficiencia renal. Como tenía insertado un catéter en

un vaso sanguíneo y los médicos lo estaban usando tres veces a la semana para hacerle la diálisis, corría el riesgo de contraer una infección del torrente sanguíneo.

Mi hermano obedeció mis instrucciones y la ambulancia llegó algunos minutos después de que la llamaron. Lo llevaron a urgencias de inmediato. Su familia lo acompañó y me avisaron cuando llegaron al hospital. Al parecer, la ambulancia había llamado con anticipación para informarle al doctor de urgencias sobre la llegada de mi hermano y su estado. Lo transfirieron rápidamente a una cama de urgencias; le dijeron que tenía la presión arterial baja y que su estado era delicado. Increíblemente, a pesar de todo eso, lo dejaron ahí y pasaron tres horas antes de que un médico fuera a verlo.

Para ese momento su presión arterial era tan baja que ni siquiera podían insertarle una línea intravenosa. Empezó a perder la conciencia y se desató el infierno en urgencias. Tuvieron que insertarle la línea en la entrepierna y transferirlo inmediatamente a la Unidad de cuidados intensivos (UCI). Naturalmente, me quedé pasmado cuando escuché la narración de cómo le proveyeron el servicio de salud a pesar de que estaba en Canadá, un país desarrollado. Tres días después de que ingresó a la Unidad de cuidados intensivos, mi hermano murió debido a una infección fulminante.

En los tres días previos a su muerte, todos mis intentos por ponerme en contacto con alguno de los médicos, incluyendo con el encargado del tratamiento renal y los responsables de los distintos turnos de la Unidad de cuidados intensivos, fueron infructuosos. Ni siquiera me sirvió decirles que no sólo era hermano del paciente, sino que también era médico. Nadie respondió mis llamadas; fue una terrible muestra de la “cortesía entre médicos”.

Yo no podía volar de inmediato a Toronto: estaba de guardia en el hospital y ese fin de semana todos mis colegas estaban fuera del país porque se habían ido a una conferencia. No había absolutamente nadie que pudiera cubrirme para que fuera a ver a mi hermano.

Finalmente le marqué a mi sobrino a su celular y le pedí que caminara hasta la estación de enfermeras para que identificara al médico de cuidados intensivos y lo pusiera al habla. El médico sólo me dijo que el de mi hermano era un caso perdido. Esa tarde, falleció.

Hasta la fecha no puedo imaginar un retraso de tres horas para atender a un paciente en estado crítico en la sala de urgencias de un país del primer mundo porque, cuando uno tiene en sus manos a un paciente así de enfermo, tres horas pueden ser la diferencia entre la vida y la muerte. Me parecía obvio que la tardanza fue lo que provocó su deceso.

¿Quién era el responsable de las circunstancias que dieron pie a la muerte de mi hermano? ¿Quién era el responsable de los resultados? Te pido que seas el juez y que me digas: si te pusieras en sus zapatos, o en los míos o en los de sus hijos, ¿cuál sería tu veredicto?

El mal llamado sistema de cuidado de la salud se compone principalmente de prácticas médicas alópatas. Como las prácticas alternativas no están incluidas en esta infraestructura, si decidieras aplicarlas para abordar tu enfermedad, en la mayoría de los casos el dinero tendría que salir directamente de tu bolsillo.

Además, por si todavía no te habías dado cuenta de ello, hay una guerra en curso entre los practicantes de la medicina alópata y los de la medicina alternativa respecto a cuáles servicios y tratamientos son los mejores para tu salud.

Los practicantes de la medicina occidental —recuerda que también se les conoce como *alópatas*— afirman que la medicina de Oriente es pura charlatanería. Los practicantes de la medicina oriental, por otra parte, afirman que, excepto en el caso de las emergencias, la medicina de Occidente no solamente no funciona, también te hace daño. En vista de esto, y de que yo practico ambas, supongo que también podrías considerarme un charlatán que daña a sus pacientes.

No obstante, quien queda en medio de la lucha eres precisamente tú. Tú eres quien debe tomar decisiones respecto a tu salud y tu bienestar, y eso nos lleva a los otros jugadores del juego.

Los jugadores en el juego de la salud y la enfermedad

Si realmente te preocupa tu salud y tu enfermedad, te recomiendo que trates de entender qué recursos tienes a tu disposición y de qué manera pueden incrementar tus oportunidades de ganar.

Puedes elegir entre la medicina alópata y la alternativa, pero también puedes tomar lo mejor de ambas y combinarlo. Yo te recomiendo que hagas esto porque cuando eliges ambas, cuentas con el apoyo de los practicantes de dos tradiciones, es decir, tendrás acceso a un equipo diverso cuya profundidad y perspectiva les permite a sus integrantes ver las dos caras de la moneda en lo referente a tu salud.

No obstante, el jugador más importante sigues siendo TÚ, ¡porque es tu vida! Y tú, más que nadie, tienes el poder de actuar sobre tu salud y tu futuro.

La gran pregunta que te haré ahora es: ¿quieres que los médicos jueguen por ti? ¿Quieres quedarte mirando desde la línea de banda cómo se desarrollan las situaciones que pueden tener un impacto en tu vida? ¿O prefieres ser un participante activo en el juego? Finalmente, serás tú quien decida qué jugadores querrás en tu equipo cuando te enfermes o tengas que luchar contra un padecimiento. Puedes elegir un solo jugador o más, pero en este caso, más *sí* significa más.

La decisión está en tus manos, pero si quieres jugar de manera activa el juego de la salud, primero necesitas entender las diferencias entre la manera en que lo juegan los profesionales de la medicina alternativa y los profesionales de la medicina alópata.

La estructura operativa de la medicina occidental o alópata

Tengo una amiga que hace poco fue a ver a su médico para hacerse una revisión: quería asegurarse de que estaba “sana”. Cuando le dijo al médico que no tenía ningún malestar específico, éste le preguntó: “Bueno, ¿entonces qué quiere que haga?”. Su respuesta ejemplifica la manera en que la medicina alópata reconoce y aborda la salud y la enfermedad. A menos de que haya un malestar manifiesto, y fuera de los exámenes físicos anuales y de las pruebas para detectar padecimientos preexistentes o en sus primeras etapas, no se hace nada por la gente que busca mantener su salud en óptimo estado.

Pero permíteme dejar algo muy claro: no estoy diciendo que esto esté mal, más bien me parece un enfoque incompleto porque no te toma en consideración a ti, el paciente.

La medicina alópata se enfoca principalmente en la enfermedad. Si dejas de estar sano porque desarrollas una enfermedad, entonces el sistema te ayuda a restaurar tu salud o a minimizar el efecto del padecimiento. Eso fue lo que me sucedió en 2006. Es muy simple, el sistema considera que la salud equivale a eliminar o controlar las enfermedades, lo cual se ilustra en la Figura de la página siguiente.

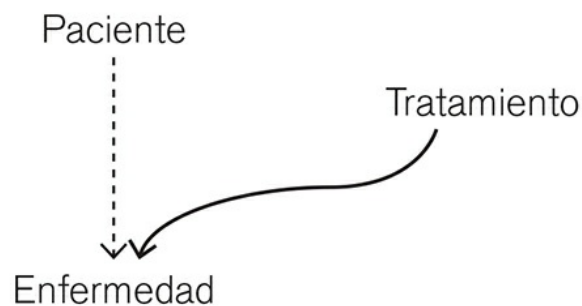


Figura 2: Esto es lo que los alópatas atienden cuando tienes un síntoma.

Como puedes ver, el alópata sólo se enfoca en la enfermedad cuando le pides ayuda, tal como se muestra en la Figura. Tal vez crees que se enfoca en ti, pero no es así.

Los alópatas se enfocan exclusivamente en determinar la presencia o la ausencia de la enfermedad. El historial y la evaluación física que realizan tienen como objetivo identificar el estado de malestar en ti, eso es todo.

De hecho, requieren de un *síntoma* para poder dar inicio al proceso. Si no tienes síntomas, los alópatas se quedan paralizados, como lo ejemplifica la historia que te acabo de contar sobre mi amiga.

¿Recuerdas la respuesta del médico? Si no hay síntomas para hacer un diagnóstico, entonces el alópata responde:

“Bueno, ¿entonces qué quiere que haga?”

Si hay un síntoma para diagnosticar, terminará de escribir el expediente y llevará a cabo el examen físico, pruebas de sangre y otras pruebas de imagenología para detectar anormalidades que confirmen las sospechas de la existencia del padecimiento. Éste es el proceso que se realiza en la medicina occidental. La idea es encontrar evidencia de **cambios químicos** en tu cuerpo. Estos cambios representan el mecanismo subyacente con el que los médicos alópatas explican la enfermedad.

Cualquier persona que haya ido a una sala de emergencias en busca de ayuda entenderá lo que significa enfocarse en la enfermedad. Cuando llegan varias personas al mismo tiempo, el personal decide a quién atenderá primero el médico, con base en lo que se llama *triaje*. Uno de los médicos o enfermeras de la sala de urgencias te hará preguntas básicas sobre tus molestias, aunque claro, ¡no sin antes solicitarte tu tarjeta del seguro! Después determinará qué tan severos son tus síntomas y, con base en eso, evaluará qué tan posible es que algo amenace tu vida.

Por ejemplo, si tienes síntomas que sugieren un ataque cardíaco o un derrame cerebral, te pasarán al frente de la hilera para que te vea un doctor antes que a los otros, quienes estarán formados detrás de ti de acuerdo con la evaluación inicial de la “amenaza de vida”. Esta evaluación no toma en cuenta quién eres ni cuánto tiempo te ha aquejado el dolor o el síntoma. Todo se centra en el síntoma y la enfermedad.

La medicina alópata es excelente para controlar o eliminar los padecimientos, pero no sirve para mantenerte sano, te pone en el camino hacia la restauración de la salud, pero sólo *si* estás enfermo.

Para mantenernos sanos, todos necesitamos algo que vaya más allá de la ayuda médica alópata, y aquí es donde la medicina alternativa se destaca porque sirve para que te mantengas sano. Las principales armas de la alopátia en su lucha contra la enfermedad son los medicamentos y la cirugía; y sus auxiliares o modalidades de apoyo son la terapia física y la rehabilitación.

La estructura operativa de la medicina oriental

Entender la medicina desde la perspectiva oriental es sencillo porque se basa en un estado de EQUILIBRIO, y no en la presencia o la ausencia de la enfermedad. En las tradiciones de Oriente no se considera la existencia de enfermedad. El estado saludable requiere de EQUILIBRIO, por lo que cualquier divergencia se considera un estado inconveniente que puede conducir a la enfermedad.

La primera pregunta que surge cuando alguien explora las filosofías médicas orientales y el estado de equilibrio que éstas promueven, es: ¿Qué es lo que necesita estar en equilibrio específicamente? **Las disciplinas orientales proponen el equilibrio de lo que se conoce como la *energía vital* de una persona.** El concepto de la energía

vital ha existido durante miles de años, y aunque no hay una explicación clara respecto a lo que es, **la mayoría de la gente es capaz de sentir su presencia de forma inherente en su interior.**

Las distintas civilizaciones, culturas, religiones y filosofías han utilizado varios términos para describir esta energía vital, pero tal vez el más conocido y el mejor comprendido es el de *espíritu*. El término *spiritus* se acuñó en las tradiciones europeas que trataban de entender este concepto y sus orígenes en China y la India.

Los experimentos para entender el espíritu en la medicina occidental han fallado y, por lo tanto, **en este tipo de medicina no hay un concepto claro del mismo.** En la actualidad entendemos al *espíritu* como algo confinado a nuestra creencia de que la muerte ocurre cuando el espíritu abandona el cuerpo. La tradición ayurvédica es un sistema de medicina hindú proveniente del subcontinente indio, y mucha gente cree que es la base de la medicina alternativa. En esta tradición, a la energía del espíritu se le conoce como *Prana*, es decir, energía que recorre el cuerpo y se almacena en los centros llamados *chakras*. En la medicina tradicional china se le conoce como Qi (se pronuncia *qui*): energía que fluye a través de distintos canales de acupuntura. Los griegos le llamaban *pneuma*. Luis Galvani, un médico, físico, biólogo y filósofo italiano, lo denominaba *electricidad animal*, en tanto que Paracelso, médico, botánico, alquimista y astrólogo suizo-alemán del Renacimiento, lo llamaba quintaesencia. En el ámbito de la homeopatía se le conoce como *fuerza vital*, y en la antropología y la teosofía, como *aura*.

En este libro le llamaremos *energía vital* a esta fuerza. Así como la medicina occidental explica la enfermedad por medio de la identificación de cambios en el cuerpo, la medicina oriental explica y entiende el desequilibrio en términos de energía vital.

Desde la perspectiva médica oriental, se cree que las anormalidades de la energía vital están incluso por debajo de los cambios bioquímicos de los que depende la medicina occidental y, por lo tanto, la medicina oriental trata de explicar la salud y la enfermedad a un nivel más profundo que el de la salud física. La medicina oriental abarca los niveles físicos, emocionales y espirituales del ser humano, y se preocupa por tratar a la *persona*, no la enfermedad.

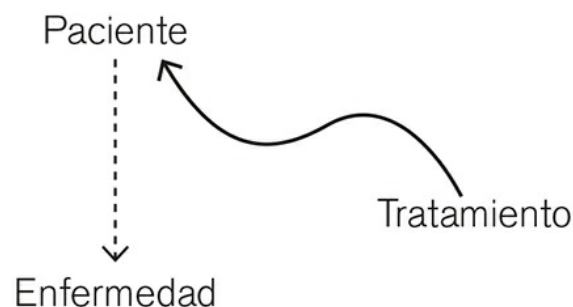


Figura 3: Esto es lo que los profesionales de la medicina alternativa atienden cuando tienes un síntoma.

El concepto de tratar a la persona, en lugar de tratar la enfermedad, se dirige al equilibrio del paciente, equilibrio que depende de su energía vital.

En 1987, cuando empecé a estudiar en la clínica gratuita de acupuntura de la Universidad de Medicina Complementaria y Alternativa de Sri Lanka, lo único que tenía en mente era averiguar cómo los médicos engañaban a cientos y cientos de personas inocentes, o sea, a los pacientes que llegaban y solicitaban tratamiento. En aquel entonces yo era un joven estudiante de tercer año que acababa de aprobar la primera parte del tercer examen para obtener la licenciatura de medicina, y confiaba plenamente en lo que entendía del cuerpo humano desde las perspectivas anatómica, fisiológica y patofisiológica, es decir, desde la estructura, la función y la función anormal, respectivamente. La medicina alternativa no tenía sentido desde donde yo la veía en ese momento, pero años después me resultaría perfectamente lógica.

El hecho de haber crecido en la tradición ayurvédica y de practicar yoga a un nivel avanzado me ayudó a mantener la mente abierta respecto a la exploración de otras tradiciones que no me parecían lógicas al principio de mi carrera como médico. Algo que llamó mi atención fue que el maestro acupunturista de la clínica se había formado en la medicina occidental, que tenía una especialidad en reumatología y que tiempo después decidió renunciar a la práctica de la medicina alópata para ofrecer tratamientos de acupuntura. Todos los días, cientos de pacientes visitaban la clínica (¡a veces llegaban a 300!), y a todos se les proveía tratamientos dirigidos por el maestro acupunturista. Cada mes la clínica recibía a entre 10 y 15 estudiantes de distintos países del mundo, y se les daba la oportunidad de aprender y servir. La mayoría era de Europa y Australia.

La clínica era al aire libre y las instalaciones no tenían nada que ver con todo a lo que me había acostumbrado cuando estuve en la facultad de medicina. Tampoco la filosofía de darle tratamiento al paciente y no a la enfermedad se parecía a lo que había aprendido en el campo de la medicina alópata. De hecho, era completamente lo opuesto.

En la escuela de medicina se hacía énfasis en la identificación, el diagnóstico y el tratamiento de la enfermedad, y por eso en aquel tiempo me pareció que esas dos filosofías se oponían diametralmente, como se muestra en la siguiente Figura.

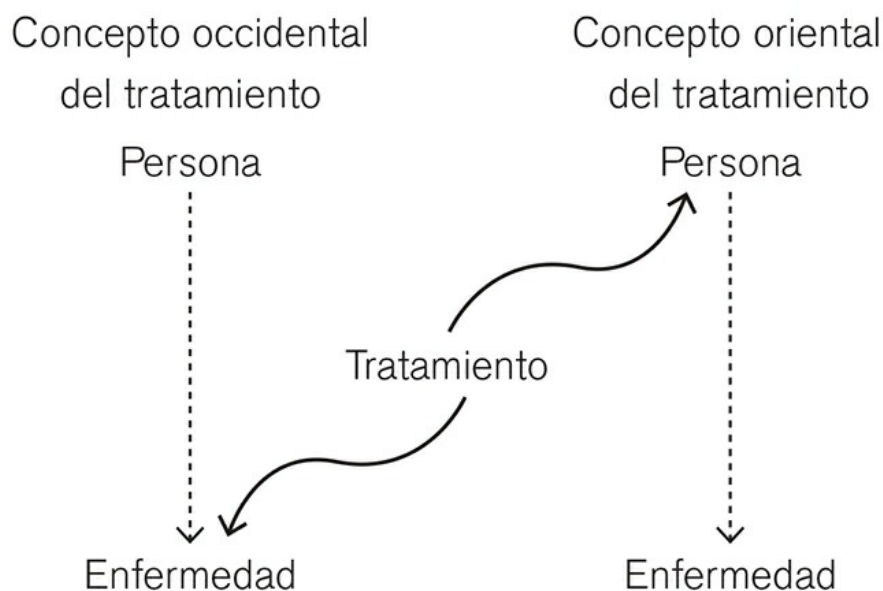


Figura 4: Visión opuesta de las medicinas oriental y occidental.

Trata al paciente, no la enfermedad

Mi primera motivación, ese deseo de averiguar cómo engañaban a la gente inocente en la clínica de acupuntura, se transformó en curiosidad. “No es normal que todos estos pacientes busquen algo que no tiene sentido”. Luego me sentí todavía más intrigado cuando descubrí que aproximadamente 60% de los pacientes en verdad mejoraban con los tratamientos de acupuntura. La recuperación iba desde resultados tan sencillos como el alivio de un dolor artrítico crónico, hasta manifestaciones más extremas como extremidades que volvían a moverse de nuevo y pacientes postrados en la cama por varias fracturas de vértebras que volvían a caminar. No te imaginas cuántas veces me pregunté: “¿Cómo puede una aguja insertada en puntos específicos del cuerpo ayudarle a sanar?”.

Entonces me dijeron fue que la acupuntura equilibraba la energía y mi respuesta fue bastante occidental: “Pero no puedo documentar la transformación”. Esto me causaba un conflicto fuerte porque a mí me habían enseñado que, aunque tal vez no se puedan ver ni documentar los resultados, *el cambio se siente*. Me explicaron que equilibrar la energía le permite al cuerpo utilizar su propio poder para sanarse a sí mismo. En aquel tiempo no podía ni siquiera imaginar que alguien administrara un programa de tratamientos en los que no se conocía el mecanismo de acción ni se podían documentar los cambios de inmediato.

Yo estaba acostumbrado a los resultados instantáneos de la medicina occidental. Por ejemplo, si recetaba antibióticos para una infección, podía documentar los resultados de inmediato porque la fiebre del paciente empezaba a bajar o porque éste afirmaba que se

sentía mejor y las pruebas de sangre confirmaban que los niveles de glóbulos blancos habían mejorado. Además, también entendía cómo funcionaba el medicamento desde la perspectiva farmacológica.

En aquel entonces no comprendía que estaba entrando a un nivel del funcionamiento humano que se encontraba más allá de los niveles físico y mental de la percepción sensorial. A un nivel de funcionamiento que, tal vez, era metafísico.

A partir de ese momento empecé a ver la salud y la enfermedad desde ambas perspectivas: la oriental y la occidental; y conforme avancé en mis estudios, llegué a un entendimiento todavía más profundo de estas filosofías.

Lo que trato de decir es que la medicina occidental empieza con los síntomas y la medicina oriental empieza antes de éstos. La medicina occidental te ayuda a **restaurar** tu salud, y la medicina oriental te ayuda a **adquirirla y conservarla**.

Toma en cuenta que si no adquieres algo, no lo tienes, y si no lo restauras, tampoco lo tienes. Si no lo mantienes, lo pierdes. Por todo lo anterior, adquirir, restaurar y mantener la salud son actividades esenciales del bienestar a largo plazo.

Ahora que sabes esto, ¿no crees que sería útil que los jugadores de ambas tradiciones formaran parte de tu equipo? A mí me parece que sí. Yo los *uso* a ambos. Pero espera, todavía hay algo más: Tu Poder. Me refiero a esa fuerza que te garantizará todos los beneficios que recibirás de los jugadores de las dos tradiciones.

En los capítulos de este libro te diré cómo veo a los pacientes cuando se presentan con malestares y los analizo desde las perspectivas oriental y occidental. He seleccionado ocho de las enfermedades más letales y abrumadoras que nos están matando actualmente para ilustrar cómo abordar el juego de la salud y la enfermedad con los profesionales de las tradiciones oriental y occidental de tu lado. Este revolucionario pensamiento podría cambiar para siempre la manera en que pensamos la salud y el bienestar; podría darle un nuevo significado a la noción de asumir el control de tu salud y del poder sanador de nuestro cuerpo. Aquí convergen Oriente, Occidente y... Tu Poder.

Otro asunto igual de importante, o posiblemente más, es que quiero que seas capaz de reconocer cuando alguno de tus amigables compañeros de equipo, o del aparentemente inocuo campo de juego, se convierte en tu enemigo. Si no lo identificas, pierdes. ¿Recuerdas que la medicina alópata de avanzada se convirtió en nuestra enemiga en el caso de mi hermano y que el sistema retrasó el tratamiento y dejó de atenderlo en un momento crítico? Por favor no olvides que no se trata nada más del terreno de juego y de la gente que elijas como compañeros de equipo, también tienes que tomar en cuenta todos los otros factores. Me refiero a la forma en que TÚ vas a navegar completo el juego de la vida.

Todos los pacientes traen su propio médico en el interior,
pero llegan a nosotros sin saber esta verdad.

Nosotros nos desempeñamos mejor que nunca
cuando los pacientes le dan al médico en su
interior la oportunidad de trabajar.

ALBERT SCHWEITZER, MD

Capítulo uno

Corazón

El asesino súbito

No me aman lo suficiente

En el ámbito de la medicina, al ataque al corazón se le conoce como *infarto de miocardio*. *Miocardio* se refiere a las células musculares del corazón mismo, e *infarto* se refiere a la muerte celular por falta de suministro sanguíneo. Al juntar las dos palabras tenemos “muerte de las células musculares del corazón”. Esto sucede cuando el suministro de sangre se interrumpe abruptamente por culpa de un coágulo formado en alguno de los vasos sanguíneos que le proveen sangre al corazón. El coágulo se forma como resultado de la ruptura de las placas de colesterol que se desarrollan con el paso del tiempo en los vasos sanguíneos.

El problema con los ataques cardíacos es que una de cada dos personas que sufren uno en Estados Unidos no llega viva a la sala de emergencias. Esto significa que cerca de 50% de quienes tienen un ataque cardíaco no tienen oportunidad de contar su historia porque mueren repentinamente y sin haber llegado al hospital.¹ Esto le sucede a la gente en casi todos los países.

Permíteme ilustrar lo que acabo de explicar. Un hombre de menos de cincuenta y cinco años se desploma de repente en el trabajo. Afortunadamente, la gente a su alrededor reconoce su malestar de inmediato como un ataque cardíaco y alguien le aplica el protocolo de resucitación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés) mientras alguien más llama a los servicios médicos de emergencia (911). Cuando llega el personal médico, encuentran al hombre en lo que llamamos *fibrilación ventricular*, es decir, con un ritmo anormal del corazón en el que las cámaras que bombean sangre se agitan a un ritmo bastante rápido y, por lo mismo, no bombean la sangre adecuadamente. Por lo general, esta situación da como resultado la muerte súbita.

Al hombre le aplican el desfibrilador varias veces para restaurar su ritmo normal y luego lo llevan al hospital. En el camino, y luego otra vez en la sala de emergencias, el hombre vuelve a sufrir un colapso porque su corazón sigue regresando al ritmo anormal. Dicho de otra forma, este hombre estaba tratando de morir una y otra vez.

Las intervenciones oportunas en el hospital lo mantienen vivo y, al día siguiente, la

cateterización que le hicieron revela que uno de los tres vasos sanguíneos principales que le suministraban sangre al corazón estaba completamente bloqueado. El hombre tuvo un ataque cardíaco igual que yo. El personal del hospital se enteró de que, antes del colapso, el paciente nunca manifestó síntomas como dolor de pecho, por ejemplo. Dijo que se sintió cansado varios días antes del suceso, pero que aparte de eso no hubo nada más. Si no hubiera habido gente con él cuando se desplomó, habría experimentado lo que llamamos *muerte súbita* y no habría vivido para contar su historia.

Lo anterior nos lleva a la regla 50:50:50 de la especialidad de cardiología. Aproximadamente 50% de los pacientes que sufren un ataque al corazón mueren repentinamente. No sabemos si quienes murieron tuvieron síntomas previos. De la otra mitad de los pacientes, 50% no presenta los síntomas típicos del ataque cardíaco, como fue el caso del paciente del ejemplo. Esta otra mitad de los pacientes se presenta en el consultorio del doctor o en una sala de emergencias con lo que conocemos como *síntomas atípicos del ataque cardíaco*. Los pacientes con síntomas atípicos suelen ignorarlos porque, sencillamente, no los asocian con un problema del corazón.

¿Quiénes son estas personas que tienden a presentar síntomas atípicos y corren el riesgo de no reconocer un ataque cardíaco cuando lo sufren? Son la gente mayor de 65 años, quienes sufren de diabetes, y las mujeres. Todos ellos corren el riesgo de no recibir un diagnóstico oportuno y, por lo tanto, de sufrir consecuencias serias.

Es importante reconocer que la mayor parte de la investigación sobre el ataque cardíaco que se lleva a cabo en la era moderna se hace a partir de menos de la mitad de la gente que sobrevive al ataque o que no muere súbitamente.

La muerte súbita sucede cuando el corazón entra en un *ritmo anormal* suficientemente letal para matar a alguien. *Ritmo letal* significa que el corazón se vuelve irritable y empieza a agitarse en lugar de palpar lento y rítmicamente. Cuando el corazón se agita, no bombea suficiente sangre al resto del cuerpo, y si la agitación dura lo suficiente, la persona muere. Una de las causas más comunes del ritmo letal es el ataque al corazón.

Es importante recordar que el corazón puede entrar en este agitado ritmo letal debido a un insulto emocional intenso o al estrés, sin sufrir un ataque. Es decir, el ataque cardíaco te hace vulnerable a los ritmos anormales y, por lo tanto, a la muerte súbita; sin embargo, no toda muerte súbita cardíaca será precedida por un ataque.

Ahora te diré lo que sabemos acerca de los ataques cardíacos gracias a las historias de los sobrevivientes. La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en Estados Unidos.¹ La segunda causa es el cáncer, y luego vienen las enfermedades pulmonares, los derrames cerebrales y los accidentes.^{1a} Una de cada tres muertes en Estados Unidos² se le puede atribuir a las enfermedades cardíacas. Cada dos minutos y veintitrés segundos, alguien en nuestro país muere debido a un ataque cardíaco,² y cada

treinta y cuatro segundos, un hombre o una mujer presenta un suceso cardíaco.^{2a} Cada siete minutos, un canadiense tiene un ataque cardíaco.³ En el Reino Unido, cada siete minutos, un ciudadano británico muere debido a un ataque cardíaco.⁴ Cada diez minutos un australiano tiene un ataque cardíaco, y cada 53, un australiano muere por la misma razón.⁵

Cabe señalar que todos los que mencioné son países desarrollados. A pesar de los avances en la tecnología y la provisión del cuidado de la salud, seguimos sufriendo una cantidad desalentadora de enfermedades que con frecuencia tienen como resultado la muerte. Los esfuerzos de los sistemas de salud no están teniendo el impacto deseado en la reducción de las enfermedades que nos abruman a ti y a mí. Esto nos hace preguntarnos si atender los factores externos únicamente —como la presión arterial y el colesterol altos— es suficiente para reducir el impacto de la enfermedad en los seres humanos.

La cara occidental de la moneda

Cuando un paciente se presenta a consulta para explorar una insuficiencia o anomalía cardíaca, una de las primeras cosas que hacemos los médicos alópatas es buscar las causas de la anomalía. Parte de evaluar las causas implica tomar en cuenta lo que llamamos *factores de predisposición*. Entre más factores de predisposición tiene el paciente, mayor es el potencial de que se desarrolle una enfermedad cardíaca. Esta información se recopila en la primera entrevista con el paciente a través de lo que llamamos historial o expediente médico. La información nos ayuda a enterarnos de los otros problemas de salud del paciente; de su historia familiar, para buscar factores genéticos o de herencia; y de la historia social, para buscar comportamientos anormales, así como uso de drogas, alcoholismo o tabaquismo. A veces mis pacientes se sienten frustrados porque tienen que responderles las mismas preguntas una y otra vez a distintos médicos. A menudo incluso me pregunto por qué tengo que solicitarles la misma información una vez más, en lugar de sólo aceptar lo que otro médico ya escuchó y documentó. Sin embargo, descubrí que los distintos médicos tienen estilos diversos y hacen preguntas ligeramente diferentes que generan información o indicios que pueden discrepar y que podrían cambiar todo el tratamiento o la forma de manejar al paciente.

Este fenómeno lo he visto una gran cantidad de veces y por eso creo que sí es buena idea pedir una segunda o incluso una tercera opinión.

En general, lo primero que hace el médico alópata es buscar los factores de predisposición a la enfermedad cardíaca en los pacientes; luego trata de detectar la presencia o ausencia de enfermedad a través de sus preguntas sobre los síntomas, con un examen físico, exámenes de laboratorio y otras investigaciones que considere adecuadas.

Los exámenes de sangre se realizan para identificar **reacciones bioquímicas** anormales (fisiología) y los estudios de imagenología se hacen para buscar **anormalidades estructurales** (anatómicas). En cuanto se recopila toda la información y los resultados, se diseña un tratamiento a la medida:

- Damos recomendaciones para corregir o modificar la enfermedad, si es que ésta realmente se presenta.
- Damos recomendaciones para corregir o modificar las causas de la enfermedad.
- Damos recomendaciones para el seguimiento con el paciente y para supervisar su progreso.

Creo que para este momento ya te percataste de que la evaluación que hace el médico alópata del problema de salud tiene dos elementos principales:

- En primer lugar, se hace el diagnóstico tomando en cuenta el historial médico, los resultados del examen físico y los resultados de las pruebas que se realicen para confirmar la presencia del padecimiento.
- En segundo lugar, se formula un plan para tratar al paciente y luego se toman decisiones respecto a las visitas de seguimiento para ver cómo responde la enfermedad al tratamiento.

Éstos son los factores preexistentes que asociamos con las enfermedades cardíacas:

- Presión arterial alta
- Nivel de colesterol alto
- Estado prediabético o presencia de diabetes
- Tabaquismo
- Sobrepeso u obesidad
- Sedentarismo
- Historia de enfermedad cardíaca o ataques en familiares jóvenes
- Historia de presión arterial elevada durante el embarazo
- Malos hábitos alimenticios
- Edad (más de 55 años en el caso de las mujeres)

La presencia de estos factores de riesgo conducen al desarrollo de la enfermedad cardíaca porque alteran los mecanismos biológicos de nuestro cuerpo y eso da como

resultado cambios orgánicos en el corazón mismo, cambios que luego se manifiestan como enfermedad de las arterias coronarias, ataque cardíaco o disfunción del músculo del corazón, también conocida como insuficiencia cardíaca. En la medicina occidental prevalece el concepto de que si tienes estos factores de riesgo, también enfrentas una alta probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas mientras vives.

Por todo lo anterior, la medicina occidental se enfoca en disminuir el efecto de los factores de riesgo antes y después de que la enfermedad sea diagnosticada. A través de varios miles de estudios, se han realizado investigaciones sobre estos factores de riesgo y su influencia en el desarrollo y el progreso de los ataques cardíacos. Con base en estos estudios, la medicina occidental ha desarrollado lineamientos sobre cómo tratar y manejar a los pacientes que corren el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca y a los que ya la padecen.

Estos lineamientos sólo sirven como una especie de mapa, pero tienen un aspecto insatisfactorio: son producto de estudiar a la gente como un grupo.

Si no estás representado en los grupos estudiados, las estrategias basadas en los lineamientos que te recomendarán podrían *no* ser las más convenientes para *ti*. Tu médico tiene que determinar qué es lo mejor que te puede ofrecer la medicina occidental, pero por favor considera lo siguiente: la peor decisión que puedes tomar en relación con tu salud es pensar que estás sano porque atendiste tu enfermedad con medicina occidental. Éste es sólo un fragmento de la historia de tu padecimiento.

La cara oriental de la moneda

En este libro escucharás hasta el cansancio que, a diferencia de la medicina occidental — en la cual a los sistemas de los órganos los definen la anatomía (estructura) y la fisiología en conjunto—, la medicina oriental se enfoca en las funciones (fisiología). En lo referente al corazón, sucede lo mismo.

El componente primordial de las funciones que describe la medicina oriental, es el **flujo de energía**, en tanto que en la medicina occidental, el componente son las reacciones químicas. Por eso los métodos de diagnóstico para identificar las anormalidades de los componentes esenciales son diferentes.

En la medicina occidental se detectan las anormalidades funcionales por medio de pruebas de laboratorio que arrojan resultados fuera de lo común. En cuanto se llega a la conclusión de que hay resultados bioquímicos anormales que revelan la incapacidad del cuerpo para desarrollar sus funciones como de costumbre, se hace un diagnóstico del funcionamiento anormal del órgano. Luego la medicina occidental busca cambios estructurales o anatómicos en dichos órganos para ver si puede repararlos. Por ejemplo, un médico alópata podría realizar una *angiografía coronaria* o colocar un *stent* o

endoprótesis vascular para abrir un vaso sanguíneo estrecho que lleva sangre a tu corazón, como en el procedimiento al que me sometí después de mi ataque. En la medicina alternativa las funciones descritas no están relacionadas con ninguna prueba, sólo con la manera en que la persona se comporta, se siente, come y se conduce.

Un profesional de la medicina alternativa hace el diagnóstico examinando al paciente con un enfoque en el flujo de energía en el cuerpo, el cual se identifica a través de la revisión del pulso, la lengua, los patrones de sueño, el cambio en los hábitos alimenticios, el estado de ánimo o los cambios en el mismo; los cambios de color, textura y apariencia del rostro, la lengua y la piel; así como el diagnóstico de la tendencia a sentirse atraído a ciertos colores o sabores. La medicina alternativa no se preocupa por identificar anormalidades bioquímicas como lo hace la medicina occidental o alópata. **Esto se debe a que la medicina alternativa cree que los patrones del flujo de energía anormal influyen en las reacciones bioquímicas a un nivel más sutil y profundo del cuerpo.** En Oriente se considera que la energía de cada persona es única y original como la persona misma, por eso los procesos médicos de evaluación orientales se enfocan de manera específica en cada paciente y son de carácter individual.

En la filosofía de la acupuntura se considera que el corazón es un sistema extremadamente vital. Se le describe como el “emperador” del cuerpo humano,⁶ amo del cuerpo, emperador de las redes de órganos,⁷ y monarca del cuerpo humano.⁸ Resulta interesante que la filosofía de la acupuntura admita que el corazón también almacena al espíritu, y que se le considere el asiento del funcionamiento consciente y mental. La filosofía de la acupuntura describe una relación muy cercana entre el corazón, los pulmones, el hígado, los riñones y la sangre. En la medicina occidental también tenemos imágenes paralelas. Por ejemplo, cuando el paciente desarrolla insuficiencia cardíaca, también fallan los pulmones y los riñones, el hígado se congestiona y el paciente presenta un nivel bajo de sangre conocido como *anemia*. La medicina occidental también reconoce estas asociaciones, pero no les otorga la misma importancia que la medicina oriental.

Lo importante es reconocer que, además de los elementos externos, la medicina oriental reconoce factores internos como la individualidad, la influencia energética y la contribución emocional al desarrollo de la enfermedad. Esta visión contrasta profundamente con el enfoque principal vigente de la práctica de la medicina occidental, la cual mira fuera del individuo para identificar los factores.

Tu Poder • La tercera cara de la moneda de la enfermedad cardíaca

Soy un cardiólogo versado tanto en la medicina oriental como en la medicina occidental, y he conocido y tratado a miles de pacientes con enfermedades cardíacas. Entre ellos,

irónicamente, me encuentro yo. Así pues, tuve la oportunidad de observar a los que respondieron muy bien al tratamiento y a los que no.

Mis experiencias educativas más profundas provienen de mi labor como cardiólogo especializado en trasplante de corazón. He tenido la oportunidad de interactuar y comunicarme con pacientes a los que he cuidado durante, prácticamente, un proceso de agonía. En momentos de enfermedad extrema, cuando nos enfrentamos con la amenaza real de que nuestra vida llegue a su fin, se revela el ser primigenio en nuestro interior, y nuestra personalidad evoluciona y se expresa en su forma más desprovista. He visto a gente cuya salud se deteriora tanto, que llega a rondar la muerte y a necesitar un trasplante de corazón. También he visto a personas que tienen éxito y evaden el trasplante. Hay quienes cambiaron su vida y vivieron hasta 29 años más después de recibir un corazón nuevo, y quienes perecieron cinco años después. He visto a jóvenes receptores que sobreviven muchos años, y a pacientes que llegan a necesitar hasta tres trasplantes.

Asimismo, entre los receptores de mayor edad, vi a bastantes que vivieron muchos años tras someterse a la cirugía del trasplante, y a un número similar de gente que falleció poco después. Las observaciones que hice de estos pacientes establecieron un patrón respecto a quién era cada quien. Los patrones que detecté estaban vinculados con las características que exhibían los pacientes, y tiempo después llegaría a entender que dichas características podrían ser factores determinantes de vida o muerte.

Aprendí, por ejemplo, que la edad no tenía tanta importancia, y ciertamente, no tanta como las características psicológicas o los rasgos de personalidad que poseían los pacientes. Estas características que observé solían ser similares entre la mayoría de los pacientes, independientemente de si recurrían a la medicina alópata o la alternativa. Por desgracia, ninguna de las prácticas vigentes de dichas tradiciones se enfoca en las características que mostraban mis pacientes y que describiré a continuación:

- Era gente amorosa y cuidadosa pero solía sentir que no recibía de los otros la cantidad de amor que deseaba. Además, no mostraba un alto grado de amor hacia sí mismos.
- Su primera reacción a cualquier cosa solía ser negativa o de resistencia, lo cual les hacía rechazar las recomendaciones o modificarlas. Eran personas que querían asumir el control y, cuando sentían que lo habían perdido, tendían a desarrollar enfermedades cardíacas.
- Tenían la tendencia a suprimir la ira y el descontento, y se comportaban como si las emociones no existieran para ellos.
- Tenían una mayor tendencia a dar que a recibir.

Me parece que es debatible si su ira y negatividad provenían de esa sensación personal de que no recibían suficiente amor, reconocimiento o cuidado por parte de otros, o si era producto de su configuración, es decir, lo que llamamos “personalidad”.

Un día, cuando estaba de servicio en cardiología, otro hospital nos informó que quería enviar a un joven a nuestras instalaciones porque su corazón estaba fallando a tal punto que necesitaba el apoyo de un artefacto mecánico. El paciente estaba conectado a un respirador artificial, pero fue transferido a nuestro hospital. Presentaba las características típicas del ataque al corazón con una severa disfunción del corazón que daba como resultado un suministro verdaderamente bajo de sangre al resto del cuerpo. Cuando revisamos los vasos sanguíneos que proveían al corazón (las arterias coronarias), no encontramos coágulos en ninguno de ellos a pesar de que eso habría sido lo más común en ese caso. Tampoco había placas de colesterol en las arterias y, de hecho, el paciente no estaba teniendo un ataque cardíaco, pero de acuerdo con los estándares, sus síntomas y las pruebas de laboratorio indicaban que así era, y eso engañó a los médicos alópatas.

Días después, cuando pudo volver a comunicarse, el paciente reveló una historia asombrosa. El día que empezó a tener los síntomas relacionados con el corazón que lo llevaron a ser hospitalizado, fue a trabajar como de costumbre. No obstante, todo cambió en cuanto le avisaron que había sido despedido de su empleo. De pronto tuvo las dificultades para respirar y el dolor de pecho que lo llevaron a internarse y a necesitar tratamiento para ataque cardíaco. Cuando determinamos en el hospital que *no* tenía un ataque cardíaco, fue como si hubiéramos hecho borrón y cuenta nueva respecto a las preguntas sobre su crítico estado. “¿Qué está provocando que su corazón falle de repente?” En ese caso fue un estado llamado *síndrome del corazón roto*.

Por muchos siglos el corazón ha sido considerado el trono del alma. También era el órgano que se asociaba con emociones como el amor, la preocupación, la alegría y, hasta cierto punto, el enojo y el miedo.

Las personas están conscientes por naturaleza de que las emociones no sólo se sienten físicamente: también pueden afectar nuestro corazón. La idea tradicional del “síndrome del corazón roto” ha existido desde hace muchos años, pero apenas recientemente empezamos a entender el mecanismo subyacente a este concepto. Un estudio publicado en el *New England Journal of Medicine* en febrero de 2005 señala los mecanismos (reacciones bioquímicas) en las que se basa dicho síndrome. En el artículo, los autores confirman una relación entre el estrés emocional repentino y el debilitamiento del músculo del corazón que da paso a lo que llamamos insuficiencia cardíaca.⁹ Este descubrimiento coincide con la explicación de la acupuntura sobre el hecho de que la conmoción produce una dispersión de la energía del corazón y causa debilidad. Aunque la buena noticia es que el funcionamiento del corazón suele

recuperarse, he visto pacientes que desarrollan una insuficiencia cardiaca irreversible después de atravesar experiencias emocionales traumáticas y extremas, como la pérdida de un ser amado. Estos pacientes suelen presentarse más adelante —aproximadamente un año o más tras el suceso que los impactó— con una insuficiencia evidente, pero el médico que los atiende normalmente no identifica esta relación.

Lo que ilustra el caso de este paciente es que las emociones intensas pueden alterar las relaciones bioquímicas o estructurales del cuerpo en las que se basa la alopátia para diagnosticar. También le da credibilidad a la afirmación de la medicina alternativa de que a los cambios biológicos y estructurales los preceden desequilibrios de energía. En este caso pudimos identificar el efecto de las emociones en el corazón del paciente, pero no sabemos de qué manera impactaron a otros órganos del cuerpo como el hígado, los riñones y los pulmones, ni cómo reaccionan éstos a las emociones intensas. En lo personal, creo que las emociones fuertes afectan a todos los órganos, pero en esta ocasión sólo pudimos identificar la manera en que lo hicieron con el corazón.

Éste es un testimonio de que la emoción puede influir en nuestra salud. De acuerdo con lo que enfatiza la medicina oriental, los cambios en la energía que se encuentra en nuestro interior y la que nos rodea pueden ser causa subyacente de las anormalidades, aunque no haya cambios bioquímicos o estructurales evidentes. Si la emoción es energía en movimiento, ¿entonces por qué en la medicina occidental no hemos avanzado en el reconocimiento o el tratamiento de estos aspectos? Yo me atrevería a decir que es porque este juego no tiene ningún beneficio financiero para los jugadores: médicos, hospitales, compañías aseguradoras, la maquinaria Big Pharma, agencias del gobierno y los sistemas del cuidado de la salud.

Para complicar el problema aún más, la energía y las emociones de cada persona son únicas. La medicina oriental puede ayudar a desarrollar este aspecto energético en ti, pero quien tiene que lidiar con el aspecto emocional de la salud eres tú.

Cuando hablé un poco más con el paciente que perdió el trabajo y presentó insuficiencia cardiaca, él admitió que siempre había sido un individuo nervioso y que reaccionaba de una forma muy intensa e interna ante los sucesos negativos de la vida. De hecho me estaba describiendo eso que llamo Tu Poder, es decir, nuestra personalidad y la forma en que enfrentamos los aspectos estresantes de nuestra vida.

En la perspectiva de Oriente, la acupuntura antigua le atribuía características psicológicas al corazón. De acuerdo con esta disciplina, el corazón está relacionado con características emocionales: principalmente el gozo, pero también la tristeza o la pena, la ira y la preocupación.¹⁰ El gozo se manifiesta como felicidad y se deriva del amor; por lo tanto, estas emociones también se relacionan con el corazón. Otras de las características que se le atribuyen al corazón son la irritabilidad, la pasión, el miedo, la inhibición, la aprensión y las fluctuaciones en la fuerza de voluntad, la motivación y la

autodisciplina.

Aunque el corazón comparte varias emociones, las más predominantes son **el gozo y el amor**. La filosofía de la acupuntura asegura que ciertas emociones tienen una relación predominante con algunas funciones particulares de los órganos como se describe a continuación:^{10a}

- El enojo afecta al hígado
- El gozo y la conmoción afectan al corazón
- La tristeza afecta a los pulmones y al corazón
- La preocupación afecta a los pulmones y al bazo
- La melancolía afecta al bazo
- El miedo afecta a los riñones

Así pues, si llega a presentarse una superposición de manifestaciones emocionales, ésta se ejerce a través del funcionamiento anormal de los otros órganos asociados con dichas emociones. Dicho de otra forma, si identificas una mezcla de emociones, debes considerar la posibilidad de que también otros órganos resulten afectados, aun cuando no sientas los síntomas relacionados con dichos órganos. Esto se debe a que la filosofía de la acupuntura considera que todos los órganos son interdependientes con relación al desarrollo de los padecimientos. En la medicina oriental, el desequilibrio de un órgano puede causar desequilibrio en otro. En la medicina occidental, en cambio, no se toman en cuenta las relaciones ni la influencia de las emociones.

La tradición ayurveda considera que el corazón es un órgano vital porque mantiene la vida. Se piensa que es fundamental para la integridad estructural del cuerpo, como un pilar central o los muros de carga que soportan un edificio o una casa.¹¹ El ayurveda también explica las anormalidades en términos de desequilibrios de energía en el cuerpo, pero en lugar de referirse a una energía, como sucede en la acupuntura, esta tradición india nos habla de los tres Humores subyacentes a la vitalidad de la persona. Los humores, llamados Vata, Pitta y Kapha, representan las tres fuerzas que influyen en la salud. El ayurveda nos dice que ciertos factores del estilo de vida como una dieta balanceada, ejercicio regular, pensamientos y acciones equilibradas, preservación de la neutralidad y obtención de un estatus social mejor son requisitos esenciales para la salud en general, y específicamente del corazón. Estas recomendaciones no se alejan mucho de lo que recomienda la medicina occidental para prevenir los padecimientos cardíacos.

Nuestra personalidad influye en nuestras emociones y en la forma en que las manejamos. Tanto en la acupuntura como en la medicina occidental se considera que la personalidad y las emociones están profundamente relacionadas con los padecimientos

cardiacos. El único problema es que, a pesar de que ahora contamos con suficiente información, asesoría psicológica y maneras de mejorar los mecanismos para lidiar con ellas, ni los profesionales de la medicina oriental ni los de la occidental les recomiendan algo de esto a los pacientes con problemas del corazón. Se han realizado varios estudios sobre la relación entre la personalidad y las enfermedades cardiacas, y de forma colectiva todos parecen señalar a las características del individuo —lo que llamo Tu Poder— como factores de cambio.

¿Qué puedes hacer?

En primer lugar, entender que necesitas considerar los tres lados de la moneda: medicina occidental, medicina oriental y Tu Poder.

La medicina occidental sólo es útil 30% del tiempo. Cuando recibes tratamiento en un hospital para atender una enfermedad y luego te vas a casa, sólo estás atendiendo una tercera parte del problema. Si quieres atender otro 30%, o sea, la segunda tercera parte de tu ser, tienes que recurrir a los medicamentos alternativos. Sin embargo, si en verdad quieres lograr tu objetivo de tener buena salud y una larga vida, y cosechar los mayores beneficios de ambas tradiciones, entonces necesitas prestarle atención al siguiente 30% y entender Tu Poder. Como te dije en la Introducción, el 10% restante queda a la suerte, porque recuerda que nadie tiene 100% del control de nada en la vida.

El éxito o el fracaso que tengas en derrotar la enfermedad o mantener la salud dependerá en gran medida de la forma en que *influyas* en Tu Poder. Todos los días regreso a casa del hospital sintiéndome frustrado e insatisfecho porque, como soy un profesional alópata y ésta tiene un sistema limitante, sólo puedo ofrecer “la tercera parte de la solución”, o sea, nada más 30% de lo necesario para ayudar al paciente con sus problemas de salud.

¿Qué puede ofrecerte la medicina occidental?

La medicina occidental ofrece apoyo en varios sentidos:

Medicamentos

El médico alópata te recetará medicamentos con base en tus problemas cardiacos. Estos medicamentos están diseñados para alterar las reacciones bioquímicas que conducen a los padecimientos cardiacos y se producen específicamente para las enfermedades relacionadas con el corazón. Es importante que los tomes aunque no te agrade la idea de los remedios farmacéuticos porque, una vez que desarrollaste una enfermedad importante, no tiene ningún sentido resistirse o luchar contra ellos. En

todo caso, es mejor hacerlo antes de que se presente la enfermedad. Estos medicamentos te ayudarán a apagar el incendio, asumir el control de nuevo y darte un respiro. En cuanto eso suceda podrás hablar con tu médico sobre intentar opciones alternativas, en caso de que estés pensando dejar los medicamentos. Para hacerlo sería necesario consultar con profesionales de la medicina alternativa, particularmente si tu objetivo es mejorar tu salud. Si te inquietan los efectos secundarios o los efectos de los químicos en tu cuerpo, siempre podrás encontrar maneras de desintoxicarlo.

Dieta

La dieta es uno de los elementos que más contribuyen a las anormalidades de la salud cardíaca. El aspecto más importante de adoptar un régimen alimenticio especial es que éste te ayuda a reducir el peso y el colesterol. Hay dos factores relacionados fuertemente con los problemas del corazón. Tienes que comprometerte con un cambio extenso respecto a tus hábitos dietéticos. No puedo enfatizar suficientemente la importancia de este aspecto. La recomendación general sería adoptar un régimen bajo en grasas y colesterol, pero si consultas a un nutriólogo él o ella te indicarán la dirección correcta.

Ejercicio

El ejercicio moderado y realizado con regularidad es una de las mejores maneras de mejorar tu salud cardiovascular. De hecho mejora la salud de manera general y también ayuda a lidiar con el estrés cotidiano. La gente que hace ejercicio moderado de manera regular tiende a vivir más tiempo, pero lo más importante es que esta práctica te ayuda a sentirte mejor. Déjame hablarte un poco más de la importancia del ejercicio.

La experiencia de mi ataque cardíaco no fue nada típica. Ni yo ni mi cardiólogo podíamos creer que estuviera yo sufriendo un ataque importante, y bueno, como cardiólogos teníamos razón porque el grado de dolor indicaba que sí estaba sucediendo. Por otra parte, en realidad nos equivocamos porque más bien tenía una arteria bloqueada completamente. Durante todo el suceso sufrí un dolor de pecho de entre 2 y 3 en una escala del 1 al 10. Normalmente los pacientes sienten como si se les sentara un elefante encima y el dolor típico es de entre 5 y 10, a menos de que pertenezcan a alguna de las poblaciones atípicas que mencioné anteriormente en este capítulo. La otra excepción es que el ataque no me produjo daño del músculo cardíaco a pesar de que uno de los vasos estaba totalmente bloqueado.

Estos datos ilustran los beneficios del ejercicio. Antes de mi ataque había estado ejercitándome con regularidad y, por eso, mientras los vasos estaban estrechándose

debido a la cada vez más gruesa placa de colesterol, también se estaban formando nuevos vasitos sanguíneos desde las otras arterias no bloqueadas. Estos vasos iban hacia el área del corazón a la que le suministraban sangre los que sí estaban bloqueados. Lo más probable es que esta situación que me salvó la vida haya sido producto de que yo tenía un régimen regular de ejercicio. A pesar de que el vaso culpable del ataque quedó completamente bloqueado durante el suceso, todavía contaba yo con un poco de suministro sanguíneo que venía del otro lado a través de los nuevos vasitos llamados *colaterales*. Esto fue lo que impidió que se produjera un daño extenso al músculo del corazón. Si no hubiera yo tenido estos pequeños vasos que se desarrollaron gracias a mi práctica deportiva previa al ataque, tal vez me habría sumado a la lista de espera de la gente que necesita un trasplante de corazón porque un daño mayor al músculo les provocó insuficiencia cardíaca.

Quiero que entiendas la manera en que, frente a una enfermedad aguda, cierto comportamiento bloqueó un importante resultado adverso. Esto no sólo se relaciona con el corazón, también sucede con cualquier otro padecimiento u órgano. Tu estilo de vida tiene mucho que ver con la manera en que podrás defenderte de una agresión importante debido a la enfermedad o los accidentes que sufras.

Si eres fumador... deja de fumar

Fumar empeora la enfermedad de las arterias coronarias y además produce el estrechamiento de los vasos sanguíneos en todo el cuerpo, particularmente en tus piernas y cabeza (como sucede con las arterias carótidas de nuestro cuello). Por eso te voy a dar un consejo que a muchos les resulta inoportuno: deja de fumar. ¡Inmediatamente!

He tenido pacientes que siguen fumando a pesar de haber sufrido un ataque cardíaco, y muchos de ellos regresan a verme con ataques recurrentes porque no dejan el tabaco. Fumar es un hábito igual al de beber café. A veces escucho a mis pacientes decir que están tratando de dejarlo, pero después de tener un ataque cardíaco no existe el *estoy tratando* de dejarlo. Cuando alguien dice que está tratando de renunciar a un hábito, significa que en realidad no quiere detenerse. O fumas o no fumas. Éste es un hábito que adoptamos en nuestra vida por la razón que sea, y luego descubrimos que ya somos adictos. También he visto pacientes que dejan de fumar sin miramientos, pero es porque a veces las cosas dependen del valor que cada quien se otorga a sí mismo y a su vida.

¿Qué puede hacer la medicina oriental por ti?

Hay una miríada de disciplinas médicas de oriente entre las que se puede elegir. Puedes

usar solamente una o combinarlas para que te ayuden a atender tu enfermedad o simplemente para conservar la salud.

Acupuntura

Contar con un acupunturista en tu equipo de salud es una gran ventaja. Al igual que la mayoría de las medicinas orientales, la acupuntura tiene el objetivo de equilibrar la energía de la persona. Consiste en insertar agujas en ciertos puntos del cuerpo, a lo largo de lo que se conoce como canales de acupuntura. Se dice que la energía fluye en el espacio que hay entre los músculos y los tendones en todo el cuerpo. La acupuntura no solamente equilibra la energía total de la persona, también puede dirigirse para influir el sistema cardiovascular o cualquier otro sistema de órganos del cuerpo. Se están realizando varios estudios para averiguar cómo puede ayudar la acupuntura en el tratamiento de los padecimientos cardíacos.

Quisiera enfatizar algo importante: la acupuntura no es para tratar enfermedades específicas, sino desequilibrios. Si un acupunturista afirma que puede dar tratamiento para enfermedades específicas, no está siendo fiel a la filosofía de esta disciplina. En el caso de la acupuntura, el concepto de tratar la enfermedad en lugar de a la persona, no tiene sustento. Y si no hay sustento, el tratamiento no será exitoso. La acupuntura sirve para tratar a la persona y equilibrar su energía, con esto se espera que la persona erradique la enfermedad. Por esta razón, los efectos de la acupuntura suelen manifestarse lentamente. Casi siempre que les explico a mis pacientes esto, se desaniman, lo cual es desafortunado porque con un poco de paciencia podrían lograr muchas cosas. Además, la acupuntura podría convertirse en uno de los componentes de un tratamiento multifacético para abordar el control de la salud y la enfermedad con resultados positivos.

Cuando estaba practicando acupuntura en la clínica de Ravi, en Londres, varios ejecutivos, músicos y reconocidos artistas escénicos solían venir semanalmente para una sesión que les servía como terapia general de equilibrio. En realidad no tenían problemas de salud, pero afirmaban que la acupuntura les ofrecía un estado tan estable, que sus actuaciones eran mejores. Yo percibí lo mismo en los noventa en Nueva York, cuando les di tratamiento a varios profesionales y artistas escénicos de esa ciudad.

Para tratar los desequilibrios relacionados con la salud cardíaca, el acupunturista puede usar puntos para influir en el sistema simpático y parasimpático (lucha o huida), y que éste actúe sobre los vasos sanguíneos y el corazón. Esto, a su vez, podría ayudar a la salud cardíaca. El acupunturista también podría influir sobre la inflamación interna si estimula ciertos puntos, y minimizar la inflamación interna también puede jugar un papel importante en la salud cardíaca. El practicante no

puede prevenir un ataque cardíaco ni ninguna otra enfermedad específica, pero puede influir indirectamente si logra balancear las distintas energías —y los desequilibrios relacionados con éstas—, que provocan los síntomas de la enfermedad cardíaca.

Masaje

El masaje es una de mis modalidades preferidas porque lo usé durante mi infancia. Además, puede beneficiar a mucha gente. ¿Con qué frecuencia has sentido que la tensión se va apoderando de tus músculos? Si eres como todos los demás y vives en el mismo mundo acelerado y estresante, tal vez te sucede todos los días.

Las terapias como el masaje de tejido profundo sirven para deshacerse de las tensiones musculares y de bloqueos de energía, y facilitan el flujo de ésta en nuestro cuerpo. Algunos terapeutas también pueden usar el masaje para estimular los puntos de acupuntura relacionados específicamente con el corazón y sus órganos vecinos. El masaje es en particular útil para los niños en quienes no sería recomendable usar agujas. En nuestro mundo actual, la terapia con masaje regular no es solamente una forma de darse un merecido descanso, también es una herramienta para apaciguarnos desde una perspectiva integral. Calma los nervios, relaja el cuerpo y nos ayuda a eliminar toxinas. Asegúrate de beber bastante agua antes y después de este tipo de terapia.

El masaje le ayuda al cuerpo porque modifica y mejora nuestra capacidad para lidiar con el estrés, y reduce los dañinos efectos que tiene éste en nuestro sistema. Asimismo, el masaje mejora la función de los músculos y la alinea con el resto de las funciones del cuerpo. Como ya lo mencioné anteriormente, el individuo con personalidad estresada (personalidad Tipo A) corre más riesgos de sucumbir a las enfermedades cardíacas. El masaje es una excelente forma de complementar otras técnicas de manejo del estrés.

Homeopatía

La homeopatía es una disciplina que tiene como objetivo dar tratamiento a lo que se conoce como *configuración constitucional* de la persona. En otras palabras, se enfoca en tu estructura fundamental. El pilar de esta modalidad es el uso de sustancias que aparecen en la naturaleza, y su objetivo es mejorar tu capacidad para defenderte de la enfermedad o evitarla. Fortalece tu resistencia contra los padecimientos y, si ya estás enfermo, aumenta tu capacidad para luchar contra ellos. La homeopatía es una medicina de la energía; la mayoría de sus remedios no tienen la estructura molecular de las sustancias médicas. El remedio captura y distribuye la energía de la sustancia y, por lo tanto, no hay oportunidad de que se presenten efectos secundarios. La filosofía de la homeopatía se basa en que “lo semejante cura”. Es normal, por

ejemplo, que bebamos fuertes dosis de café para permanecer despiertos. El tratamiento homeopático para el insomnio (imposibilidad de dormir) es en realidad café, pero en dosis mínimas. Lo que provoca insomnio en grandes cantidades, es lo mismo que lo cura en dosis pequeñas: lo semejante cura. Cuando estuve en Londres fui testigo de mejoras significativas en la salud de los pacientes gracias a la homeopatía y su principio basado en el fortalecimiento de la energía para luchar contra la enfermedad, ya sea ayudándose con la medicina alópata, o no.

Cuidado quiropráctico

El médico quiropráctico tiene como objetivo influir en tu sistema nervioso. Los nervios llegan a todos los órganos y tejidos del cuerpo, y el corazón no es la excepción. El quiropráctico manipula la columna vertebral para liberar la tensión presente en los nervios que salen de los distintos niveles vertebrales de la columna para suministrar a los órganos y tejidos. Al liberar la tensión de los nervios que se va acumulando con el tiempo durante nuestra vida diaria, el quiropráctico nos ayuda a restaurar la vitalidad de los nervios a los órganos, lo que mejora su funcionamiento. Respecto al corazón específicamente, el quiropráctico podría ponerle más atención a las vértebras al nivel del cuello y el pecho para mejorar el estado de los nervios que salen de ahí para ir al corazón. Asimismo, hay quiroprácticos que cuentan con preparación adicional en los campos de la acupuntura, la fitoterapia (o herbolaria) y otras disciplinas, y por lo tanto pueden ofrecer algunas de las terapias de la medicina alternativa que ya mencioné.

Tuve un amigo de 90 años que usaba una andadera para caminar. Un día tuvo una sesión de manipulación quiropráctica y a partir de entonces pudo caminar sin el artefacto. Éste es sólo un sencillo ejemplo de la eficacia de esta disciplina.

Fitoterapia o herbolaria

Hay varios profesionales de la medicina alternativa que recetan hierbas como los naturópatas, los practicantes de la medicina tradicional china, los acupunturistas y los practicantes de la tradición de ayurveda. Las hierbas ayudan a vigorizar varios sistemas, pero en este libro no podríamos hablar en detalle, ni de las hierbas en sí mismas, ni de todo lo que pueden hacer por el sistema cardiovascular. Las hierbas se administran oralmente y, por lo tanto, se debe ser precavido en su uso cotidiano. A diferencia de la homeopatía, en la que sólo se transfieren a ti la energía del remedio, en la fitoterapia ingieres los ingredientes de las hierbas y, por lo mismo, corres el riesgo de sufrir efectos secundarios. Se debe tener cuidado extremo para entender las interacciones entre las distintas hierbas, pero también entre las hierbas y las medicinas alópatas, ya que dichas interacciones pueden provocar consecuencias

serias. Por esto es importante que cuando contemples la posibilidad de someterte a fitoterapia, consultes tanto con tu especialista en medicina alternativa como el especialista alópata.

Yoga y meditación

Estas disciplinas están entre mis favoritas. El yoga mejora la unión entre la mente y el cuerpo; sus posturas benefician a la persona de manera integral. Si acaso hay un sistema de actividad física que combine la unión de la mente y el cuerpo, es el yoga, en especial si se incluye la meditación.

El taichí es una antigua tradición china de ejercicio y respiración que exige enfoque y atención intensos durante el movimiento. Se ha demostrado que el yoga y la meditación ayudan a estabilizar el ritmo cardíaco, a regularizar la presión arterial y a mantener el bienestar general y la capacidad de enfrentar los factores de estrés de la vida diaria. Si practicas yoga todos los días, podrás empezar a lidiar con el estrés como si te estuvieras haciendo cargo de los problemas de otra persona, no de los tuyos. Dicho de otra forma, te ayuda a separarte de ti mismo para que puedas enfrentar las dificultades de una mejor manera, sin involucrarte emocionalmente y sin permitir que la emoción rijas tus respuestas a través de un reflejo. Te da claridad de pensamiento y te permite estar más consciente. Te da la capacidad de detenerte un momento frente a las situaciones estresantes. A mí definitivamente me ayudó el 11 de octubre de 2006.

Ayurveda

Ayurveda es un sistema de prácticas que se originaron en la antigua India, y yo crecí en contacto con él. Este sistema no solamente implica el uso de remedios para el tratamiento de varios padecimientos, también incluye una serie de lineamientos de vida que fomentan la salud. La mayoría de sus modalidades están relacionadas con la limpieza del cuerpo por varios medios para eliminar la acumulación de toxinas indeseables. Otras de sus modalidades incluyen la adaptación de la dieta a la persona para que coincida con su temperamento, así como el consumo de varios remedios de apoyo para proteger el bienestar.

Para este momento ya debes tener una idea bastante buena de las herramientas que te pueden ofrecer los sistemas alópata y alternativo para cuidar tu salud. Creo que es obvio que, en comparación con la medicina alópata, la alternativa ofrece una multitud de posibilidades entre las que puedes escoger para mejorar tu salud y tu bienestar, y para fortalecerte.

Antes de mi ataque cardíaco, yo estaba usando todas estas modalidades, excepto la

terapia quiropráctica. Lo que me sorprendió fue que nada de eso me protegió ni previno el suceso.

No obstante, creo que todas estas prácticas ayudaron a minimizar la intensidad del ataque y me sirvieron para recuperarme del mismo. De hecho creo que jugaron un papel importante en el hecho de que haya vivido para contar mi historia.

Tras el ataque comprendí que, aunque las terapias y los tratamientos alópatas y alternativos son muy útiles y benéficos, estas ventajas sólo las puedes aprovechar al máximo cuando las combinas con el acto de ser un *ser correcto*. Eso fue lo que quise decir cuando declaré: **Lo que tiene un impacto en tu salud no es lo que haces, sino quién debes ser.** Cuando cambié mi ser y empecé a combinar las técnicas y los tratamientos alópatas y alternativos, sus beneficios se multiplicaron significativamente. De hecho, si ya tienes el *ser* correcto, tal vez no necesites hacer gran cosa.

La siguiente sección tiene que ver con tu *ser* y su relación con las enfermedades cardíacas.

Cómo manejar Tu Poder

En lo que se refiere a la salud y el bienestar, Tu Poder es posiblemente el aspecto más importante a desarrollar y cultivar. Tu Poder no sólo tiene un impacto en la salud, también afecta todos los aspectos de tu vida. Tu Poder subyace e influye en la cantidad de beneficios que puedes aprovechar con el uso de las modalidades alópatas y alternativas que describí en este capítulo. Tu Poder refleja la manera en que estás programado. Si no tienes el mejor ser, el más adecuado para ti, entonces no importará cuántas de las modalidades mencionadas elijas usar, ya que no recibirás los mayores beneficios. Claro, te servirán, pero no de la mejor manera posible.

A nuestro ser óptimo le afectan dos cosas. En primer lugar, el constante diálogo interior que se produce en nuestra mente, y en segundo, nuestra personalidad y su lucha por adaptarse con base en la forma en que deseamos proyectarnos hacia el mundo.

El diálogo interior o Ser primigenio

Las emociones que relacionamos con el corazón son el amor, la alegría, el enojo y el miedo. El amor y la alegría son las más cercanas a este órgano, en tanto que el enojo y el miedo están relacionadas de forma indirecta a través del hígado y los riñones, respectivamente. Tal como lo mencioné al inicio de este capítulo, de acuerdo con mi experiencia, la mayoría de los pacientes con enfermedades cardíacas suelen tener un diálogo interior en el que se repiten “No me aman lo suficiente”. También es común que les cueste trabajo permitir que otros los amen. Este diálogo interior se desarrolla en ellos de forma cotidiana, por debajo de su conciencia, sin que se den cuenta, y con el paso del

tiempo, la batalla erosiona su corazón.

Para corregir esta lucha interior y evitar que la energía del corazón se fugue o se disipe, debemos cambiar el diálogo, lo cual implica llevar a cabo lo que llamo *limpieza emocional*. Este término es bastante nuevo para mucha gente, pero en realidad significa que debes buscar la ayuda de un terapeuta para eliminar o modificar el diálogo, ya que eso te permitirá sentirte amado y te ayudará a dejar que otros te amen.

Hay situaciones más complejas en las que cambiar el diálogo resulta todo un desafío. En esos casos tal vez se tenga que recurrir a la terapia cognitiva o incluso a la hipnosis para llegar al fondo del asunto. *Cambiar tu ser* en realidad significa cambiar esos diálogos.

El diálogo interior existe en tu *ser primigenio*. Nadie más sabe de qué se trata ni lo ha vivido excepto tú. El *ser primigenio* tiene que ver con nuestros pensamientos, deseos, anhelos y emociones más crudos y genuinos. Esto incluye los procesos de pensamiento que no compartiríamos jamás con el mundo exterior. Lo que eliges mostrarle al exterior es lo que se conoce como tu *ser social* o personalidad. Tu ser social son esos comportamientos, acciones y pensamientos “políticamente correctos” (o incorrectos), o la forma en que te ven los demás. La gente ve lo que tú le muestras de ti, y luego determina qué tipo de personalidad tienes.

Personalidad o Ser social

La personalidad se refiere a los patrones característicos de comportamiento que son *impulsados* por los pensamientos y las emociones más profundos, pero que también se ven modificados por las reglas de conducta para adaptarse al mundo exterior. En otras palabras, es el ser primigenio modificado para poder ser aceptado por el mundo exterior y la sociedad. El ser primigenio es esencialmente el mismo para todos, lo que cambia son las reglas de involucramiento que hemos adquirido a través de las distintas maneras en que nos educaron, la cultura, la educación, la religión y otros factores similares. Estos factores, sumados a nuestra experiencia, definen la individualidad y su impacto en la originalidad de nuestra personalidad.

¿Sabes qué tipo de personalidad tienes? Si ni siquiera sabes como qué tipo de ser te percibe el mundo, es difícil tratar de corregir lo que eres. No obstante, existen cuestionarios que te pueden ayudar a definir qué tipo de personalidad tienes. El primer paso para aprender a cambiar tu ser consiste en entender qué tipo de persona eres actualmente. En cuanto definas eso podrás realizar una limpieza emocional y avanzar en el camino hacia el entendimiento total de ti mismo.

Mucha gente ya ha tomado un índice o Test de Personalidad y le ha parecido bastante iluminador, incluso válido. Si tú eliges no hacer una prueba de personalidad, te sugiero que consigas asesoría para empezar el proceso de mirar a tu interior para identificar los

desencadenantes que constantemente te despojan de tu espíritu y de tu preciosa energía vital. Éste será el primer paso hacia una tremenda mejoría en la evaluación que tienes actualmente de TI MISMO.

Capítulo dos

Hígado

El asesino sangrante

No quiero enfrentar la vida

El hígado es un órgano ubicado en la cavidad abdominal. Es el órgano interno más grande de nuestro cuerpo, y también se le considera la mayor glándula. El hígado es un importante órgano para la purificación del cuerpo y tiene una función compleja. Una de sus tareas es recibir todos los nutrientes digeridos y absorbidos, así como otras sustancias del tracto gastrointestinal. Luego tiene que metabolizar este material y distribuirlo en todo el cuerpo.

El hígado también está involucrado en la desintoxicación corporal. La mayoría de los medicamentos que tomamos para combatir enfermedades, ya sea por la boca o por vía intravenosa, se degradan y se metabolizan en el hígado, lo cual significa que gracias a este órgano se activan las medicinas, y de esta manera empiezan a funcionar los químicos que se encargan de cualquier anormalidad específica de nuestro cuerpo, o se degradan para que el cuerpo pueda eliminarlos a través de los intestinos (en el excremento) o de los riñones (en la orina). En este libro no podríamos hacer una descripción completa de las funciones del hígado, pero para nuestro objetivo bastará con pensar en él como el órgano que se encarga de despejar la casa.

De manera general, la medicina alópata y la alternativa tienen una visión muy distinta de las funciones del hígado, pero creo que tú podrás percatarte de que hay similitudes en ambos procesos de pensamiento.

La Fundación Americana para el Hígado (American Liver Foundation) reporta que en Estados Unidos cada año mueren unas 1 500 personas en espera de un trasplante de hígado¹; y que en ese mismo periodo, 17 000 adultos y niños permanecen en lista de espera en Estados Unidos². La lista de espera continúa creciendo año con año. Desde 2004 se realiza un promedio de 6 000 trasplantes de este órgano al año.^{2a} Naturalmente, siempre hay más candidatos a trasplante que donadores, por lo que la lista de espera para conseguir un órgano viable suele ser muy larga.

Hay un hecho interesante sobre el hígado: puede regenerarse porque tiene la capacidad de generar células nuevas. Esto es algo que órganos como el corazón y los

riñones no pueden hacer. Una vez que se pierden áreas del corazón y de los riñones debido a lesiones o enfermedad, las reemplaza tejido cicatricial, nunca células nuevas. Es por esta razón que una persona que dona parte de su hígado no solamente puede sobrevivir, sino también puede llevar una vida normal. El hígado del donante se regenera y puede continuar funcionando de manera suficiente.

Tuve un paciente de treinta y tantos años que estaba en la mejor etapa de su vida. Tenía una sólida preparación académica, un gran empleo, y era extrovertido. No obstante, cada vez que salía a divertirse con sus amigos se emborrachaba tanto que, casi siempre, perdía la conciencia de dónde se encontraba. Para él, “divertirse” significaba embrutecerse con alcohol hasta no saber qué pasaba a su alrededor. Como era de esperarse, le costaba trabajo cumplir con sus responsabilidades y por eso tenía que cambiar de empleo con mucha frecuencia. También se le dificultaba tener relaciones importantes con sus parejas. En pocas palabras, tenía lo que la mayoría de la gente denominaría *personalidad* antisocial.

Conforme lo fui conociendo mejor a lo largo de los años, me enteré de que sentía que cuando era niño lo habían castigado demasiado. Su sentimiento provenía de una experiencia real porque, de hecho, *sí* solían castigarlo en exceso. Lo importante, sin embargo, fue que continuó sintiéndose así a pesar de la ausencia de castigos constantes en su vida adulta. Le costaba trabajo confiar en la gente y enfrentar el mundo real, pero quienes interactuaban con él realmente no se daban cuenta de ello. También se le dificultaba entender qué *sí* era verdad y qué no, respecto a *sí mismo*.

El tiempo pasó y su forma de beber empeoró hasta que le fue imposible conservar el empleo. Se quedó sin trabajo y desarrolló una enfermedad hepática debido al abuso del alcohol. El color de su piel cambió, se veía como si tuviera ictericia (piel amarilla); y sus niveles de energía se desplomaron. El hombre no dejaba de decirme: “No se preocupe, soy un tipo feliz”. Y ciertamente era un tipo feliz... siempre y cuando pudiera escapar del mundo a través del alcohol.

Después de varios intentos fallidos por atender la adicción, el paciente murió a los cuarenta y tantos años debido a una enfermedad hepática en fase terminal. Para cuando murió, sangraba incontrolablemente por todos los orificios de su cuerpo. Como veremos más adelante en el libro, uno de los mayores problemas de la enfermedad hepática en fase terminal es este tipo de sangrado, el cual puede provocar la muerte a pesar de todos los esfuerzos médicos.

Tal vez esta historia parezca un ejemplo extremo, pero creo que todos conocemos a alguien que nos recuerda a este hombre maravilloso; todos estamos en contacto con una persona que se dirige a este sendero o ya está en él.

Una vez que la enfermedad se desarrolló, su médico alópata dio por sentada su personalidad y su alcoholismo. Le recomendó que dejara de beber sin que nadie se

preocupara por averiguar por qué recurría al alcohol. En pocas palabras, nadie atendió a la persona, al hombre. Como nadie le dijo qué era lo que estaba haciendo mal como persona, el paciente manejó la situación y su diálogo interior de la mejor manera que pudo. ¿Cuál es mi consejo? No des nada por hecho y no confíes en un solo punto de vista. No tomes consejos de una sola fuente. Analiza a fondo la importancia de la filosofía de la medicina alternativa que aconseja “tratar al paciente, no la enfermedad”, y toma en cuenta el valor de Tu Poder en tu salud y en tu lucha contra la enfermedad.

La cara occidental de la moneda hepática

En los casos como el del paciente que acabo de mencionar, la medicina alópata nada más busca las causas de la enfermedad hepática, sus síntomas y la manera de diagnosticarla; luego decidimos qué tratamiento dar. No obstante, hay varios factores que pueden estar involucrados en el daño al hígado y sus enfermedades. Las causas más comunes son las siguientes:

- Abuso en el consumo del alcohol, la causa más común en Estados Unidos.
- Dosis excesivas de medicamentos tóxicos para el hígado como el paracetamol, ingrediente del medicamento Tylenol.
- Infecciones virales del hígado como hepatitis (*hepa* significa hígado e *itis* significa inflamación debida a una agresión). Hay hepatitis A, B o C, D o E.
- Cáncer del hígado.

Para cada una de estas causas existen factores de riesgo y comportamientos que predisponen a la gente a enfermar. El abuso en el consumo del alcohol, por ejemplo, se relaciona con un comportamiento anormal de la persona. De la misma forma, para contraer hepatitis B o C se necesita que el virus entre a tu cuerpo a través de los fluidos corporales de gente infectada. Esto sucede cuando la gente comparte agujas porque consume drogas recreativas, cuando se involucra en actividades sexuales sin protección o cuando recibe una transfusión de sangre contaminada. Actualmente hay muchos mecanismos de protección para que la sangre usada en las transfusiones esté libre de infecciones. A pesar de lo anterior, yo he atendido a pacientes que contrajeron la enfermedad hepática debido a sangre que recibieron antes de que se implementaran los protocolos y los nuevos estándares para los donadores.

Entre los síntomas de la enfermedad hepática se puede encontrar:

- Fatiga y debilidad

- Náuseas y vómito
- Pérdida de peso
- Coloración amarillenta de la piel, conocida como *ictericia*
- Tendencia a sangrar
- Dolor en la parte superior del abdomen

Con una sencilla serie de pruebas de sangre se puede identificar un funcionamiento anormal del hígado y reconocer el problema.

Al principio de este capítulo describí la función principal del hígado, pero ahora ahondaré más en el tema para hacer una comparación entre la forma en que entiende la medicina alópata las funciones hepáticas, y la forma en que las entiende la medicina alternativa. Éstas son las funciones:

- Producción de una sustancia llamada bilis que se usa principalmente para digerir la grasa.
- Almacenamiento de glucosa adicional y un mayor suministro de la misma, siempre que se necesite.
- Producción de factores coagulantes de la sangre. Si el hígado no produce estos factores debido a alguna insuficiencia, el paciente puede empezar a sangrar incontrolablemente.
- Procesamiento del hierro para ayudar en la producción de glóbulos rojos.
- Manufacturación de colesterol.
- Metabolización de los medicamentos y de otras toxinas para su eliminación.

Una vez que se ha diagnosticado la enfermedad del hígado, la medicina occidental se enfoca en tratar la causa subyacente. A los pacientes se les recomienda dejar de consumir alcohol y de ingerir dosis excesivas de medicamentos. La hepatitis se trata con poderosos antivirales. Cuando la enfermedad llega a una fase terminal, la única forma de terapia avanzada a la que se puede recurrir es el trasplante de hígado. La preocupación en el ámbito de la medicina alópata tiene que ver con los cambios bioquímicos, la estructura y el funcionamiento, y por tal razón, las recomendaciones para restaurar la salud son limitadas.

La cara oriental de la moneda hepática

En la medicina occidental, el término “hígado” se refiere al órgano y sus funciones. En cambio, aunque en la acupuntura hay un concepto que actualmente se conoce como

hígado, éste abarca más de los aspectos funcionales y de energía y, por lo tanto, lo definen varias funciones, no solamente el órgano visto desde la perspectiva anatómica.

En la medicina alternativa se considera que al hígado lo definen varias funciones. La primera es garantizar un suave flujo de energía en todo nuestro cuerpo. En la acupuntura se dice que la sangre transporta por todo el cuerpo una de las formas que tenemos de energía y, por lo mismo, el hígado está relacionado con este flujo constante a través del almacenamiento y la liberación de la sangre y los fluidos corporales presentes en el sistema circulatorio.

Voy a retomar el ejemplo de mi paciente. El hombre enfermó profundamente y su falta de energía se hizo evidente. El cambio en el color de su piel también se hizo obvio, y sus ojos perdieron el brillo debido al bajo nivel de vigor. De hecho, su nivel de energía era tan bajo que empezó a contraer con facilidad infecciones contra las que su sistema inmunológico ya no podía luchar.

Si nos enfocamos en la importante disciplina oriental de ayurveda, veremos que las cosas no son muy diferentes. Ayurveda les confiere principios similares a las funciones del hígado. En este caso, el hígado encarna a *Pitta*. Pitta tiene que ver con todas las transformaciones en el cuerpo: la transformación de los fluidos y los alimentos digeridos; la metamorfosis que sufre la luz en la retina cuando se convierte en sensaciones; la transformación a nivel cerebral de los desencadenantes en pensamientos, y otros. Pitta está relacionada con todo aspecto de transformación en el cuerpo. Éste es un concepto similar al que propone la acupuntura. El hígado corresponde a Pitta, y los desequilibrios en Pitta pueden conducir en un principio a desequilibrios energéticos que, de no ser atendidos, pueden dar paso a un funcionamiento anormal y a la posterior destrucción del órgano.

Éste es un buen momento para señalar que en los ejemplos de las enfermedades individuales y los otros que aparecen a lo largo del libro, he aludido a un desequilibrio energético previo al desarrollo de la enfermedad del órgano que más tarde diagnostica la medicina alópata. También notarás una conexión entre estos desequilibrios de energía, los cambios emocionales y los subsecuentes cambios en el comportamiento. Lo preocupante aquí es la forma en que el desequilibrio en la energía lleva a un funcionamiento anormal y luego a la anormalidad de tipo estructural. Esta conexión se hará más evidente conforme comparemos y contrastemos el pensamiento alópata con el alternativo. En el pensamiento alópata primero se desarrolla la anormalidad en el funcionamiento y luego en la estructura; en cambio, en el pensamiento alternativo, primero se presenta el desequilibrio energético, y luego la anormalidad en el funcionamiento, la cual conduce a la anormalidad estructural.

En el ámbito de la acupuntura, el *hígado* tiene explicaciones y descripciones más profundas y complejas, pero éstas van más allá del alcance del libro. Basta decir que, en

la acupuntura, los pacientes de tipo hepático prefieren la primavera, el color turquesa y el sabor agrio. La emoción relacionada con el hígado es el enojo, y las uñas son indicadores de su nivel energético. Se dice que el hígado controla las lágrimas, por ejemplo, los problemas de exceso o falta de lágrimas son indicadores de un desequilibrio en el *hígado*.

Resulta interesante que, excepto por emociones como el enojo, la frustración y el resentimiento, la acupuntura no describa los factores causantes de la anormalidad en el hígado. El ayurveda, en cambio, nos dice que la competitividad y el consumo excesivo de bebidas alcohólicas pueden generar demasiado Pitta en el cuerpo. También nos explica que las anormalidades en Pitta pueden surgir por comer demasiado tomate, chile, berenjena, espinaca y cebolla, así como por exponerse mucho al sol.

Tu Poder • La tercera cara de la moneda de la enfermedad hepática

Siendo cardiólogo especializado en trasplante y en hipertensión pulmonar, tengo la oportunidad de dar consulta a pacientes que se preparan para recibir un trasplante de hígado porque requieren de la autorización de cardiología para someterse al procedimiento. En todos estos pacientes he visto un patrón constante: un trasfondo emocional o de personalidad. No obstante, cabe señalar que la mayoría de los pacientes a los que he podido observar desarrollaron la insuficiencia hepática debido al alcoholismo o a hepatitis adquirida por el abuso de múltiples sustancias. Éstas son las tendencias:

- La tendencia a evitar al resto del mundo y a alejarse de los demás es la más predominante. Este tipo de personas serían felices si pudieran encerrarse en un cuarto o arrastrarse hasta debajo de la cama para no tener que enfrentar al mundo, sin embargo, no lo hacen. Pueden parecer muy sociables, pero lo que en realidad hacen es embrutecerse con adicciones a distintas sustancias o al alcohol.
- Tienden a ignorar las indicaciones de los médicos y proveedores de salud, es decir, lo que en medicina se conoce como *desobediencia* o *incumplimiento*. Esta característica no sólo tiene que ver con la medicina y las opiniones médicas, sino también con los otros aspectos de su vida.

Ésta es nada más una descripción breve de los pacientes que sufren de insuficiencia hepática debida al abuso de las bebidas alcohólicas y a la hepatitis, pero también hay otras causas como los desórdenes hereditarios del hígado mismo. Las consideraciones que llevan al desarrollo de estas insuficiencias en dichos pacientes son demasiadas para enlistarse, pero hay una tendencia general y un patrón de personalidad que podemos notar en estos ejemplos, siempre tomando en cuenta que las tendencias aparecen en

distintas tonalidades de gris y van desde las más obvias hasta las más sutiles y difíciles de detectar.

Eso es precisamente lo que sucede en el caso del paciente del que hablé anteriormente. En realidad era difícil imaginar lo que vivió interiormente durante su niñez y la forma en que cargó consigo esas experiencias y recuerdos hasta su vida adulta. El paciente se vestía bien, lucía espléndido y tenía un trabajo muy bien pagado. Para cualquier observador casual, se habría visto igual que tú o que yo, sin embargo, su diálogo interior, el que hablaba de un deseo de no enfrentar al mundo ni la vida, sólo llegaba al mundo exterior cuando se distanciaba y se embrutecía con alcohol.

Cada vez que vemos este comportamiento, los médicos alópatas le recomendamos al paciente dejar de beber y nada más. No abordamos la causa por la que la persona bebe ni averiguamos cuál es la raíz del comportamiento, culpamos a la adicción sin ir más allá, cuando en realidad todo lo ha desencadenado el diálogo interior que produce cierto comportamiento, es decir, la *personalidad*. Los pacientes con enfermedad hepática suelen tener lo que llamamos *personalidad antisocial*.

La pregunta sobre si dichas tendencias producen las anormalidades en el hígado o si las anormalidades son culpables de las tendencias, sigue dando pie a un debate constante porque en Occidente no hemos recopilado suficiente información para probar ninguna de las dos hipótesis. No obstante, los datos que se han acumulado suelen indicar que la personalidad es la base del desarrollo de los distintos estados de enfermedad.

En la medicina alternativa, las tendencias no solamente juegan un papel esencial en el inicio de los desequilibrios, sino también en la manera en que se manifiesta la enfermedad. Dicho de otra forma, los desequilibrios emocionales extremos y constantes son señal de un problema en el órgano involucrado. Por todo esto, si llegáramos a identificar nuestras emociones predominantes, podríamos reconocer que el funcionamiento del hígado se ve afectado a un nivel sutil y energético. Por ejemplo, la medicina alternativa sugiere que si te sientes frustrado y enojado la mayor parte del tiempo, necesitas hacer algo para equilibrar la energía de tu hígado antes de que se produzca una anormalidad estructural en el órgano mismo. La principal manera de lidiar con este asunto es abordar la causa de tu ira de inmediato, en lugar de sólo ignorarla o soportarla.

Aquí quiero hacer énfasis en el principio de la medicina alternativa que dice que la relación entre las emociones y el funcionamiento de los órganos es mutua. En otras palabras, las emociones extremas que se mantienen durante periodos prolongados (conocidos como *estado de ánimo*), pueden desequilibrar al órgano y hacer que se presente una disfunción; y de manera inversa, el desequilibrio en un órgano puede dar como resultado la manifestación excesiva de la emoción relacionada con él.

¿Qué puedes hacer?

El primer paso es sencillo: entender que la moneda tiene tres lados o caras, y que debes tomar en cuenta todos: medicina occidental (un jugador del equipo), medicina oriental (otro jugador del equipo) y Tu Poder (capitán del equipo). La medicina de Occidente sólo es 30% útil para la salud que tendrás a futuro, o sea, si sólo recibes recomendaciones de un profesional de esta medicina, sólo estás abordando un tercio del problema. Si quieres ayudar con otro 30%, necesitas solicitar la ayuda de un jugador del equipo médico de Oriente. Sin embargo, si lo que deseas es tener éxito y lograr tu objetivo de tener la mejor salud posible y de cosechar los beneficios de ambas tradiciones, entonces tienes que prestarle atención a Tu Poder. El éxito o el fracaso de cualquier plan para superar la enfermedad dependerá de lo mucho que puedas influir en Tu Poder y del papel crucial que todos jugamos en la conservación o la restauración de la salud. Éste fue el problema de mi paciente con enfermedad hepática. Sus distintos intentos por acabar con la adicción fracasaron porque nadie atendió su diálogo interior (parte de Tu Poder).

¿Qué te puede ofrecer la medicina occidental?

¿Cómo trataría un profesional de la medicina occidental a mi paciente? En primer lugar, haría lo que marca la gran diferencia entre las perspectivas médicas alópata y alternativa. El médico ni siquiera consideraría abordar ningún problema a menos de que hubiera un síntoma como punto inicial para realizar un diagnóstico. Tú y yo sabemos que en cuanto los síntomas se presentan, ya ocurrieron cambios funcionales y estructurales en el órgano en riesgo. Para este momento ya perdimos la oportunidad de abordar y revertir el problema porque no identificamos otras anormalidades sutiles como cambios emocionales, y altibajos en el estado de ánimo y en el nivel de energía. En cuanto se identifique el problema, sin embargo, el médico alópata aplicará los siguientes tratamientos.

Medicamentos

El médico alópata te recetará medicamentos con base en los resultados de tus análisis de sangre y otro tipo de hallazgos. Si tienes hepatitis, por ejemplo, te darán medicamentos para tratar este padecimiento. También te pueden recetar algo para evitar y controlar el sangrado, para reducir la inflamación y para deshacerte de algunas toxinas que no se hayan eliminado hasta entonces debido al mal funcionamiento del hígado. Resulta interesante que la medicina alópata reconozca que la enfermedad hepática en fase terminal está relacionada con el desarrollo de un

funcionamiento anormal de los pulmones debido a la creciente presión en estos órganos, y con una disfunción del lado derecho del corazón que, a su vez, provoca insuficiencia cardíaca y da paso a la insuficiencia renal. Estas relaciones ya fueron descritas hace muchos años por algunas disciplinas médicas de Oriente como la acupuntura. La mayoría de los medicamentos que recetan los alópatas sólo controlan las consecuencias de la enfermedad hepática, pero no la corrigen. La presencia de medicamentos que parecen eliminar enfermedades como la hepatitis C, es más bien reciente, pero incluso con eso, para cuando se le administran al paciente, la enfermedad ya le causó al órgano todo el daño posible.

Dieta

La adopción de un régimen alimenticio es uno de los elementos que más contribuyen a la salud del hígado anormal. El régimen ayuda de distintas maneras. Hasta este momento nos hemos concentrado en el daño del hígado provocado por el alcohol, pero los hábitos dietéticos también pueden provocar daño hepático y llevar a lo que se conoce en el ámbito de la medicina alópata como *patología del hígado graso no alcohólico* (HGNA). Dicho llanamente, el HGNA es producto del consumo excesivo de ciertos tipos de alimentos que provocan la acumulación de grasa en el hígado. Probablemente hayas visto el documental *Supersize Me* de 2004. En él, el director hace sus tres comidas diarias en McDonald's y deja de hacer ejercicio por un mes. Las consecuencias son: aumento de peso, incremento en los niveles de colesterol e hígado graso no alcohólico (HGNA). Los descubrimientos del documental fueron corroborados subsecuentemente gracias a estudios realizados por investigadores occidentales.³ Al parecer, el consumo constante de comida rápida, de grasa que bloquea las arterias y de bebidas azucaradas puede causar anomalías en el funcionamiento del hígado. Lo peor es que el riesgo de este tipo de dietas aumenta en la gente mayor de 40 años.

Si estás familiarizado con lo que acabo de explicar, trata de comer menos alimentos que contengan grasas saturadas y de reducir el consumo de comida rápida y bebidas azucaradas —refrescos y jugos de frutas— al mínimo. También te recomiendo aumentar tu consumo de ácidos grasos omega 3 y de fibra.

Ahora debo advertirte algo sobre los suplementos dietéticos para la pérdida de peso: pueden causar daño al hígado.

Todos sabemos que hay varias formas naturales para bajar de peso, y en mi opinión si una persona necesita recurrir a un suplemento dietético para ello, es porque hay algo definitivamente dañado en su ser. La mejor manera de abordar el problema del exceso de peso es enfocarse en Tu Poder, en lugar de ingerir productos. Si eliges usar suplementos y hacer caso omiso de la raíz del problema, tu lucha se convertirá

en una batalla de por vida.

Los médicos alópatas recetan varios medicamentos que pueden afectar el funcionamiento del hígado y conducir a un daño importante si no se lleva un control regular de este órgano. Te sugiero que te pongas al tanto de cuáles son los medicamentos que pueden provocar insuficiencia hepática. Recuerda que, dado que el hígado funciona como una casa o fábrica de eliminación de sustancias, los medicamentos pueden llegar a abrumarlo. Pregúntale a tu médico respecto a los efectos secundarios que pudieran tener para el hígado los medicamentos que te prescriba.

Ejercicio

El ejercicio moderado y regular es una de las mejores maneras de mejorar tu salud en general. Resulta interesante que los estudios sobre la dieta mencionados anteriormente combinen restricciones en el consumo de comida rápida con el ejercicio regular. La comida rápida sumada a una vida sedentaria da como resultado el funcionamiento anormal del hígado, por eso es tan importante hacer ejercicio.

Mi paciente hacía ejercicio pero no de manera regular. Como ya lo he mencionado en varias ocasiones, sus acciones y sus omisiones eran solamente parte del problema. Lo que lo llevó a la muerte fue él mismo y su ser.

Consumo de alcohol y drogas

En lo que se refiere al hígado, la recomendación sobre el alcohol y las drogas es muy directa: deja de beber y de usar drogas recreativas en caso de que lo estés haciendo. Mejor pregúntate cuál es el diálogo interior o el conflicto que estás tratando de adormecer con estos paliativos.

Hay evidencias de que el alcohol daña al hígado; puede llevar al desarrollo de cirrosis, a la fase terminal de la enfermedad hepática y, evidentemente, a requerir un trasplante. Incluso si no tienes problemas de hígado pero tomas medicamentos para otras enfermedades, el alcohol interfiere con su descomposición y eliminación en el hígado, y eso puede dar paso a una eficacia reducida o a un daño producido por su toxicidad. El uso de drogas recreativas puede afectar la función de este órgano de una manera similar. Otro de los problemas de las drogas recreativas es que aumenta el riesgo de que contraigas hepatitis por compartir agujas con otras personas. De manera general, la adicción a cualquier sustancia —comida, suplementos, alcohol o drogas recreativas— es negativa para ti y para tu hígado.

¿Qué puede ofrecerte la medicina oriental?

Hay una enorme cantidad de disciplinas médicas orientales entre las que puedes elegir. Puedes usarlas individualmente o combinarlas para atender la enfermedad hepática o sólo para mantenerte en un estado favorable de salud.

Acupuntura

El acupunturista entiende al hígado desde la perspectiva de su función. El hígado es responsable de que la sangre y la energía (*Qi*, que se pronuncia *Qui*), fluyan de manera regular y sin problemas. Resulta interesante que incluso en la medicina alópata se sepa que las complicaciones de sangrado son muy frecuentes cuando la persona llega a la etapa terminal de la enfermedad hepática. Hay un tipo de análisis u observación que se viene realizando desde la antigüedad y que no se aleja mucho de lo que hacemos hoy en día en la alopática. Antes de preguntarte sobre tu color, estación del año y sabores preferidos, el acupunturista observará tus ojos, tus uñas, el color de tu piel y otros aspectos físicos. Si estos indicadores señalan una anomalía en el hígado, el tratamiento consistirá en insertar agujas a lo largo del canal de tu cuerpo correspondiente a dicho órgano. El acupunturista también puede usar otro canal relacionado con el hígado, que en este caso sería el de la vesícula biliar. Los canales correspondientes a estos órganos se encuentran en tus extremidades inferiores y en el tronco. El canal de la vesícula empieza en tu pie y llega hasta la cabeza.

Si tienes una enfermedad hepática, habla con el acupunturista de tu estado. También es importante que le digas que te salen moretones con facilidad y que tiendes a sangrar profusamente. Esta información le permitirá adaptar el programa de tratamiento o utilizar otros métodos como acupresión o estimulación con láser, en lugar de insertar agujas en los puntos de presión.

Masaje

La aplicación regular del masaje puede influir en tu nivel de estrés y ayudarte a enfrentar de mejor manera las emociones relacionadas con el hígado, como el enojo, la frustración y el resentimiento. Como ya lo mencioné, esto también puede ayudarte a abordar Tu Poder con mayor eficacia, en especial cuando surja una fluctuación en tu estado emocional. El terapeuta también puede ayudarte a estimular los canales correspondientes al hígado y la vesícula biliar para vigorizar el flujo de energía que corre por ellos. Yo te recomendaría que en lugar de hacerte adicto a la comida, el alcohol o las drogas recreativas, te hagas adicto a los masajes, ya que éstos tienen una influencia positiva en tu salud y Tu Poder y, finalmente, te benefician porque te proveen un estilo de vida saludable.

El uso de las disciplinas médicas de Oriente y alternativas, en general, te sirve para *prevenir* el desarrollo de anomalías en el hígado; sin embargo, si ya tienes

enfermedad hepática y quieres usar el masaje, las modalidades alternativas también te pueden ayudar a fomentar la sanación y el bienestar. Cuando te den masaje, es importante que le digas al terapeuta que tienes problemas con el hígado. Asegúrate de que él o ella adapten la presión del masaje para reducir el riesgo de hacerte moretones porque, por tu condición, es probable que seas propenso a ellos, así como al sangrado. Otro aspecto de la enfermedad hepática es que puede provocar que se inflame tu abdomen y, en ese caso, será muy importante analizar cuál deberá ser tu posición para el masaje. Encuentra una que te parezca cómoda y que puedas tolerar durante todo el proceso.

Homeopatía

La homeopatía se puede usar en las etapas incipientes de la anormalidad hepática, es decir, en cuanto la detecten los profesionales de la medicina alternativa. De hecho, aunque ya hayas desarrollado enfermedad hepática estructural y te la hayan diagnosticado a través de la medicina alópata, la homeopatía puede complementar muy bien tu tratamiento.

La mayoría de los pacientes con enfermedad hepática tienen problemas abdominales: se quejan de cambios en su apetito, de náusea y de dificultades con el movimiento intestinal como diarrea o estreñimiento. En estos casos se puede usar la homeopatía sólo como complemento para la terapia médica alópata a la que hayas decidido someterte tras hablar con tu médico.

Para los pacientes con enfermedad hepática, la homeopatía tiene la ventaja —en comparación con la fitoterapia— de ser una medicina de energía. Por esta razón, no es necesario administrar cantidades importantes del remedio, y lo más probable es que haya pocos efectos secundarios o interacciones medicamentosas con lo que te recete el alópata. Asegúrate de hacerle saber al homeópata que cuentas con el diagnóstico de un alópata, y a tu médico alópata avísale que piensas usar remedios homeopáticos. Lo importante aquí es que todos los jugadores del equipo conozcan las reglas del juego, porque de no ser así, el único perdedor serás tú.

Yo he usado remedios homeopáticos para anormalidades en el hígado diagnosticadas a partir de desequilibrios de energía, es decir, cuando los exámenes de sangre de la función hepática salen normales; y al final del tratamiento he visto cambios importantes en la forma en que vivo y manejo las emociones, mi dieta y mi nivel de energía.

Cuidado quiropráctico

La disfunción hepática y su avance a la etapa terminal pueden conducir a la muerte o a que el paciente necesite un trasplante, sin embargo, un quiropráctico puede influir

de manera importante en este proceso. En primer lugar, en las etapas incipientes del desequilibrio hepático, cuando todavía no se producen cambios estructurales, se puede mejorar el suministro nervioso al hígado para revertir el equilibrio y ponerte en el camino de la salud.

Digamos, por ejemplo, que tienes síntomas menores y consultas a un profesional de medicina alternativa que te dice que tienes un desequilibrio hepático. Lo siguiente que debes hacer en este caso es buscar a un profesional de medicina alópata y realizar con él los análisis necesarios para asegurarte de que el desequilibrio que detectó el otro profesional no haya tenido como resultado cambios estructurales o bioquímicos en tu hígado. En cuanto confirmes la ausencia de este tipo de anormalidades, la terapia quiropráctica puede ponerte en el camino de la salud y mitigar tus síntomas. Recuerda que en esta situación, el médico alópata no podrá ayudarte mucho porque los síntomas no son muy específicos y las pruebas no han confirmado anormalidades en el hígado.

En cambio, si este médico confirma cambios estructurales y bioquímicos en el hígado, entonces tendrás que seguir las recomendaciones de ambas disciplinas. En este caso, el funcionamiento de otros órganos podría empezar a verse afectado debido a los problemas hepáticos. Por medio de la manipulación, un quiropráctico puede mejorar el suministro nervioso a todos tus órganos abdominales (corazón, pulmones y riñones). Es importante ayudar a todos los órganos afectados y que la mejoría sea combinada, ya que esto te dará más oportunidades de sentirte mejor de manera general. No olvides que tu cuerpo funciona como una unidad con múltiples órganos que tienen la misión de desarrollar su trabajo en sincronía y como si fueran una unidad.

Muy a menudo veo esto en mis pacientes. Una insuficiencia cardíaca severa afecta a otros órganos como los riñones, el hígado y los pulmones. Lo más común, incluso en la medicina alópata, es darles tratamiento a los órganos de forma combinada. La noción que respalda esta estrategia es que si solamente tratas un órgano y desatiendes a los otros, la salud del paciente no mejora y entonces él o ella corren el riesgo de perder la batalla. Incluso es común realizar trasplantes combinados de corazón y riñón, y de hecho, en Estados Unidos se han llevado a cabo de corazón, riñón e hígado.

Fitoterapia o herbolaria

Varios profesionales de medicina alternativa recetan hierbas: los médicos naturópatas, los profesionales de la medicina china, los acupunturistas, los quiroprácticos y los que se especializan en el ayurveda. Las hierbas pueden actuar en el caso de los desequilibrios hepáticos cuando no hay cambio ni estructural ni

bioquímico en el funcionamiento del órgano. No obstante, si hay anormalidad y quieres usar hierbas, debes tener muchísimo cuidado porque si te las recetan de forma equivocada o en cantidades excesivas, no sólo te pueden afectar el hígado y causar anormalidades, también pueden tener interacción medicamentosa con cualquier otra cosa que estés tomando, aun cuando dichos medicamentos no sean para el hígado.

Lo anterior se debe a que el hígado sirve como un área de limpieza, y funciona horas adicionales para lidiar con todas las sustancias que introducimos en nuestro cuerpo. Por esta razón es importante hablar con mucho cuidado del uso de las hierbas, no solamente con el jugador de la medicina alternativa, sino también con el alópata. Habiendo dicho lo anterior, si no hay cambios estructurales, ni bioquímicos en el hígado, a un nivel de desequilibrio energético las hierbas te pueden servir para mejorar su funcionamiento, de la misma manera que las terapias homeopática y quiropráctica te pueden ayudar a fortalecer el órgano y sus distintas funciones.

Recuerda que lo que debes hacer es aprovechar al máximo los beneficios que te da contar con dos compañeros de equipo. Hazles saber a ambos quiénes participan en el juego, y ellos te explicarán de qué forma debes incorporar sus recomendaciones. De no ser así, tendrás que buscar otro jugador. Lo más importante es contar con un profesional que no sea prejuicioso, que aborde la enfermedad de manera equilibrada y que su objetivo sólo sea tu bienestar.

Yoga y meditación

El yoga es una práctica muy amable y se puede ajustar para que se enfoque en tu enfermedad hepática específica. Hay varios ejercicios de yoga que tienen beneficios para el hígado. Como este órgano se encuentra en la cavidad abdominal, lo puedes ejercitar con varias posturas. Los ejercicios más importantes son los que involucran posturas en las que te inclinas hacia enfrente y hacia atrás. Cada vez que te flexionas hacia el frente y sumes el vientre, se aprieta el hígado, lo que lo obliga a expulsar sangre; y al salir de esta posición e inclinarte hacia atrás, se produce un flujo sanguíneo intenso hacia el órgano —en la medicina alópata a este proceso se le llama hiperemia—, el cual ayuda a limpiar el hígado y a vigorizarlo para mejorar su funcionamiento. Esta misma inclinación hacia el frente y hacia atrás también ayuda a vigorizar los nervios que salen de tu columna vertebral y todos los órganos del abdomen. Es algo similar a que te apliquen manipulación quiropráctica, la diferencia es que no necesitas ver a un quiropráctico cada cierto número de meses, sólo tienes que aprender a hacer yoga y practicar todos los días.

Ayurveda

La tradición de ayurveda utiliza un sistema de vida sana para fomentar la salud y el

bienestar de la gente. El sistema propone varios métodos de limpieza para purificar el cuerpo de las toxinas y las sustancias indeseables de manera regular. Esta práctica es un complemento útil para mantener el cuerpo libre de impurezas y, además, permite el funcionamiento óptimo de los órganos.

Un médico de ayurveda, por ejemplo, considerará hacerle una limpieza hepática a una persona con hígado enfermo. La idea es que una vez que se realice la limpieza, mejore el funcionamiento combinado de todas las actividades del hígado. La eliminación de las impurezas en la sangre puede dar como resultado que la digestión y la asimilación de los alimentos sean más ágiles, y que haya mayor agudeza mental y enfoque. También puede promover un mejor manejo de los medicamentos. Después de la limpieza se puede hacer uso de los remedios herbolarios del ayurveda para dar tratamiento a la enfermedad hepática subyacente. No obstante, como ya lo enfatice varias veces, yo sería muy precavido para evitar interacciones medicamentosas. Los tratamientos ayurvédicos se pueden usar de manera individual o como complemento, todo depende del grado de disfunción hepática de cada persona. Te reitero que es esencial que les informes a todos los miembros del equipo que estás solicitando la ayuda del lado alópata y del alternativo.

En el mundo moderno vivimos rodeados de toxinas químicas que se pueden encontrar en los alimentos previamente empacados y preparados, en las bebidas alcohólicas, los jugos y bebidas artificiales, y en los suplementos no regulados. También nuestra piel absorbe toxinas a través de los jabones, desodorantes y lociones que nos aplicamos. Por si fuera poco, vivimos en un mundo frustrante en el que la ira, el resentimiento y otras emociones similares surgen de manera cotidiana. ¿Puedes recordar un solo día en que no te hayas sentido frustrado o enojado con algo o con alguien? Creo que casi todos podemos responder negativamente.

Por esta razón, la mayoría de la gente anda por ahí viviendo con cierto nivel de desequilibrio hepático. Este desequilibrio puede hacernos responder con todavía más enojo y frustración de los que mostraríamos normalmente ante el mismo estímulo. Por esto recomiendo lavar el hígado con regularidad a lo largo del año para cuidarte. Las intervenciones de este tipo sólo existen en el ámbito de las prácticas de la medicina alternativa; recuerda que para que la medicina alópata reaccione, primero tienes que mostrar algún síntoma.

Cómo manejar Tu Poder

Posiblemente Tu Poder es el aspecto que más debes desarrollar y cultivar, no sólo en relación con la salud, sino también en todas las demás áreas de tu vida. He conocido personas que beben alcohol como vikingos y nunca desarrollan daño hepático, y también

a gente que bebe moderadamente o sólo por un tiempo breve, y luego muestra anormalidades en el hígado. La diferencia entre estos dos tipos de personas siempre fue Su Poder.

Tienes que pensar en quienes jamás bebieron pero desarrollaron enfermedades, y aquellos cuya dieta o uso de suplementos tuvo un impacto negativo en el funcionamiento de su hígado. La pregunta fundamental es: ¿qué es eso en tu interior que te lleva a beber o a entregarte a un comportamiento adictivo? Porque recuerda que puede tratarse de bebidas alcohólicas, pero también de drogas recreativas, comida rápida, bebidas azucaradas o suplementos dietéticos.

La respuesta a esta pregunta puede parecer sencilla u obvia, sin embargo, llegar a la causa real podría no ser tan fácil. Creo que lo que nos lleva a un tipo específico de comportamiento como seres sociales es nuestro diálogo interior, el que proviene de nuestro ser primigenio. Y cuando el comportamiento se perpetúa, nos lleva al agotamiento de la vitalidad de cualquier órgano predispuesto a la debilidad.

Por esta razón, la pregunta más importante no tiene que ver con el alcohol, sino con la *razón* por la que nos volvemos adictos a él. La medicina alópata recomienda un consumo moderado de alcohol porque puede ser benéfico para la salud, pero yo te sugiero consumirlo solamente si entiendes a la perfección por qué lo haces. Si no entiendes tu motivación o si sientes que te estás haciendo adicto, entonces cuestionate profundamente antes de continuar.

Si crees que tienes una tendencia a la adicción a estas sustancias que mencioné, revisa el diálogo interior que te está haciendo actuar así, porque o estás tratando de evitar un conflicto interno o estás batallando con un dilema continuamente.

El diálogo interior o el Ser primigenio

Mi paciente se sentía avergonzado por los castigos que recibió de niño. Tenía miedo de que lo juzgaran y lo castigaran ya siendo adulto, y por eso no quería volver a enfrentar una experiencia similar. La cicatriz que se formó en su mente durante su niñez lo afectó hasta que llegó a ser adulto, como nos sucede a todos.

En el ámbito de la psicología hay un concepto que se refiere a los adultos que se comportan de manera infantil: *los adultos niños*. Esto se puede detectar evaluando el comportamiento evidente o el *ser social* de la persona, pero ¿qué pasaba en el caso de mi paciente? No se comportaba como niño, de hecho era el caballero perfecto, sólo que tenía una tendencia a la adicción.

Por estas razones, me atrevería a decir que *todos* los adultos son adultos niños que conservan cicatrices, recuerdos y pesadas cargas desde la infancia. Algunos lo llevamos como un diálogo interior y otros lo exhiben ante el mundo exterior con su comportamiento; a estos últimos se les describe como *adultos niños* porque toda la

gente puede percatarse de su forma de ser.

El diálogo interior de la gente que sufre de enfermedad hepática tiende a relacionarse con el hecho de enfrentar al mundo o a otras personas. Por dentro, estos pacientes se están diciendo: “No quiero confrontar al mundo ni a la vida. Me siento avergonzado y no quiero que me juzguen”. Les encanta distanciarse del exterior en la medida en que la sociedad se los permite, y luego se adormecen lo más posible conforme la adicción se va apoderando de ellos. Para ese momento ya son inmunes e indiferentes a su propio comportamiento, y no les importa si sus acciones son aceptables para la sociedad o no.

La clave es aprender a identificar este diálogo interior, pero se requiere de esfuerzo. Los niveles emocionales, los estados de ánimo y las tendencias a la adicción pueden indicarte si te estás enfrentando a un diálogo interior. Si llegas a reconocerlo, no lo ignores, no sigas con tu vida como si nada. Tal vez haya llegado el momento de hacer una limpieza emocional, para la que necesitarás ayuda de un asesor o de un psicólogo que te apoyará para que venzas el conflicto emocional que te aqueja.

Una de las razones por las que Alcohólicos Anónimos (AA) tiene éxito y le ayuda a la gente a alejarse de su adicción de forma duradera es porque su principio fundamental tiene como objetivo ser un remedio y reforzar Tu Poder.

Personalidad o Ser social

La personalidad es el patrón característico de comportamiento del individuo. A este patrón lo *impulsan* el pensamiento y las emociones profundas, pero también lo modifican las reglas de conducta para que funcione en el mundo exterior. Dicho de otra forma, es el ser primigenio modificado para adaptarse a lo externo y para que la sociedad lo acepte.

Haz un esfuerzo por entender qué tipo de persona eres. Trata de comprender cómo lidias con el estrés externo y con los conflictos interiores. La personalidad es la que te dice qué mecanismo tienes para manejar los aspectos estresantes y los obstáculos de la vida. Este conocimiento lo puedes obtener prestando atención a tus sentimientos y a tus acciones, tomando un test de personalidad y analizando los resultados, o con la ayuda de un consejero o psicólogo. A partir de ahí puedes empezar a trabajar para llegar a un estado de mejor salud.

Lo más importante es que Tu Poder determina en qué medida te beneficiarás de las herramientas que te ofrecen la medicina alternativa y la alópata.

Capítulo tres

Hipertensión

La asesina silenciosa

No puedo lidiar con mis emociones hoy

Uno de cada cinco estadounidenses no sabe que tiene presión arterial elevada o *hipertensión*, como se le conoce en el ámbito médico.¹ La mayoría de mis pacientes reconocieron que se enteraron de que ésta los aquejaba el día que consultaron a un médico para que los atendiera de algún otro malestar. Normalmente, ese “otro malestar” era un ataque cardíaco, latidos anormales del corazón, problemas de riñón, diabetes o derrame cerebral. El problema con la hipertensión es que no produce ningún síntoma y luego avanza sin que se le pueda diagnosticar, hasta un punto en que se desarrollan complicaciones como un ataque cardíaco, un derrame cerebral o insuficiencia renal... que pueden conducir a la muerte. Por eso se le suele llamar *la asesina silenciosa*.

En 2013 en Estados Unidos se registraban al día alrededor de 1 000 fallecimientos con un diagnóstico de hipertensión^{1a}. Asimismo, uno de cada tres adultos en nuestro país sufre de este problema.² Esto equivale a 29% de los adultos estadounidenses o a 70 millones de personas. Las comunidades afroamericanas y mexicano-americanas corren un riesgo particularmente alto de desarrollar hipertensión.^{1b}

La hipertensión te pone en riesgo de sufrir un ataque al corazón, derrame cerebral, insuficiencia cardíaca y enfermedad renal. De hecho, en la mayoría de los diagnósticos —7 de cada 10—, sólo se descubre la hipertensión hasta que la persona sufre su primer ataque cardíaco^{1c}, pero recuerda que sólo 50% de los pacientes de ataque cardíaco sobreviven lo suficiente para llegar al hospital. Esta cifra sube a 8 de cada 10 en el caso de quienes sufren su primer derrame cerebral. Como puedes ver, la hipertensión es un mal que nos envuelve sin producir síntomas, así que si no eres del tipo de persona que visita regularmente a su médico para hacerse exámenes físicos, podrías terminar siendo presa de esta silenciosa asesina.

Hace varios años me pidieron que viera a un paciente de 36 años en la sala de urgencias. En su historial no habían aparecido problemas médicos sino hasta el día que llegó al hospital. Al parecer, estaba en casa por la noche y de pronto notó que le sangraba la nariz, entonces fue a urgencias y solicitó que lo revisaran. El personal

atendió el sangrado nasal, pero al evaluarlo se descubrió que tenía la presión arterial muy alta: 240/135 mm Hg.

Esta cifra está muy por encima de lo que se considera normal u óptimo. Si en vez de que le sangrara la nariz le hubiera sangrado el cerebro, habría sufrido un derrame cerebral. No obstante, cuando se realizó el diagnóstico el paciente no presentaba ningún problema cardíaco, renal ni cerebral, y en general gozaba de buena salud. Lo internaron en la Unidad de cuidados intensivos para administrarle medicamentos por vía intravenosa y controlar su presión arterial. Dos días después lo pasaron a medicamentos por vía oral, lo dieron de alta y le dijeron que hiciera visitas de seguimiento como paciente externo.

El joven no se presentó a su primera cita de seguimiento. Lo llamamos e hicimos otra cita. Cuando vino le preguntamos qué medicamentos estaba tomando y nos dijo, de una manera bastante indiferente, que no los traía consigo y que no se acordaba cómo se llamaban.

A lo largo de los años que seguí su progreso me di cuenta de que era un hombre muy agradable y amable, pero desorganizado. No prestaba atención a nuestras recomendaciones y siempre tenía una excusa para no seguir el tratamiento. No venía con regularidad a sus citas de seguimiento, pero cuando lo hacía era muy respetuoso, agradable y complaciente.

Su presión arterial siempre estaba fuera de control cuando iba al consultorio, lo que significaba que se mantenía de manera constante por encima del rango normal. Me costaba trabajo manejar sus medicamentos porque cuando me veía, no tenía idea de lo que había estado tomando. Ya habíamos hablado ampliamente de las consecuencias de no controlar la hipertensión, y la mayoría de las veces él mismo decía que entendía bien la información que se le estaba dando, pero aun así no seguía las instrucciones.

Hablamos sobre la necesidad de que siguiera un programa que incluyera ejercicio regular, un régimen bajo en sal y técnicas de relajación. Él mostró bastante interés en aprender las técnicas, pero nunca las aplicó. Con el paso de los años me enteré de que cuando era niño sus padres y sus hermanos lo consideraban un fracaso. Creció con una familia que le había hecho creer que no podía hacer nada bien, y lo molestaban por ello. Su diálogo interior era: “No soy bueno para esto, mejor lo retomaré después, cuando pueda hacerlo bien”. Por todo lo anterior, el paciente creció con un comportamiento pasivo-agresivo y postergando todo. Cada vez que tenía que hacer una nueva tarea, su primera reacción era posponerla.

Los años pasaron y seguimos teniendo dificultades para controlar su presión arterial. Hubo ocasiones en que estuvo bien, dentro de los rangos normales, pero la mayoría de las veces no era así. Años después desarrolló insuficiencia cardíaca y una subsecuente insuficiencia renal producto de la hipertensión. Algunos años más adelante, después de

presentar este cuadro, se sometió a un trasplante de corazón y riñón. Tres años después del trasplante, su riñón nuevo falló, y ahora el paciente tiene que someterse a diálisis tres veces a la semana. Como en el pasado se había negado a seguir instrucciones, le dijeron que no podía ser candidato para un nuevo trasplante.

La cara occidental de la moneda de la hipertensión

La hipertensión es un problema cada vez más grande en la medicina occidental o alópata. Se considera principalmente que es un problema relacionado con el envejecimiento. Cuando se detecta presión arterial alta sin una causa identificable en los pacientes de edad, hablamos de *hipertensión primaria*. Conforme envejecemos tendemos a desarrollar hipertensión porque los vasos sanguíneos se endurecen. Esto, a su vez, se debe a la acumulación de depósitos de colesterol en el revestimiento de la pared de los vasos o arterias. Ésta es la razón por la que el colesterol elevado nos pone en riesgo de presentar hipertensión más adelante en la vida. A continuación te presento otros factores de riesgo para el desarrollo de este mal:

- Diabetes mellitus
- Prehipertensión. Se trata de una condición en la que la presión arterial es más alta de lo normal, pero no lo suficiente para diagnosticarla como hipertensión bajo los estándares vigentes
- Obesidad

También los siguientes comportamientos representan un factor de riesgo:

- Estilo de vida sedentario o falta de actividad física
- Fumar
- Consumo de alimentos altos en sodio o bajos en potasio
- Consumo excesivo de alcohol

Como la hipertensión no produce síntomas, puede matar en silencio; la única manera de identificarla es midiéndose la presión arterial. Este procedimiento es indoloro y muy sencillo. Puedes medirte la presión tú mismo con un kit casero o acudir a los quioscos que hay en algunas farmacias y tiendas departamentales. La lectura de la presión arterial te da tres cifras: dos relacionadas con la presión y una con el ritmo cardíaco. Las dos cifras de la presión tienen un valor superior y otro superior. Al superior se le llama *presión sistólica* e indica la presión que hay en tus vasos sanguíneos cuando el corazón

se contrae y bombea la sangre a las arterias mayores. El valor de abajo se llama *presión diastólica* e indica la presión en las arterias mayores cuando el corazón se relaja. El *ritmo cardiaco* se refiere a la cantidad de veces que palpita tu corazón en un minuto. La lectura en la pantalla del esfigmomanómetro luciría así:

S 120
D 80
HR 70

La S indica presión sistólica y la D, presión diastólica. HR son las siglas en inglés de ritmo cardiaco (*heart rate*). La presión arterial se mide en unidades o milímetros de mercurio (mm HG), y el ritmo cardiaco, en latidos por minuto. En cuanto tengas estos valores podrás determinar, con base en los lineamientos que se detallan en la siguiente Figura, si tu presión es baja, normal o alta:

NORMAL	Sistólica: menos de 120 mm Hg Diastólica: menos de 80 mm Hg
PREHIPERTENSIÓN O EN RIESGO	Sistólica: 120 - 139 mm Hg Diastólica: 80 - 89 mm Hg
ALTA	Sistólica: 140 mm Hg o más alta Diastólica: 90 mm Hg o más alta

Figura 1: Parámetros básicos para el diagnóstico de presión arterial elevada.

La medición de la presión arterial está incluida en el examen médico anual que forma parte del programa de bienestar típico que mucha gente tiene en acuerdo con su médico familiar. No es sorprendente que algunos pacientes muestren presión arterial elevada en el consultorio médico, pero no en casa. A esto se le conoce como *síndrome de la bata blanca* y se presenta porque la ansiedad y el estrés de estar frente al médico hace que los pacientes muestren niveles más altos de los normales. Esta situación puede causar un diagnóstico erróneo de hipertensión, pero también puede suceder lo contrario, que el paciente tenga presión normal en el consultorio, pero elevada en casa. Esta segunda situación se llama *hipertensión enmascarada* y puede impedir que se diagnostique eficazmente el padecimiento. El *síndrome de la bata blanca* y la *hipertensión enmascarada* presentan desafíos que se pueden resolver fácilmente con lo que llamamos *monitoreo ambulatorio de presión arterial*. Este proceso implica usar en casa un monitor de presión arterial durante 24 horas. En ese periodo se registran las lecturas, y luego las evalúa un médico para definir si se trata de un caso verdadero de hipertensión.

Después de diagnosticar la presión arterial elevada, el médico le hace al paciente recomendaciones sobre su estilo de vida (si la presión no es demasiado alta); o le receta medicamentos (si la presión pasa de los límites aceptables); pero también pueden prescribirse ambas cosas, dependiendo de la evaluación. Estudios recientes indican que una presión arterial cercana a 120/80 mm Hg da como resultado una vida más larga, en comparación con la presión arterial cercana a 140/90, que es la que se recomienda actualmente; sin embargo, esta última cifra no se ha incluido en los lineamientos actuales para los médicos.

La cara oriental de la moneda de la hipertensión

De la misma manera que sucede con los derrames cerebrales, tema del que hablaremos en el siguiente capítulo, la acupuntura evalúa la hipertensión con base en el patrón subyacente de las interacciones entre los distintos órganos. De hecho, no se considera que sea un patrón de un solo órgano, sino un producto de desequilibrios colectivos en el Yin y el Yang de varios órganos. Debido a esto, al paciente se le evalúa de acuerdo con los principios de los Cinco Elementos, los cuales forman parte de la filosofía de la acupuntura y sirven para hacer diagnósticos correspondientes a los patrones que podrían dar lugar a la presión arterial elevada.

La teoría de los Cinco Elementos se usa en la tradición china para explicar todos los fenómenos. En el caso de la medicina, sirve para describir la relación entre el sistema de órganos y el desarrollo de desequilibrios. Los cinco elementos son madera, fuego, metal, tierra y agua. A cada elemento se le asigna un órgano y una emoción, color, sabor, órgano sensorial (ojos, lengua, piel, orejas, etcétera), clima y sonido. El análisis del cuerpo humano a través de esta teoría nos permite determinar si hay discordancia en el cuerpo y, a partir de eso, hacer diagnósticos energéticos.

De manera específica, el hígado y los riñones son los órganos relacionados con el desarrollo de la hipertensión. Resulta interesante que en la acupuntura se relacione al hígado con la emoción del enojo y a los riñones con la del miedo, sin embargo, sabemos que ambas emociones elevan la presión arterial. El miedo es la emoción subyacente que desencadena la reacción de lucha o huida en nuestro cuerpo. Esta reacción involucra cambios fisiológicos como aceleración del ritmo cardíaco, aumento de la presión arterial y aumento en el suministro sanguíneo a los músculos esqueléticos. Esta reacción es resultado de la activación del sistema nervioso simpático y, a su vez, el aumento en la actividad simpática genera una elevación en la presión arterial. En consecuencia, podemos extrapolar que la presencia crónica de estas emociones (miedo y enojo) puede dar como resultado una respuesta simpática activada de manera crónica que tenderá a elevar la presión y, por lo tanto, a causar hipertensión.

Por otra parte, la tradición de ayurveda atribuye el surgimiento de la hipertensión a desequilibrios potenciales en los tres sistemas reguladores de energía: Vata, Pitta y Kapha. Esto es muy similar a la visión de la acupuntura que considera que la hipertensión es resultado de desequilibrios en varios órganos. No obstante, la tradición de ayurveda señala que la elevación en la presión arterial está fuertemente relacionada con Vata, porque Vata tiene que ver con el sistema nervioso, y éste tiene gran influencia en la presión arterial. Así como sucede en la acupuntura, antes de hacer un diagnóstico y recetar la terapia adecuada, el profesional del ayurveda tratará de evaluar a la persona de manera integral. En cuanto se haga el diagnóstico energético subyacente, ambas disciplinas se centrarán en el principio de fortalecer a la *persona*, más que tratar la enfermedad. En la acupuntura se usarán hierbas y agujas, y en el ayurveda, hierbas y distintas prácticas de limpieza.

Como puedes ver, en ninguna de estas dos tradiciones orientales hay descripciones específicas para explicar el desarrollo de la hipertensión. Esto se debe a que el desequilibrio energético subyacente a esta enfermedad tiene una naturaleza general e involucra a todo el organismo, es decir, a todo el cuerpo; y aunque podemos ver similitudes entre los procesos de pensamiento de la tradición de Oriente y la de Occidente, debes recordar que la primera se basa en el equilibrio de la energía, y la segunda en los cambios bioquímicos.

Tu Poder • La tercera cara de la moneda de la hipertensión

Como cardiólogo te puedo decir que 9 de cada 10 pacientes que veo al día tienen presión arterial elevada; y de acuerdo con los datos nacionales, 7 de cada 10 personas que presentan insuficiencia cardiaca, también sufren de este padecimiento.^{1d} Por esta razón, aunque he estado en contacto ampliamente con la hipertensión, siempre la he encontrado enmascarada por la presencia de otras enfermedades más serias como la insuficiencia cardiaca, los ataques al corazón, la enfermedad renal y los derrames cerebrales. A lo largo de mi carrera he detectado características prominentes en la población que sufre este padecimiento y he llegado a las siguientes conclusiones:

- Era gente con buen comportamiento pero desorganizada.
- Tenían una visión negativa de la vida y desconfiaban de los demás.
- A pesar de que habían alcanzado el éxito varias veces en su vida, tenían un sistema interior de duda en sí mismos.
- Cuando llegaba el momento de expresar sus sentimientos y emociones, solían suprimirlos y preferían no abrirse, o por el contrario, los expresaban de una forma excesiva.

El paciente que describí al principio de este capítulo presentaba algunas de estas características, aunque claro, el ejemplo es bastante extremo y lo usé para hacer señalamientos importantes sobre la hipertensión. Esto no significa que todos los pacientes que sufren esta enfermedad tengan dichas características o que las presenten al mismo nivel. Debo señalar que los rasgos mencionados existen a niveles distintos dependiendo de la persona, y que tal vez no siempre serán evidentes en los pacientes hipertensos.

En los estudios que se han realizado sobre los patrones de comportamiento de los pacientes hipertensos, se pueden distinguir dos tipos de personalidad predominantes. Dichos rasgos también están presentes en la enfermedad cardíaca, la enfermedad renal, la obesidad y el derrame cerebral, y sólo se detectaron diferencias menores entre las características de personalidad de los pacientes:

1. **Propensos a la preocupación y el estrés.** Estos individuos suelen ser gente ansiosa y aprensiva que se preocupa demasiado. Se frustran con facilidad, son irritables y se enojan rápidamente con otras personas. También son propensos a sentirse solos, tristes y rechazados. Suelen tener dificultades para controlar sus impulsos, deseos y anhelos, pero no les cuesta trabajo manejar el estrés normal cotidiano.
2. **Espontáneos y descuidados.** Estas personas suelen carecer de capacidad para organizarse, no son eficientes para tomar decisiones racionales, normalmente no cumplen con sus obligaciones y no tienen disciplina ni motivación.

No debe resultarnos sorprendente que los pacientes con enfermedad cardíaca, enfermedad renal y derrame cerebral presenten estas características. Como ya sabemos, la presión arterial elevada suele generar estas enfermedades; de hecho, es como una señal de advertencia que aparece antes de que se presenten otras enfermedades catastróficas. Por esta razón, si sufres de hipertensión, es imperativo que estés consciente de tu diálogo interior y de tu comportamiento.

Las investigaciones indican que la personalidad de la gente suele cambiar después de que se enfrenta a fuertes problemas personales, desastres naturales o, simplemente, después de someterse a educación o entrenamientos estructurados. La buena noticia es que, incluso si sigues siendo una persona propensa al estrés y la preocupación, puedes modificar la otra característica —la número dos: tendencia a la espontaneidad y el descuido—, y así reducir el riesgo de terminar en una situación catastrófica.³ Dicho de otra forma, si aprendes a ser organizado, a mantenerte motivado y a cumplir con presteza tus tareas sin postergarlas, puedes minimizar las consecuencias de la hipertensión y lograr un control más adecuado de la presión arterial.^{3a}

Desde la perspectiva psicológica, la hipertensión representa una emoción no atendida en el fondo de nuestro ser. Estas emociones de miedo o enojo, o la variación de alguna de ellas, como podrían ser la irritabilidad, la frustración y la ansiedad, dan como resultado una hiperactividad en el sistema nervioso autónomo. Las investigaciones médicas alópatas han demostrado que el exceso de actividad simpática está relacionado con la hipertensión.

El paciente al que atendí presentaba las dos características que describí. Tenía la tendencia a postergar, cargaba intensas emociones negativas respecto a sus experiencias de la infancia, expresaba su enojo de una forma pasiva-agresiva, y todo esto le impedía controlar su presión arterial a pesar de que contaba con la ayuda de la terapia médica alópata. Esto ilustra el hecho de que incluso teniendo este tipo de apoyo, si no fortaleces Tu Poder, podrías no recibir los máximos beneficios como resultado de tu esfuerzo.

¿Qué puedes hacer?

Regresemos de nuevo al paciente que describí al principio de este capítulo. Era un hombre joven y tenía acceso a lo mejor de la terapia médica alópata para atender su hipertensión, sin embargo, Su Poder no estaba preparado para aprovechar todos estos beneficios. Si hubiera aprendido a ser organizado, a mantenerse motivado y a obedecer las indicaciones de los médicos, habría tenido una mayor probabilidad de evitar o retrasar el avance de la hipertensión que lo llevó a necesitar un trasplante de corazón y riñón. De hecho, si hubiera seguido las instrucciones no le habrían negado el segundo trasplante de riñón. Como ya lo mencioné anteriormente, la personalidad juega un papel esencial en el control de la hipertensión a través de la terapia médica.^{3b}

Mi paciente sólo hizo uso de la medicina alópata, solamente jugó con un compañero de equipo. Ahora comparémoslo con otro paciente que tuve.

Este segundo paciente era un profesionalista muy ocupado de cuarenta y tantos años. Vino a consulta porque tenía hipertensión y no quería tomar medicamentos alópatas, más bien quería explorar métodos alternativos para tratar su padecimiento. Su presión arterial no era tan elevada como la del otro paciente, y no llegó al hospital con sangrado nasal (evidencia de la severidad de la presión arterial no controlada). El paciente había descubierto que tenía hipertensión por accidente, en un examen físico que se hizo cuando solicitó un seguro médico.

El paciente y yo hablamos de varios métodos alternativos que podría probar para tratar su hipertensión.

- Dieta libre de sales y limpieza dietética
- Ejercicio aeróbico regular de intensidad moderada, por lo menos 30 minutos

diarios.

- Uso del artefacto RESPeRATE® todos los días. Este artefacto se usa para enseñarte a respirar en sincronía con música grabada. La FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos) lo aprobó para ser usado como terapia complementaria en los casos de hipertensión.
- Práctica regular de yoga y meditación, o taichí.

Le sugerí al paciente que pusiera a prueba estas recomendaciones durante tres meses, y que luego regresara para dar seguimiento y explorar, de ser necesario, otras alternativas naturales para tratar su hipertensión. También planeamos tomar en cuenta la acupuntura, la fitoterapia, el ayurveda, técnicas de relajación, retroalimentación biológica y homeopatía.

El paciente quedó encantado con la posibilidad de tratar su hipertensión de manera natural y salió ansioso por implementar la estrategia que sugerí. Sin embargo, no lo vi tres meses después como lo planeamos. De hecho no lo vi en un año, pero un buen día apareció en mi consultorio para su seguimiento y tenía una presión arterial de 155/95 mm Hg.

Por supuesto, le pregunté si había estado haciendo lo que le sugerí casi un año antes y esto fue lo que me dijo: “Use el RESPeRATE algunos meses, pero no de manera constante. He estado meditando pero no puedo hacerlo todos los días porque tengo una agenda de locos”. Le pregunté sobre su dieta, y me contestó: “Ha sido difícil apegarme a la dieta sin sal porque viajo muchísimo”.

¿Alcanzas a ver el patrón aquí? ¿Qué es lo que notas?

Éste es un ejemplo de un paciente que estaba tratando de ganar el juego, es decir, su batalla contra la hipertensión, pero sólo estaba ayudándose de un compañero de equipo. Las modalidades orientales no podían darle los máximos beneficios debido a *quién era él*. Su Poder no estaba en su nivel óptimo para obtener los mejores resultados a partir de los recursos disponibles. No estaba comprometido y su motivación no era suficiente para lograr las metas.

Éste es un asunto muy importante: no se trata de los recursos con los que se cuenta, sino de cuán bien los uses *tú*. Este segundo paciente también daba pretextos y no se presentó a sus citas de seguimientos como se lo pedí. Ambos pacientes tenían probabilidades de obtener resultados positivos si seguían las recomendaciones para controlar su hipertensión, pero no lo hicieron. ¿De quién crees que es la culpa? ¿De la medicina occidental, de la medicina oriental o de Su Poder? Bueno, en realidad no se trata de determinar quién es el culpable, ya que todos cometemos errores. El objetivo principal es investigar y entender la razón por la que el Poder de ambos pacientes fracasó. ¿Cuáles eran sus diálogos internos? ¿Por qué les impidieron aprovechar todo su

potencial?

¿Qué te puede ofrecer la medicina occidental?

¿Cómo abordaría un profesional de medicina occidental el problema del primer paciente? Quiero pensar que lo haría de la misma forma que yo. Le recetaría medicamentos, programaría visitas de seguimiento para asegurarme de que el tratamiento esté funcionando y le informaría sobre la importancia de apegarse a una dieta baja en sales, hacer ejercicio de forma regular y someterse a pruebas para verificar que los otros órganos como el corazón, el riñón y los vasos sanguíneos no hayan resultado afectados.

Medicamentos

En el mercado médico occidental hay muchos medicamentos disponibles para dar tratamiento a la hipertensión, pero son demasiados para describirlos en este libro. En la mayoría de los casos se necesitan por lo menos dos tipos diferentes de medicamentos para controlar totalmente este padecimiento, siempre y cuando se encuentre a un nivel en el que se necesite terapia con medicamentos. A menudo se utilizan medicamentos *diuréticos* como primera línea de defensa de la terapia. El diurético es un fármaco que te hace orinar mucho y, por lo tanto, te ayuda a deshacerte del exceso de sal y agua de tu cuerpo, pero tu médico podría recetarte otros medicamentos si le parece necesario.

A veces se necesitan hasta cuatro medicamentos distintos para controlar la presión arterial. Si necesitas más de tres, te sugeriría investigar sobre lo que llamamos *hipertensión secundaria*. La hipertensión secundaria podría significar que tu elevada presión arterial es producto de una causa corregible o tratable. Si crees que éste podría ser el caso, te recomiendo que hables con tu médico para que te diga qué es lo que debes hacer.

Dieta

A la mayoría de los pacientes hipertensos se les recomienda comer poca o nada de sal. La sal está fuertemente relacionada con la hipertensión, sin embargo, también ha estado surgiendo evidencia que pone en duda el grado que la ingesta de sal afecta la presión arterial.

Por otra parte, las distintas razas responden de manera diferente a los efectos de la sal en la dieta. Dicho lo anterior, el impacto de este condimento es tan importante, que el Consejo de Salud de la Ciudad de Nueva York decidió solicitar que los dueños de las cadenas de restaurantes revelaran en sus menús la cantidad de sal que contenía

cada platillo que tuviera más de 2 300 mg de sodio. La mayoría de los nutriólogos coinciden en que éste es el límite saludable... de la ingesta de todo un día, ¡no sólo de una comida o platillo!

No sé si todos los comensales prestarán atención a los listados de la sal en los menús de la ciudad de Nueva York, pero por lo menos esto le ayudará a la gente como mi segundo paciente que viaja mucho y que al menos está tratando de empezar a cambiar su dieta.

A la gente que padece hipertensión también le recomendaría una dieta baja en grasas y en colesterol; así como perder peso a través de la reducción de la ingesta calórica. Conozco muchos pacientes que han pasado de tener niveles altos de presión arterial a niveles normales con tan sólo bajar de peso y hacer ejercicio de manera regular.

De acuerdo con los Servicios Nacionales de Salud de Inglaterra, la ingesta de más de cuatro tazas de café al día y el consumo excesivo de alcohol también están relacionados con el desarrollo de presión alta.

Ejercicio

El ejercicio moderado y regular es una de las mejores maneras de mejorar tu salud en general. No puedo enfatizar suficientemente la importancia del ejercicio aeróbico de manera regular, ya que te ayuda a cultivar estabilidad emocional, a liberar enojo y a perder peso. Lo principal es que cuando te ejercitas constantemente, las arterias de tu cuerpo se dilatan y esto ayuda a controlar la presión arterial.

El envenenamiento por metales pesados es otra de las causas de la hipertensión y de la enfermedad cardíaca. Todos estamos expuestos a ambientes y alimentos que los contienen, por lo que la pregunta ya no es si tienes metales pesados en el cuerpo, sino en qué cantidad. El arsénico, el plomo y el cadmio son algunos de los metales vinculados a la hipertensión.⁴

El ejercicio aeróbico también puede ayudar al paciente a excretar algunos de los metales pesados, ya que éstos se eliminan a través del sudor. Entre las otras maneras que existen para eliminar los metales pesados se encuentran los baños de sales y la terapia de quelación.

Dejar de fumar

Fumar se relaciona fuertemente con la presión arterial elevada. La presión aumenta con cada cigarro que fumas, y luego, pasados unos minutos, disminuye. Además, el aumento es mayor si combinas el cigarro con una taza de café.⁵ Si fumas más de 15 cigarros al día, la probabilidad de que presentes hipertensión aumenta.⁶ De hecho, fumar hace que tus arterias se endurezcan, y este endurecimiento puede durar

décadas, incluso aunque dejes de fumar.⁷

En mi opinión, fumar es un hábito que se forma debido a nuestro nerviosismo, así que lo que tienes que preguntarte es: ¿qué es eso en tu mente que te está poniendo tan nervioso que te obliga a recurrir al cigarro para lidiar con el asunto?

Fumar no sólo se relaciona con la hipertensión, también tiene que ver con los derrames cerebrales, los ataques cardíacos, la insuficiencia renal, el cáncer de pulmón, la enfermedad arterial periférica (estrechamiento de los vasos sanguíneos de los brazos y las piernas) y posiblemente otros tipos de cáncer. Por todo esto, si tienes hipertensión o alguno de los padecimientos que mencioné, lo más sensato sería que dejaras de fumar.

No obstante, me gustaría sugerirte que dejaras de fumar a partir de un proceso en el que enfrentes tu diálogo interior por medio de una limpieza emocional, porque creo que lo que has estado haciendo hasta ahora sólo ha sido enfrentarlo con el cigarro.

¿Qué te puede ofrecer la medicina oriental?

El segundo paciente al que describí en este capítulo estaba buscando una terapia alternativa a los medicamentos occidentales para el tratamiento de su hipertensión. Como ya te habrás dado cuenta al leer sobre las filosofías médicas orientales, mi paciente tenía varias opciones de tratamiento de dónde escoger, porque cuando se realizó el diagnóstico su presión arterial no era demasiado alta. Si tú presentas presión arterial elevada durante tu diagnóstico, debes empezar por someterte a una terapia médica alópata, pero si todavía no llegas a ese punto, entonces puedes considerar métodos alternativos. Tu médico te señalará el mejor camino, pero si estás considerando este tipo de opciones, lo mejor será que consultes a un profesional que entienda las dos caras de la moneda.

Acupuntura

La acupuntura es muy útil para el tratamiento de la hipertensión, pero primero se debe llevar a cabo un diagnóstico correcto para que la terapia sea exitosa. La evidencia de la eficacia de la acupuntura en la hipertensión es confusa debido a varias inconsistencias en la forma en que se han realizado los estudios. Aunque la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) no recomienda activamente este método para el tratamiento de la hipertensión, no se ha documentado ningún daño importante.⁸ Yo he visto el éxito de la terapia individualizada de acupuntura, por lo que, en mi opinión, debería considerarse como un complemento o como una estrategia para la modificación del estilo de vida. A un

nivel bastante sutil, la acupuntura mejora tu estado emocional, lo cual también ayuda a controlar el aumento de la presión arterial. Para llegar a un veredicto, tu médico puede evaluar tu situación respecto a la influencia energética de los desequilibrios Yin-Yang, y a la teoría de la acupuntura de los Cinco Elementos. Recuerda que se considera que la hipertensión es producto de varios desequilibrios de energía que tienen su base en las influencias individuales. Ésta es la razón por la que el número de agujas y puntos de acupuntura usados en un paciente pueden ser completamente distintos a los usados en otro, a pesar de que ambos sufren de hipertensión.

Masaje

El masaje regular puede influir en tu nivel de estrés y ayudarte a manejar mejor las emociones relacionadas con la hipertensión, como el miedo, la ansiedad y el enojo. Esta técnica cabe dentro de lo que en el mundo médico se conoce de forma colectiva como *técnicas de relajación*. Como ya lo mencioné cuando hablé de la acupuntura, en nuestra espalda, a lo largo de ambos costados de la columna, corre un canal relacionado con los riñones y la vejiga, el cual llega al cuello y la cabeza. El masajista puede usar estos canales y los puntos a lo largo de los mismos para ayudar a eliminar los bloqueos y para estimular el flujo de energía y armonizar todo el cuerpo. Además, los efectos generales del masaje —reducción de estrés y de la tensión vinculada a éste—, sirven para reducir los estallidos en la producción de *cortisol*, una hormona relacionada con el estrés que también está vinculada al desarrollo de la hipertensión.

Homeopatía

En mi opinión, la homeopatía es muy útil para el tratamiento de la hipertensión. En los dos años que trabajé con mi amigo Ravi, en su clínica en Londres, vi algunos resultados muy impresionantes cuando los remedios homeopáticos se utilizaban de la manera correcta. La Asociación Británica de Homeopatía recomienda varios medicamentos para el tratamiento de la hipertensión.

Como es típico en esta disciplina, primero te darán un remedio para tu constitución, y luego tal vez otros adicionales para revelar y liberar varias emociones relacionadas con el surgimiento de la hipertensión. Estas emociones tienen sus propios remedios. El enojo, por ejemplo, se puede tratar con *Nux Vomica*; la pena, con *Ignatia*, y la ansiedad, con *Argnit*. Visita a un homeópata certificado para que te haga una evaluación y te dé un tratamiento adecuado. Como siempre, es importante que le informes al médico alópata que te esté atendiendo que vas a incorporar las modalidades alternativas para el control de tu presión arterial. En Estados Unidos también hay varios alópatas que hacen uso de la homeopatía en sus tratamientos.

Cuidado quiropráctico

Los principios de tratamiento de la terapia quiropráctica para la hipertensión son muy parecidos a los usados para otros padecimientos. La terapia quiropráctica sirve para vigorizar el suministro nervioso a los órganos. Desde la perspectiva de la acupuntura, los órganos involucrados en la hipertensión son el hígado y los riñones. Los quiroprácticos experimentados pueden realizar la manipulación necesaria sin causar mucha incomodidad y tendrán el cuidado necesario, dependiendo de cuán severa sea tu enfermedad. La manipulación de toda la columna vertebral ayuda a liberar la tensión en los nervios que suministran los canales de los riñones y de la vejiga. Muchos médicos quiroprácticos también tienen entrenamiento de acupuntura y pueden ofrecerte ambos tipos de terapia. Incluso tal vez tengan también preparación en fitoterapia y homeopatía.

Fitoterapia o herbolaria

Lo creas o no, entre 75% y 80% de la población mundial utiliza la fitoterapia para tratar la hipertensión. Estos datos provienen principalmente de países en vías de desarrollo.⁹ Varios profesionales de la medicina alternativa, como los médicos chinos, los naturópatas, los quiroprácticos e incluso algunos alópatas, usan la fitoterapia como tratamiento principal o complementario para varias enfermedades.

Es necesario ser cuidadoso al combinar los medicamentos farmacológicos con la fitoterapia para controlar la presión arterial. La interacción medicamentosa entre los tratamientos alópatas y las hierbas debe explorarse minuciosamente. Es imperativo que hables con tu médico alópata y que le digas qué hierbas estás tomando, y que le preguntes a tu naturópata acerca de las posibles interacciones con las medicinas alópatas. Un naturópata profesional certificado podrá entender tus dudas y darte información sobre los dos tipos de medicamentos.

Yoga y meditación

Las posturas de yoga son excelentes para el mantenimiento de la salud, en general, y para el bienestar. En el caso de la hipertensión, el yoga y la meditación te ofrecen grandes beneficios. Ambas prácticas tienen un efecto sobre la presión arterial, ya que reducen la respuesta al estrés y, por lo tanto, la activación simpática (a través de otros caminos biológicos). De hecho se ha documentado que hay varias posturas —*asana*, por ejemplo—, que producen un estado de relajación que puede tener efectos sobre los niveles de la presión arterial.

Uno de los problemas con los estudios que se han realizado para evaluar el yoga y la meditación, es que el entrenamiento y la frecuencia de práctica entre los pacientes muestra han sido insuficientes. La mayoría de los estudios arrojan resultados mixtos

debido a esta variabilidad e inconsistencia. Las técnicas de yoga no son tan sencillas de realizar como sería tomarse una tableta. En la práctica del yoga y la meditación los pacientes deben ser organizados y sentirse motivados en su práctica cotidiana. Imagina lo difícil que es tratar de que tus pacientes practiquen yoga con regularidad, ¡si no tienen la capacidad organizativa ni la motivación para hacer algo tan sencillo como tomarse una pastilla a la misma hora todos los días! Este mismo problema se presenta en el proceso de investigación sobre dicho tema. Como ya vimos, la mayoría de los pacientes que padecen de hipertensión tienen lo que podría describirse como una actitud espontánea y descuidada, y carecen de capacidad para organizarse, de motivación y de disciplina personal: los mismos atributos que se requieren para que alguien practique yoga todos los días.

A pesar de que he practicado yoga y meditación durante 30 años, todavía me cuesta trabajo apegarme a una rutina diaria; y eso que yo sí *estoy consciente* de que la mayoría de los beneficios sólo se pueden apreciar cuando la práctica se realiza de forma continua: no sólo dos o tres veces por semana, sino ¡diariamente!

Otra modalidad que podría tener efectos similares es el taichí. Esta disciplina se basa en movimientos lentos que están coordinados con la respiración y la atención consciente. Algunos estudios indican que la práctica del taichí beneficia a los pacientes con hipertensión porque les ayuda a bajar los niveles de estrés.

Hay otras prácticas que también podrían entrar en la categoría de técnicas de relajación como la aromaterapia, la musicoterapia, la terapia espiritual y la biorretroalimentación.

De hecho, la biorretroalimentación se recomienda como terapia complementaria para la hipertensión.^{8a}

Ayurveda

Las recomendaciones ayurvédicas para la hipertensión suelen incluir un régimen alimenticio especial; yoga y meditación como ya lo mencioné anteriormente, y los remedios naturales de la misma tradición de ayurveda. Parte del estilo de vida ayurvédico incluye lo que se enseña en el yoga, como por ejemplo, la atención constante y la honestidad. Las técnicas adicionales incluyen varias prácticas de limpieza que se emplean para mejorar el estado de ánimo y el bienestar de la persona, lo cual reduce la presión arterial. Conozco pacientes que se han sometido a un régimen ayurvédico completo y que regresaron de la India con niveles normales de presión arterial.

Creo que el principal efecto del ayurveda se manifiesta en los cambios en el comportamiento de la persona. Es decir, en algún momento de la estricta práctica de esas tradiciones, el individuo desarrolla mejores mecanismos para lidiar con los

obstáculos en la vida, capacidad para organizarse, motivación y disciplina. Todos estos cambios le ayudan a optimizar Su Poder, y eso es lo que le permite conseguir los resultados deseados.

Cómo manejar Tu Poder

Como discutiremos en detalle a continuación, es imposible restarle importancia a Tu Poder en el manejo de la salud y la enfermedad. Tu Poder es posiblemente el jugador más relevante en el resultado que obtendrás al luchar contra la enfermedad. De hecho, tal vez es el factor *más importante* para no desarrollar enfermedades, para empezar. Debido a lo anterior, es fundamental abordar Tu Poder, es decir, el diálogo interior que forma parte de tu ser primigenio y tu personalidad o ser social.

El diálogo interior o Ser primigenio

Como recordarás, el primer paciente que describí tenía una conversación interna sobre sus experiencias de la infancia que continuaba haciéndole creer que no era bueno para nada. Su diálogo interior parecía ser: “No puedo lidiar con esto hoy”, lo cual lo llevaba a postergar sus obligaciones y a no obedecer. Estas características, sumadas a una tendencia negativa hacia la vida, lo llevaron a desarrollar la enfermedad y a perpetuarla. Me da la impresión de que la mayoría de los pacientes con hipertensión tienen características similares, aunque en distintos grados, por eso resulta lógico que el grado de daño que muestra el paciente sea proporcional al nivel que alcanzan las complicaciones que llega a tener más adelante. Si durante este proceso logra modificar su forma de pensar y de comportarse, entonces tendrá posibilidad de mejorar su estado de salud.

Creo que si pensamos en los dos pacientes que describí en este capítulo, podremos ver que sus problemas no tenían que ver con el hecho de que tuvieran acceso a la medicina alópata o a la alternativa. La mayor dificultad era su capacidad para aprovechar los beneficios de cualesquiera de las dos disciplinas. En ambos casos, lo que les impidió beneficiarse de ellas fue Su Poder.

Personalidad o Ser social

Como recordarás, el término personalidad se refiere al patrón característico de comportamiento del individuo. A este patrón lo *impulsan* el pensamiento y las emociones profundas, pero también lo modifican las reglas de conducta para que funcione en el mundo exterior. Dicho de otra forma, es el ser primigenio modificado para adaptarse a lo externo y para que la sociedad lo acepte.

Si crees que la descripción de Tu Poder se repite, estás en lo correcto. Esto se

debe a que tiene que ver totalmente contigo, y como sólo hay una versión de ti, no pueden existir descripciones múltiples. Tal vez las sugerencias sean las mismas, pero las técnicas usadas por los consejeros, psicoterapeutas, terapeutas cognitivos e hipnotistas para conseguir el resultado deseado podrían ser distintas.

Si llegas a entender tu personalidad y a reconocer ciertas tendencias, podrías detectar la anormalidad de algunos de los mecanismos que usas para lidiar con los problemas. Esta comprensión podría ayudarte a manejar tu diálogo interior de mejor manera, o incluso a deshacerte de él.

El aprendizaje sobre tu personalidad, sumado a una buena limpieza emocional y a la adopción de mecanismos para lidiar con los elementos estresantes internos y externos, te ayudará a evitar los conflictos, que es el primer paso para reducir la carga emocional que tenemos en nuestra vida. La persona que te ayudará a identificar los conflictos y a modificar tus mecanismos para enfrentarlos deberá ser un consejero o un psicólogo. La práctica de la atención consciente, la meditación y las posturas de yoga también pueden ayudarte a fomentar la claridad de pensamiento que necesitas para identificar con mayor facilidad los conflictos internos y los desequilibrios emocionales.

Recuerda que el verdadero valor de estas prácticas se manifiesta solamente si las llevas a cabo todos los días, no sólo con cierta periodicidad. La práctica periódica es aceptable, pero no esperes que los beneficios se presenten rápidamente. Estas técnicas proveen sus beneficios poco a poco, y a lo largo de un periodo extenso. Los conflictos y los desequilibrios emocionales que no son atendidos con oportunidad suelen producir enfermedades más adelante. Se sabe que los comportamientos anormales predisponen a la gente a distintos padecimientos, así que el primer paso hacia el bienestar y la salud óptima consiste en atenderlos.

Capítulo cuatro

Derrame cerebral

El asesino paralizante

Perdí mi propósito en la vida y me siento atrapado

El derrame cerebral, también conocido como *ataque cerebrovascular* o *apoplejía*, es la segunda causa principal de muerte en el mundo.¹ El derrame se presenta cuando el suministro de sangre a cualquier parte del cerebro se ve interrumpido. Si te llega a suceder, significa que estás sufriendo un ataque cerebrovascular o apoplejía, y tienes que solicitar cuidados de emergencia inmediatamente.

Hay dos maneras en que el suministro sanguíneo al cerebro puede interrumpirse; la primera, es cuando una de las arterias que le lleva sangre a este órgano se bloquea, y la segunda, cuando uno de los diminutos vasos sanguíneos cerebrales se rompe o estalla y genera sangrado. Las causas más comunes del bloqueo de los vasos son la placa de colesterol y el coágulo sanguíneo; en este último caso estamos hablando de lo que se conoce como accidente cerebrovascular isquémico, el cual representa 87% de todos los casos de este tipo de incidente.²

Uno de cada 20 fallecimientos en Estados Unidos se debe a un derrame cerebral.^{2a} Cada 40 segundos un estadounidense sufre un derrame, y cada 4 minutos muere otro por la misma razón.³ La Asociación Americana de Derrame Cerebral (American Stroke Association) reporta que este problema es la quinta causa principal de muerte en Estados Unidos^{3a} y la cuarta en el Reino Unido.⁴ Los accidentes cerebrovasculares matan a las mujeres dos veces más que el cáncer de mama, y a más hombres de los que matan el cáncer de próstata y el cáncer testicular, combinados. En Canadá, el derrame cerebral es la tercera causa principal de muerte.⁵

El derrame cerebral o apoplejía se manifiesta de varias maneras. La persona puede presentar dificultad para hablar o empezar a arrastrar las palabras; sentirá debilidad o parálisis corporal, visión borrosa, dolores de cabeza repentinos, dificultad para tragar, pérdida de la sensibilidad, mareos y caídas inexplicables. Como el derrame provoca pérdida del tejido cerebral que controla muchas de las funciones de nuestro cuerpo, sufrir uno nos puede dejar paralizados o incapacitados. Uno de cada tres supervivientes sufre

parálisis, y dos de cada tres requieren asistencia para moverse.

En cuanto una persona queda paralizada se vuelve dependiente de otros y entonces es necesario hacer arreglos para que la cuiden. Muchas víctimas de derrame cerebral terminan en silla de ruedas permanentemente, por lo que realizar las tareas cotidianas que damos por hecho, para ellas se convierte en toda una hazaña.

Durante muchos años atendí a un hombre de 62 años con hipertensión y problemas de colesterol elevado. Era el tipo de individuo que lograba lo que quería: un hombre de negocios exitoso que llevaba mucho tiempo sin parar. De hecho, su hipertensión estaba relacionada con el estrés que sufría debido a su trabajo. Cada vez que visitaba la clínica me contaba de sus logros en los negocios. Era una persona agresiva, motivada y organizada; y como tal, se mantenía muy al tanto de sus medicamentos y siempre asistía a sus citas de seguimiento.

El paciente se retiró a los 65 años, y como estaba acostumbrado a la acción y la actividad, poco después empezó a sentirse estresado porque tenía la impresión de que su vida se había detenido. A pesar de que hablaba constantemente de lo mucho que le alegraba tener más tiempo para tomar vacaciones, estar con sus nietos y disfrutar de la vida, con frecuencia comentaba lo mucho que extrañaba su trabajo. Un día me confesó que sentía que había perdido el propósito principal de su existencia y que estaba buscando qué hacer con el resto de su vida. A pesar de que su negocio iba bien, extrañaba estar al mando del barco. Le pregunté por qué decidió retirarse de su exitoso negocio, y me dijo que durante los años que le tomó construirlo había estado tan alejado de su hogar, que los miembros de su familia insistieron en que había llegado el momento de dedicarles un tiempo a ellos.

Poco después de retirarse sufrió su primer derrame cerebral y quedó con debilidad en el lado derecho del cuerpo, la cual mejoró con el tiempo y gracias a la terapia física. Luego el paciente regresó a su vida de jubilado.

Nos volvimos a reunir algunas veces después del derrame y me pareció estar frente a un hombre que había perdido la vitalidad y la energía; se veía atrapado en la nada. Hablamos de varios temas y él mencionó la posibilidad de regresar a trabajar, tomarse unas vacaciones largas, mudarse a otro país y pasar tiempo con sus nietos. Algunos meses después de nuestra última cita, sufrió un segundo derrame cerebral que lo dejó atado a una silla de ruedas. Se volvió completamente dependiente de su familia. Era un hombre que en el pasado se había hecho cargo de otros y les había dado órdenes, y ahora dependía para todo de los demás.

Cuando me enteré, me sentí devastado, me parecía incomprensible. No podía entender cómo le había sucedido eso a un hombre tan fuerte y dinámico que había hecho todo lo que se suponía que debía hacer y que siempre siguió al pie de la letra las instrucciones que le di para cuidar de su salud. Falleció poco después de cumplir los

setenta años.

¿Puede prever ese suceso? No. Al menos, no con las herramientas disponibles en la medicina alópata. Sabíamos que corría el riesgo de sufrir una apoplejía porque sufría de hipertensión y tenía altos los niveles de colesterol, pero estos dos padecimientos los abordamos y los tratamos adecuadamente. Por otra parte, he conocido pacientes que nunca han sufrido un incidente de este tipo a pesar de que llevan años con la presión arterial completamente descontrolada.

En una de nuestras últimas conversaciones detecté su angustia interna y me di cuenta de que lo estaba consumiendo. En aquel tiempo le recomendé que practicara yoga y meditación para reducir la inquietud, para que empezara a disfrutar de su tiempo libre y para que pasara tiempo familiarizándose con su yo interior. El paciente no se sentía inclinado a hacer algo así porque, según él, no podía quedarse sentado sin hacer algo. Le recomendé que practicara taichí, pero me dijo que era demasiado lento para él. Incluso hablamos de que se reuniera con sus amigos para jugar tenis o ráquetbol, pero me dijo que no tenía tiempo para ese tipo de actividades.

Recuerdo que entonces pensé: “Frente a mí hay un hombre que extraña el trabajo y siente que ha perdido su propósito en la vida, pero no tiene tiempo para involucrarse en actividades que mejorarán la salud de su cuerpo y su mente”. En algún momento incluso llegué a pensar que no le agradaba pasar mucho tiempo con su familia, pero era simplemente un hombre que no supo qué hacer consigo después de su retiro y eso lo hacía sentirse como si estuviera preso. En mi opinión, al retirarse perdió su objetivo en la vida y se empezó a sentir atrapado por su nuevo ambiente y por las actividades familiares.

La cara occidental de la moneda del derrame cerebral

¿Cómo detecta la medicina occidental el derrame cerebral? Busca factores de predisposición y considera que la gente con dichas predisposiciones corre un alto riesgo de sufrirlo. No obstante, los factores de predisposición no implican el desarrollo de la enfermedad, sólo la existencia de un alto riesgo de presentarla. Como sucede con cualquier otro padecimiento, los factores de predisposición al derrame cerebral también se pueden dividir en un grupo de factores modificables y otro grupo de factores no modificables.^{3b}

Los factores de riesgo modificables incluyen:

- Hipertensión. Principal causa de derrame cerebral.
- Altos niveles de colesterol. Los cuales llevan a la formación de placa de colesterol en los vasos sanguíneos. Estas placas se pueden romper y bloquear los vasos que

suministran sangre al cerebro, lo cual también produce derrame cerebral.

- Fumar. Los químicos en el humo del cigarro (nicotina y monóxido de carbono) dañan el revestimiento de los vasos sanguíneos y los hacen susceptibles a la formación de coágulos.
- Diabetes mellitus. Esta enfermedad se relaciona comúnmente con la hipertensión, el colesterol alto y la obesidad.
- Ritmo anormal del corazón llamado fibrilación atrial. Este ritmo anormal provoca que en tu corazón se formen coágulos que se pueden reventar y provocarte un derrame.
- Dieta poco saludable. El consumo excesivo de grasa y colesterol puede elevar los niveles de estos elementos en tu sangre y provocar que se forme placa en las arterias.
- Sedentarismo. Este factor te pone en riesgo porque conduce a la hipertensión, a niveles altos de colesterol y a la obesidad.
- Funcionamiento cardíaco anormal. La insuficiencia cardíaca te puede poner en una situación altamente riesgosa.

Los factores no modificables incluyen:

- Edad. Después de cumplir los 55 años, la probabilidad de sufrir un derrame cerebral se duplica cada 10 años de tu vida.
- Historia familiar. Si un miembro de tu familia sufrió derrame cerebral, las probabilidades de que a ti también te suceda son elevadas.
- Raza. Los afroamericanos corren mayor riesgo que los caucásicos de morir debido a un ataque cerebrovascular.
- Sexo. Las mujeres suelen tener más derrames cerebrales que los hombres.

La manifestación clínica del derrame puede ser bastante sutil y sólo provocar que sientas adormecimiento en los brazos, las piernas o la cara; que hables con dificultad o que la cara te cuelgue de un lado y se vea asimétrica. Si presentas alguno de estos síntomas debes llamar inmediatamente al 911. Las otras manifestaciones aparecen al principio del capítulo.

El paciente del que hablé tenía hipertensión y colesterol elevado antes de sufrir el derrame. Era de ascendencia afroamericana y era el tipo de jugador que te habría encantado tener en tu equipo de negocios y finanzas.

En el campo de la medicina alópata es imperativo que el derrame cerebral se diagnostique rápidamente. El diagnóstico se confirma con una tomografía computarizada

de tu cabeza. Una vez que tienes el accidente cerebrovascular, tu probabilidad de supervivencia y el nivel de discapacidad que sufras dependerá de la rapidez con que te atiendan. En el ámbito médico tenemos un dicho: “¡El tiempo es cerebro!” ¡Esto significa que tenemos que actuar con rapidez! En cuanto se hace el diagnóstico de accidente cerebrovascular se puede administrar tratamiento de varias maneras.

Si estás dentro del periodo en que el coágulo todavía se puede eliminar o disolver, los médicos seguirán los pasos necesarios para hacerlo. En caso de que decidan removerlo quirúrgicamente, te llevarán al quirófano para realizarte un procedimiento llamado *trombectomía*, el cual consiste en que los médicos eliminen el coágulo de los vasos sanguíneos de tu cerebro. Se ha reportado que con este método se puede tener una recuperación completa. Es un procedimiento similar al que se usa para atender los ataques cardíacos. Si no se planea este tipo de procedimiento, entonces los médicos te administrarán trombolíticos a través de las venas: medicamentos para hacer “estallar” el coágulo y tratar de disolverlo.

Finalmente te hospitalizarán para monitorearte y detectar cualquier complicación mientras te recuperas del ataque. Los pacientes que sufren derrame cerebral pueden desarrollar complicaciones como infecciones respiratorias tan fuertes como la *neumonía*, particularmente si se encuentran en el hospital y permanecen inmóviles por algún tiempo. Estas complicaciones son potencialmente mortales. Como parte de tu tratamiento te recetarán medicamentos para la hipertensión y el colesterol elevado, y otros para mantener tu sangre ligera y evitar que se coagule. Tras algunos días de observación tal vez te den de alta y te recomienden tomar terapia ocupacional y física.

La medicina occidental es excelente para tratar esta enfermedad y ha realizado grandes avances al respecto. Hace 30 años, cuando yo era estudiante de medicina, no teníamos ni la capacidad, ni las herramientas, ni la tecnología necesaria para entrar en los vasos y remover el coágulo con un catéter. Actualmente este procedimiento no sólo salva vidas, también disminuye los efectos residuales del accidente cerebrovascular y les da a los pacientes la oportunidad de recuperarse totalmente.

En Estados Unidos, el cuidado típico tras un accidente de este tipo incluye pasar unos siete días en un hospital y luego someterse a un proceso de rehabilitación de dos semanas en un lugar donde ofrecen terapia física, terapia ocupacional y del lenguaje. En algunos casos se les da a los pacientes algunas semanas adicionales de rehabilitación en casa. En cuanto el tratamiento llega a su fin, el paciente se queda por su cuenta y el médico alópata lo trata con medicamentos y educación básica para prevenir un segundo ataque

La cara oriental de la moneda del derrame cerebral

Así como sucede en el caso de otras enfermedades, en la medicina oriental o alternativa se considera que el derrame cerebral es reflejo de un desequilibrio subyacente en la persona. En la acupuntura no se le atribuye el derrame a un órgano porque se trata de una enfermedad y no hay un órgano específico afectado. Al cerebro se le describe como *médula*, y quienes controlan la médula son los riñones. Es por esta razón que el sistema de órganos relacionado con las anormalidades del cerebro son los riñones y la vejiga.

La acupuntura considera que los derrames cerebrales son resultado de una deficiencia de energía (del Qi) con la acumulación del calor y el viento interno. El concepto del derrame cerebral es bastante complejo en la acupuntura, pero para cumplir con nuestro propósito en el libro, bastará con decir que es una manifestación de una deficiencia de Yin Qi, y una actividad excesiva de Yang en el área del cerebro. El resultado es retención de viento y flema en los canales internos de las extremidades afectadas y paralizadas.

Las pruebas de sangre de la medicina alópata indicaban que mi paciente tenía una ligera insuficiencia renal, pero los riñones no habían colapsado completamente. La insuficiencia se atribuyó a su hipertensión, que a veces se descontrolaba a pesar de la terapia médica.

El concepto del ayurveda es similar. Esta tradición describe el derrame cerebral como la manifestación de una anormalidad del eje de la energía Vata, la cual regula las funciones de cerebro y se relaciona con el sistema nervioso. La mayor parte de las modalidades de tratamiento del ayurveda están vinculadas con el tratamiento de este aspecto de Vata.

Tu Poder • El tercer lado de la moneda del derrame cerebral

El derrame cerebral es una de las enfermedades que siempre me han interesado porque mi padre sufrió uno, y por el contacto con varios otros pacientes de la clínica de acupuntura en Sri Lanka. En la década de los ochenta los cuidados que la medicina occidental le ofrecía a esta enfermedad no eran tan sólidos como los que tenemos ahora. La mayoría de las personas que sufrían un ataque de este tipo quedaban paralizadas y discapacitadas. Por esta razón yo tenía varios pacientes que iban a la clínica para que les dieran terapia de acupuntura, con la esperanza de mejorar la debilidad que sentían en los brazos, las piernas o ambos. Debo admitir que me intrigan los distintos tipos de personas que llegan a sufrir derrames cerebrales.

Traté a un paciente de cincuenta y tantos años, a quien conocí cuando llegó a la sala de urgencias con dolor en el pecho. Cuando lo recibí estaba sentado en una silla, vestido con traje y corbata, y tenía su computadora portátil y su celular a un lado. La computadora estaba abierta y me pareció que el paciente había estado trabajando en ella

hasta ese momento. Se expresaba bien, tenía buenos modales y era amable. Después de presentarnos registré su historial médico, lo ausculté y le dije que lo iban a internar unos dos o tres días en el hospital para hacer más pruebas. Al paciente no le agradó la noticia, pero estuvo de acuerdo en obedecer y me hizo asegurarle que lo daríamos de alta en dos o tres días. Cuando apunté su historial me enteré de que usaba cocaína por razones recreativas.

Dos días después de que se internó, fui a su habitación. El paciente estaba feliz y quería que lo diera de alta de inmediato, pero yo no podía porque todavía faltaban algunas pruebas. Ese mismo día, el paciente abandonó el hospital a pesar de las recomendaciones médicas.

Por la noche recibí un mensaje en que me pedían ir de inmediato a la sala de urgencias. Cuando llegué vi a mi paciente inconsciente y sobre una camilla: le estaban aplicando resucitación de emergencia. Los esfuerzos no tuvieron éxito y el paciente falleció poco después.

Después, gracias a la tomografía que le habíamos realizado algunas horas antes en la sala de urgencias, me enteré de que tuvo un accidente cerebrovascular masivo debido a una hemorragia en la cabeza. Sus amigos, quienes también estaban en la sala de urgencias con él, me dijeron que saliendo del hospital fue directamente a la casa de un amigo, y que estaba inhalando cocaína cuando sufrió el colapso. También me dijeron que se iba a casar la siguiente semana.

Cuando se presentan sucesos como éste, cuestionas la vida y las decisiones que toma la gente. ¿Qué instó a aquel hombre a abandonar el hospital esa tarde a pesar de las advertencias médicas? ¿Qué le produjo el derrame cerebral en esa etapa de su existencia? Este paciente, al igual que el anterior, parecían tener la vida hecha; ambos eran exitosos y conseguían lo que deseaban.

Los investigadores se han preguntado si los rasgos de personalidad pueden ayudar a predecir las probabilidades que tiene alguien de sufrir un derrame cerebral. Aunque no se han realizado muchos estudios al respecto, existen algunos indicios de la preponderancia de la personalidad y de la predisposición al derrame cerebral. Uno de los estudios publicados es producto de un análisis colectivo de tres pruebas en las que participaron cerca de 25 000 pacientes.⁶

Los investigadores compararon las características de personalidad de los pacientes que fallecieron por ataques cardíacos y derrames cerebrales, y encontraron información muy interesante. Aquí tienes las características más recurrentes:

1. **Propensos al estrés y la preocupación.** Estos individuos suelen ser gente ansiosa y aprensiva que se preocupa demasiado. Pueden sentirse frustrados con facilidad, son irritables, se enojan con otros y tienen la tendencia a sentirse solitarios, tristes y

rechazados. Les cuesta trabajo dominar sus impulsos, deseos y anhelos, pero al igual que la demás gente, no les cuesta trabajo lidiar con el estrés cotidiano.

2. **Actitud interpersonal extrovertida.** Este tipo de personas son afectuosas y cálidas con los demás; les encanta ser el centro de atención y, de hecho, si no lo son, no disfrutan del entorno. Tienen la tendencia a complacer a los otros y a necesitar su aprobación. Para ellas, el estímulo de la emoción y el entusiasmo no resulta atractivo y, por lo mismo, les cuesta trabajo experimentar sentimientos de gozo y felicidad.
3. **Espontáneos y descuidados.** Normalmente estas personas carecen de capacidad para organizarse, son ineficientes al tomar decisiones racionales, no cumplen con sus obligaciones, son indisciplinadas y carecen de motivación.

Lo más asombroso era que la gente que presentaba una combinación de las características #1 y #3, tenía una probabilidad bastante alta de morir de enfermedades cardíacas, y, por el contrario, la gente que *moría* de derrame cerebral, tenía una combinación de las características #2 y #3. Si tomamos en cuenta que la enfermedad cardíaca es la enfermedad #1 en la lista de enfermedades mortales del mundo, y que el derrame cerebral o ataque cerebrovascular es la #2, no resulta sorprendente que tengan características similares, aunque cabe señalar que hay algunas diferencias clave que nos permiten distinguirlas. Lo interesante de estos descubrimientos es que estas tres características son las mismas que encontramos en los pacientes a los que se les diagnostica obesidad y diabetes. Los médicos alópatas sabemos que la diabetes y la obesidad contribuyen significativamente al desarrollo de enfermedades cardíacas y de los ataques cerebrovasculares.

También sabemos que no todas las personas con diabetes y obesidad sufren enfermedades cardíacas o derrames cerebrales. Por esta razón, es importante señalar que la personalidad podría no ser el único factor, y que una *combinación* de la personalidad y del diálogo interior de una persona marca una gran diferencia en el desarrollo y la progresión de la enfermedad. Dicho de otra forma, el hecho de que tengas el tipo de personalidad propenso a una enfermedad específica no significa que la desarrollarás... a menos de que esté en combinación con el diálogo interior preciso.

Creo que esto explica por qué, a pesar de los factores de riesgo, a algunas personas las aqueja una enfermedad y a otras no. La personalidad se deriva de distintos factores basados en reglas de conducta que adquirimos al crecer y a través de la genética, y por lo tanto, se manifiesta de distintas maneras para lidiar con la adversidad. Estoy seguro, sin embargo, de que el verdadero catalizador para que un suceso se presente es el diálogo interior.

Cuando se retiró, el primer paciente que describí en este capítulo se encontró de

pronto sin un propósito en la vida. Le costó trabajo lidiar con el conflicto que traía en la cabeza y que no dejaba de preocuparlo. Al siguiente paciente no llegué a conocerlo muy bien, pero por su impaciencia y su insistencia en que lo diéramos de alta a tan sólo unos días, me dio la impresión de que su diálogo interior reflejaba que tenía la sensación de estar atrapado. Además, estaba a punto de casarse, y eso me obliga a preguntarme si en el fondo realmente quería comprometerse de esa manera.

¿Qué puedes hacer?

Al igual que con todas las enfermedades que aparezcan en este libro, lo primero que podemos hacer es entender que siempre debemos tomar en cuenta los tres lados o caras de la moneda: la medicina occidental (compañero de equipo), la medicina oriental (otro compañero de equipo) y Tu Poder (es decir tú, el capitán de tu equipo de salud).

En el caso del primer paciente, la medicina occidental proveyó un tratamiento que llegó a las últimas consecuencias, pero a pesar de ello, el hombre sufrió un derrame cerebral. ¿Se le podría atribuir a la suerte? Aunque en la escuela no me enseñaron nada respecto a la *suerte*, los médicos alópatas solemos llegar a esa conclusión de forma extraoficial. Es decir, cuando se presentan sucesos como éste en nuestros pacientes, sentimos que hicimos todo lo que pudimos desde la perspectiva occidental, pero desgraciadamente la mala suerte jugó en nuestra contra.

Normalmente quedamos devastados y nos sentimos muy mal cuando a nuestros pacientes les sucede algo trágico o cuando su vida llega a su fin, sin embargo, no sabemos a qué atribuirlo. Sabemos que la gente con hipertensión y niveles elevados de colesterol corre un alto riesgo de sufrir derrame cerebral, pero la pregunta es: ¿por qué este paciente en particular y no aquel otro? ¿Y por qué en este preciso momento? La respuesta a estas preguntas podría ser: por azar o por suerte. Por condiciones que le corresponden a un nivel de existencia DESCONOCIDO.

Sucede lo mismo con el segundo paciente. Una vez más, hablamos de un exitoso ejecutivo con una sólida preparación académica y excelentes modales que decidió abandonar el hospital a pesar de que le indicamos lo contrario. Salió directamente a consumir sustancias dañinas y murió el mismo día. ¡Imagínate! Lo más sencillo aquí sería culpar al paciente y decir que él mismo provocó su fin porque, finalmente, es cierto. Pero, ¿por qué lo hizo? Estoy seguro de que los miembros de su familia tendrán que lidiar con esta pregunta por el resto de sus vidas.

La respuesta a estas preguntas yace en el mecanismo interno de cada uno de los dos pacientes. Aunque tal vez sea cierto que siempre es difícil tratar de dilucidar los detalles que conducen a sucesos fatales o capaces de cambiarle la vida a alguien, ¿por qué no esforzarnos en minimizar sus efectos o, incluso, por qué no prevenirlos? Los humanos

construimos diques y mecanismos alrededor de ríos y presas para evitar inundaciones. No lo hacemos porque sepamos que habrá un desastre, sino porque estamos conscientes de que la naturaleza es impredecible. En otras palabras, nos esforzamos al máximo y nos preparamos para prevenir sucesos catastróficos.

Creo que sucede lo mismo en lo que se refiere a nuestro mundo interior, el cual es tan importante como el exterior. En él pueden surgir desastrosos y turbulentos conflictos que jamás podremos predecir, así que lo mejor es adoptar los mecanismos adecuados para minimizar sus consecuencias. Si analizas los ejemplos de los dos pacientes que mencioné, verás que uno murió inmediatamente tras sufrir el accidente cerebrovascular y el otro vivió algunos años más después del suceso.

Los dos pacientes se limitaron al uso de la medicina alópata. El que sobrevivió la llevó hasta sus últimas consecuencias y tal vez eso fue lo que le ayudó a vivir más tiempo. El segundo, en cambio, no estaba interesado en tener ni siquiera a *un* jugador en su equipo. En su caso, la mejor estrategia habría sido utilizar las tres opciones: medicina alópata, medicina alternativa y Tu Poder. Las modalidades de la medicina alternativa le habrían dado la oportunidad de que alguien lo tratara como persona. Con esto quiero decir que la mayoría de las modalidades médicas alternativa fortalecen Tu Poder y le facilitan el trabajo, además proveen un sistema de diques alrededor de nuestro impredecible diálogo interior.

¿Qué te puede ofrecer la medicina occidental?

Ya exploramos las opciones que le ofrece la medicina occidental a la gente que sufre derrame cerebral, apoplejía o accidente cerebro-vascular. La pregunta más importante ahora es: ¿qué te ofrece la medicina occidental *antes* del incidente?

Medicamentos

Usualmente, los medicamentos se utilizan para tratar las causas subyacentes del derrame cerebral que ya mencionamos en este capítulo. El médico puede recetarte medicamentos para la hipertensión, para el colesterol elevado y para la diabetes, dependiendo de si ya padeces alguna de estas enfermedades o una combinación de las mismas. Después tendrás que asistir a citas periódicas de seguimiento para que el doctor se asegure de que tus padecimientos están siendo controlados adecuadamente. La medicina alópata considera que estas enfermedades no son curables, que sólo se les puede contener hasta que nada más representen un riesgo mínimo y no impliquen la posibilidad de complicaciones como, por ejemplo, un derrame cerebral.

Si tú llegaras a sufrir un derrame, la biomedicina podría ofrecerte excelentes herramientas para minimizar sus catastróficas consecuencias. Los médicos pueden

usar medicamentos trombolíticos, remover el coágulo o darte tratamiento durante un periodo de hospitalización para asegurarse de que te recuperes sin mayores complicaciones.

Dieta

En sí, no existen recomendaciones específicas respecto a la dieta para tratar el derrame cerebral, sin embargo, sí se establecen cuidados para atender las causas subyacentes. Los lineamientos dietéticos irán encaminados a tratar la hipertensión, el colesterol alto, la diabetes y/o la obesidad del paciente.

Si después de sufrir el derrame desarrollaste problemas para masticar o tragar, tal vez te den un régimen alimenticio blando que incluya papillas. Esto se hará con el objetivo de evitar la posible aspiración y sus complicaciones como la neumonía. En caso de que no puedas tragar en absoluto, podrían insertarte directamente al estómago, por el frente del abdomen, un tubo de alimentación (*tubo gástrico* o *tubo G*) por el que te administrarán alimento líquido.

Ejercicio

El ejercicio moderado realizado con regularidad es una de las mejores maneras de mejorar tu salud en general. El ejercicio juega un papel fundamental en la prevención de los accidentes cerebrovasculares y en el tratamiento de las causas subyacentes que enlisté. También nos ayuda a manejar mejor el estrés interno. La incorporación regular de ejercicio en tu vida es parte de una estrategia inteligente de salud.

El ejercicio también sirve después del derrame. En este caso, se realiza a través de la terapia física, la terapia ocupacional y la terapia del lenguaje. La medicina alópata te provee esta ayuda a través de un terapeuta certificado, en instalaciones especiales o en tu propia casa. La frecuencia de este “ejercicio” —las terapias— depende de varios factores, pero principalmente ¡del tipo de cobertura que tenga tu seguro médico, por supuesto!

Modificaciones en el comportamiento y el estilo de vida

Si te parece que estoy repitiendo información, estás en lo correcto. Como la medicina occidental o alópata se enfoca en la enfermedad, pronto descubrirás que todas las herramientas que ofrece están dirigidas al padecimiento en particular. En caso de que tengas que modificar tu comportamiento, el médico te recomendará lo siguiente:

- Si eres fumador, deja de fumar
- Si eres obeso, baja de peso
- Come alimentos bajos en grasa y colesterol

- Si tienes diabetes, minimiza tu consumo de azúcares y carbohidratos
- Haz ejercicio con regularidad
- Elimina el uso de droga recreativas
- Toma tus medicamentos con la regularidad que se te indique

Después de darte estas recomendaciones, el médico te deja por tu cuenta, pero tienes que continuar yendo a citas de seguimiento para asegurarte de que vas por el camino correcto. Si no vas bien, entonces comenzará la eterna batalla entre la medicina alópata y el proceso de la enfermedad.

¿Qué te puede ofrecer la medicina oriental?

Una vez más, te diré que hay una miríada de disciplinas orientales o alternativas entre las que puedes elegir. Puedes usar alguna de manera individual o combinarla con otras y usarlas como complementos para la medicina occidental. La idea es que te ayuden a abordar los factores que te predisponen al accidente cerebrovascular, pero que también te sirvan para dar continuidad o simplemente para mantenerte sano.

Acupuntura

Cuando era maestro en la Universidad de Medicina Complementaria y Alternativa de Sri Lanka, un equipo de acupunturistas coreanos hizo una visita a nuestra clínica. Yo tenía varios pacientes que estaban paralizados porque habían sufrido derrame cerebral. Los acupunturistas coreanos querían demostrar su técnica y eligieron a una de mis pacientes para ello.

La mujer tenía completamente paralizado el brazo derecho y yo llevaba algún tiempo tratándolo con acupuntura, pero no había tenido mucho éxito. No podía ni siquiera mover los dedos. Los acupunturistas coreanos no hablaban mucho inglés, así que sólo procedieron a atenderla después de que le expliqué que también le aplicarían un tratamiento de acupuntura.

Para insertar las agujas, los médicos eligieron el brazo derecho, es decir, el que estaba paralizado. A diferencia de lo que nosotros habíamos estado haciendo, los coreanos manipularon las agujas con bastante vigor y, de pronto, la mujer pudo levantar el brazo brevemente. Fue como un hechizo, pero en aquel entonces yo era estudiante de tercer año y, claro, no creía en la magia.

Lo que vi ese día me dio la confianza total para creer que la acupuntura y su teoría de la energía tenían un gran mérito. Cuando terminó la demostración, los médicos coreanos se fueron y el brazo de mi paciente volvió a su estado de parálisis

previo. Entonces aprendí una importante lección: el fracaso de la terapia podría no tener nada que ver con la disciplina, sino con el *médico*. El concepto de usar el lado derecho del cuerpo para darle tratamiento al izquierdo, y viceversa, es parte de las recomendaciones de la filosofía de la acupuntura.

Los lineamientos vigentes sugieren que el uso de la acupuntura en combinación con la estimulación eléctrica puede ayudar a recobrar la fuerza de una extremidad paralizada.⁷ Por esta razón, la acupuntura puede servir en el periodo de recuperación subsecuente a un accidente cerebrovascular. En el caso del derrame isquémico (el que se produce por un coágulo en los vasos sanguíneos que van al cerebro), se recomienda que el tratamiento comience aproximadamente una semana después del incidente. En el caso de derrame debido a hemorragia cerebral, se recomienda dejar pasar un periodo más largo de varias semanas.

Masaje

El masaje es otra buena incorporación a los cuidados después del derrame. El masaje corporal completo estimula los nervios y los músculos del miembro afectado y ayuda a restaurar y mantener el tono muscular y la integridad de los tendones, los tejidos conectivos y el flujo de energía que corre por el espacio entre los músculos y los tendones. También ayuda a eliminar toxinas del miembro afectado, en los lugares donde, debido a la falta de un suministro abundante de nervios y de tono muscular, se han perdido los mecanismos que normalmente llevan a cabo este proceso.

Homeopatía

La homeopatía se puede emplear perfectamente como complemento en los pacientes de derrame cerebral, sin embargo, lo más común es que se recurra a ella y a las otras modalidades de la medicina alternativa sólo cuando la alopátia se ha dado por vencida con el paciente. No obstante, para ese momento ya podría ser demasiado tarde para observar alguna recuperación significativa o cambio en el estado del mismo.

El profesional de medicina oriental te hará una evaluación y determinará a qué constitución —*miasma*— perteneces; luego diagnosticará en qué zona se encuentra la debilidad. Existen dos tipos de remedios. El remedio constitucional suele recetarse para dar tratamiento a la constitución subyacente y para fortalecerla. “Dar tratamiento a la constitución” significa abordar al paciente de manera integral y a un nivel más profundo de su ser, y no enfocarse solamente en sus síntomas. En la homeopatía, a esto le llaman “dar tratamiento al *miasma* subyacente de la persona enferma”. Luego se añaden a este tratamiento algunos remedios específicos preparados a la medida del paciente para lidiar con sus síntomas.

Cuidado quiropráctico

Los principios de la terapia quiropráctica siguen siendo los mismos que mencioné en las otras enfermedades. Este tipo de cuidado se usa para vigorizar el suministro nervioso. En el caso del derrame cerebral, resulta muy benéfico para estimular y mitigar la presión de lo que llamamos *nervios periféricos*, es decir, los nervios que salen de la columna vertebral y suministran a varios órganos. El cuidado quiropráctico también ayuda a mantener estos nervios en condición óptima mientras atendemos al cerebro y su funcionamiento con otras modalidades. Como puedes ver, la terapia quiropráctica puede ser un gran complemento.

A veces, conforme empezamos a añadir más tipos de terapias, los pacientes se preocupan por los costos adicionales. A pesar de que, efectivamente, hay un costo adicional al principio, estos gastos a menudo se compensan en cuanto el paciente puede retomar sus actividades cotidianas sin necesidad del apoyo de un cuidador o una enfermera. De hecho, a largo plazo existe la posibilidad de que el paciente ahorre porque necesitará menos cuidados especializados.

Si el paciente tiene una situación económica adecuada, no permito que el aspecto financiero interfiera en el tema de la salud y la enfermedad, porque si no estás sano, de todas formas no puedes disfrutar de tu riqueza. Algunas compañías de seguros están empezando a entender el valor de las terapias alternativas y ya están proveyendo mayor cobertura para las reclamaciones. Esta práctica, sin embargo, todavía no es popular entre las empresas que ofrecen seguridad médica. Verifica con tu aseguradora si tu póliza cubre los servicios que estás considerando utilizar.

Fitoterapia o herbolaria

Los profesionales de la medicina china tradicional, los naturópatas, los quiroprácticos e incluso algunos médicos alópatas usan la fitoterapia como tratamiento principal o complementario para varias enfermedades. De hecho hay varias fórmulas disponibles para ayudarles a los pacientes a tener una recuperación más acelerada o a facilitar una más gradual. Finalmente, el objetivo debe ser beneficiar al paciente lo más posible. Cualquier modalidad que ayude y que no sea dañina, puede aprovecharse; la última decisión siempre la toma el paciente.

Independientemente de lo que decidas, asegúrate de informarle a tu médico alópata lo que estás haciendo para facilitar tu recuperación. No abandones ninguna terapia física ni medicamento sin su aprobación. Asegúrate de que las hierbas que te receten no tengan ninguna interacción con los medicamentos anticoagulantes que te haya prescrito el médico alópata.

Yoga y meditación

Las posturas de yoga son excelentes para la salud integral de cualquier persona. El yoga es mi práctica favorita en lo que se refiere a la salud y la enfermedad, no sólo porque con él se pueden tratar exitosamente los padecimientos, sino porque, en conjunto con la meditación, tal vez sea la mejor manera de influir en Tu Poder. Creo que Tu Poder juega un papel más importante en la salud y la enfermedad que la medicina oriental o la occidental. De hecho, la medicina oriental te ayuda a optimizar Tu Poder porque trata a la persona de manera integral. La alopatía, en cambio, no tiene influencia alguna en Tu Poder, a menos de que necesites tomar terapia con un profesional. Pero si no te diagnostican un problema psicológico, casi ningún alópata toma en cuenta la terapia psicológica como una opción inmediata para sus pacientes.

La práctica del yoga y la meditación puede jugar un papel primordial en tu salud desde mucho antes de que sufras un accidente cerebrovascular. Ambos pueden ayudarte muchísimo para atender la hipertensión que, como sabemos, está fuertemente relacionada con el estrés; o la diabetes, la obesidad y los niveles altos de colesterol relacionados con los problemas de los comedores compulsivos. Y en cuanto al tabaquismo, estas prácticas fortalecen tu capacidad de lidiar con las fluctuaciones emocionales extremas sin recurrir a comportamientos adictivos.

Por último, el yoga y la meditación te pueden ayudar a lidiar con la depresión o la melancolía que aqueja a los pacientes tras sufrir un derrame cerebral. También te pueden servir para rehabilitar los miembros paralizados. Por si fuera poco, te pueden ayudar a prevenir un derrame subsecuente. Evidentemente, el doctor alópata afirmará que no hay evidencia de que el yoga les sirva a los pacientes de derrame cerebral, pero yo argumentaría lo contrario y preguntaría: “¿cuál es la desventaja de que estos pacientes practiquen yoga?” y “¿Qué tal si en verdad te puede ayudar a prevenir un derrame o a lidiar con los efectos del mismo?”

En el ejemplo que di del primer paciente con derrame cerebral, vimos que le costó trabajo aceptar la terapia mental-corporal para influir en Su Poder. A pesar de que se le recomendó esta práctica, él no la adoptó debido a su personalidad. Quedarse sentado meditando o hacer ejercicios en cámara lenta como los del yoga o el taichí no era el tipo de comportamiento al que estaba acostumbrado a recurrir para lidiar con sus problemas como hombre de negocios. De lo que nunca se dio cuenta fue que ahora se encontraba en una circunstancia y ambiente distintos, y que para lidiar con ellos necesitaba mecanismos nuevos. Como podrás ver, no todas las soluciones son para todos los pacientes.

Ayurveda

Como ya expliqué anteriormente, la tradición de ayurveda utiliza un sistema de vida sana para fomentar la salud y el bienestar de la gente. El sistema propone varios

métodos de limpieza para purificar el cuerpo de las toxinas y las sustancias indeseables de manera regular. Esta práctica es un complemento útil para mantener el cuerpo libre de impurezas y, además, permite el funcionamiento óptimo de los órganos.

En lo que se refiere a los cuidados tras un accidente cerebrovascular, el ayurveda puede ayudar con remedios que compensan el sistema regulatorio de la energía Vata. Te repito que, a diferencia de lo que sucede con la enfermedad renal o hepática, aquí no se necesita tener cuidados adicionales respecto al consumo de los remedios. Sin embargo, asegúrate de siempre hablar con tu médico oriental y tu médico alópata para eliminar el riesgo de interacciones medicamentosas.

Mi tratamiento favorito de ayurveda es la limpieza que ayuda a eliminar las toxinas y las impurezas que entran a nuestro cuerpo a través de los alimentos, las bebidas y la falta de ejercicio. ¿Sabías que las células de nuestro cuerpo producen toxinas como parte del proceso de vida en el que se asimilan y aprovechan los alimentos y la nutrición como parte del funcionamiento normal? Usualmente, el cuerpo excreta estas toxinas a través de los riñones en forma de orina; de los pulmones como aire exhalado; la piel como sudor; y los intestinos. Si estos órganos no funcionan de la mejor manera, las toxinas no serán eliminadas adecuadamente y seguirán acumulándose en el cuerpo. Por otra parte, si continuamos metiéndole a nuestro cuerpo más toxinas de las que podemos excretar, estas toxinas, producto de una vida poco saludable, se acumularán y empezarán a mermar el funcionamiento de las células, lo cual puede provocar enfermedades. En mi opinión, resulta lógico utilizar periódicamente métodos de purificación para seguirles el paso a los efectos contaminantes de la vida moderna.

Trata de ver esta necesidad de purificación de una forma muy sencilla: piensa que tu cuerpo es la casa donde vives, y en esa casa se acumulan el polvo y la suciedad debido a las distintas actividades que realizamos y al medio ambiente. Incluso si eres obsesivo-compulsivo respecto a limpiar tu casa todos los días, ¿no te ha pasado que de pronto encuentras polvo y mugre en lugares que creías que estaban limpios? Por eso realizamos limpiezas completas en nuestra casa, sólo piensa en la “limpieza de primavera”. Bien, pues con nuestro cuerpo sucede lo mismo, como no podemos mantener un control preciso de cómo, en qué lugar y cuándo se acumulan las toxinas, tenemos que llevar a cabo purificaciones periódicas.

Hay muchas otras modalidades que se pueden utilizar para lidiar con los padecimientos crónicos como la hipertensión, la diabetes, la obesidad y el colesterol, así como con los hábitos adictivos como fumar. Estas modalidades incluyen, pero no se limitan a: la aromaterapia, la musicoterapia, la terapia espiritual, la terapia con mascotas, la reflexología y la biorretroalimentación. Para este libro he elegido

solamente las disciplinas predominantes y con las que estoy más familiarizado.

Cómo manejar Tu Poder

Tu Poder juega un papel preponderante en tu habilidad para aprovechar los beneficios de cualquier herramienta que uses de las medicinas alternativa y alópata cuando presentes un desequilibrio. También te ayuda a proteger tu bienestar y a no caer en una situación que te saque de balance. Las características emocionales y psicológicas que describí en este capítulo respecto a los pacientes que sufren apoplejías o derrames cerebrales juegan un papel esencial en la manera en que la enfermedad avanza.

Para tener una probabilidad mucho mayor de prevenir un derrame, es fundamental que reconozcas las características psicológicas subyacentes que te predisponen a padecimientos como la hipertensión y la diabetes, entre otros. En este libro ya he hecho referencia a muchas de ellas, pero las seguirás encontrando más adelante.

Diálogo interior o Ser primigenio

Como recordarás, el primer paciente del que hablé en este capítulo atravesó momentos turbulentos porque en cuanto se retiró, sintió que había perdido su camino en la vida y dejó de gozar de todo lo que hacía. La pérdida del propósito en la vida es un proceso lento e insidioso que nos afecta durante un periodo largo, sin embargo, el hecho de sentirnos atrapados desencadena nuestro mecanismo de lucha o huida y puede llevarnos a sucesos agudos o a tomar decisiones inesperadas para salir de la trampa. Si una persona no tiene una solución práctica para liberar el estrés, sin darse cuenta puede convertir cualquier enfermedad en la “solución”.

El segundo paciente del que hablé en este capítulo tenía un tipo de personalidad que coincidía perfectamente con los pacientes que corren un mayor riesgo de morir por culpa de un derrame cerebral, pero debido al limitado número de interacciones que tuve con él, no pude descifrar su diálogo interior.

Estos ejemplos no te los doy como evidencia concreta de la causa y los efectos de las enfermedades, sino como una invitación a mirar en tu interior para que identifiques tus emociones, tus diálogos internos y cualquier otro conflicto que te esté llevando por el camino de la enfermedad. Las investigaciones recientes parecen coincidir con esta noción, aunque no hay evidencias concretas por el momento.

Personalidad o Ser social

La personalidad es el patrón característico de comportamiento del individuo. A este patrón lo *impulsan* el pensamiento y las emociones profundas, pero también lo modifican las reglas de conducta para que funcione en el mundo exterior. Dicho de

otra forma, es el ser primigenio modificado para adaptarse a lo externo y para que la sociedad lo acepte.

Los dos pacientes que describí en este capítulo entran en la categoría de personalidades *Tipo A* y *Tipo D*, y ambos tipos parecen estar relacionados con el derrame cerebral. La personalidad Tipo A es la de una persona emocional, hostil, impaciente y competitiva a la que le cuesta trabajo expresar sus emociones y que tiene una dependencia poco sana con las recompensas del mundo exterior como la riqueza, el estatus y el poder. La personalidad Tipo D es lo que llamamos *personalidad de angustia*. Estas personas suelen preocuparse, ser irritables y expresar emociones negativas frente a los sucesos; como es el caso del primer paciente. Se dice que la personalidad Tipo D es un indicador de que la persona es propensa a las enfermedades, así que para mantenerlas al margen es necesario aprender técnicas para lidiar con los imprevistos y trabajar para enfrentar lo que se llama relaciones de vida llenas de estrés o conflictos. Varias de las modalidades de la medicina alternativa pueden ayudarte a lograr esto, y por esta razón vale la pena aprovecharlas como un método para mejorar Tu Poder y evitar enfermedades.

Capítulo cinco

Riñón

El asesino tóxico

Tengo miedo... cuídame

Nuestros riñones son dos órganos emparejados que eliminan las toxinas que producen las células vivas de nuestro cuerpo. Generan la orina que contiene productos de desecho, y les toma solamente media hora filtrar toda la sangre de nuestro cuerpo. Por eso, si los riñones de una persona se encuentran en un estado de disfunción extrema, las toxinas se pueden acumular y provocar la muerte. Aunque tenemos dos riñones, es posible vivir solamente con uno.

El Sistema de Datos Renales de Estados Unidos reporta que, en 2010, los costos anuales generales de Medicare para los pacientes con enfermedad renal crónica excedieron los 40 mil millones de dólares.¹ En Estados Unidos, uno de cada tres adultos es propenso a desarrollar enfermedad renal.^{2, 3} La mayoría de los estadounidenses que padecen enfermedad renal ni siquiera se han dado cuenta, pero se estima que actualmente esa carga económica asciende a 26 millones de dólares.^{2a, 4} La enfermedad renal es la novena causa de muerte en nuestro país,^{2b, 5} y todos los días mueren 12 personas en espera de un trasplante de riñón.^{2c, 6}

Cuando la enfermedad renal crónica avanza, da paso a lo que llamamos enfermedad renal en etapa terminal, condición que tiene como resultado la muerte prematura del paciente. Esto también sucede si la enfermedad se combina con otros padecimientos como enfermedad cardíaca, diabetes o cáncer. Cuando un paciente tiene enfermedad renal y llega a la etapa terminal, empieza a necesitar diálisis —es decir, que los médicos purifiquen artificialmente su cuerpo de las toxinas y los fluidos que produce diariamente. Esto se hace con una máquina de diálisis—, o un trasplante de riñón.

La mayoría de los pacientes con enfermedad renal suelen sufrir de otros padecimientos como enfermedad cardíaca, hipertensión, diabetes y obesidad. Más adelante explicaré por qué se considera que estas enfermedades relacionadas son factores de riesgo para el desarrollo de la enfermedad renal.

Resulta interesante que la medicina alópata y la alternativa describan la función renal de maneras muy distintas, como podrás ver en la siguiente anécdota.

Un hombre de 37 años vino tardíamente a su cita de seguimiento y se sentó frente a mí, al otro lado del escritorio. Estaba muy enojado con nuestro programa médico y conmigo porque, según él, en los últimos cuatro meses *nosotros* no lo habíamos contactado para hacer la cita.

Él llegó a mi consultorio porque el equipo de trasplante de riñón lo envió. Necesitaban que le diera una autorización de salud cardíaca antes de someterlo al procedimiento. La primera vez que le di consulta fue cuatro meses antes de esta siguiente reunión. En esa ocasión le prescribí los análisis pertinentes como pruebas de sangre y algunos estudios de imagenología del corazón; y le pedí que regresara a verme en seis semanas.

Las semanas pasaron y el paciente no nos contactó para su cita de seguimiento. Finalmente lo llamamos nosotros para preguntarle por qué no había programado su cita. Le pregunté qué había sucedido con las pruebas que le solicité y por qué él no nos llamó seis semanas después como se lo había indicado. Me dijo que *nosotros* no lo llamamos ni para darle seguimiento ni para programar las pruebas de sangre y de imagenología. Entonces le pregunté por qué ni siquiera nos había llamado para hacernos saber que no se programaron sus citas, y él contestó que estaba esperando que nosotros lo hiciéramos. Todo esto podría parecer una dificultad menor o sólo un malentendido, pero en realidad es señal de un problema más profundo relacionado con la enfermedad misma.

El paciente desarrolló insuficiencia renal porque su propio cuerpo estaba atacando a sus riñones. En la medicina alópata a este padecimiento se le llama *enfermedad autoinmune*, y quiere decir que las células de su cuerpo habían atacado y destruido a sus propios riñones, lo que lo llevó a desarrollar enfermedad renal en etapa terminal. El proceso comenzó cuando tenía 34 años.

Un buen día, tres años después, fue a la sala de urgencias debido a una hemorragia nasal. Ahí los doctores notaron que su presión arterial estaba muy alta y le dieron tratamiento. La investigación subsecuente permitió que se identificara la enfermedad renal subyacente. Desde ese día la función renal continuó deteriorándose y, para cuando nos reunimos, el paciente ya se estaba sometiendo a diálisis.

Finalmente, después de que se llevaron a cabo todos los estudios en nuestra institución, lo aceptaron como candidato para trasplante de riñón y lo anotaron en la lista de espera.

En los siguientes años se tuvo que internar con frecuencia en el hospital porque dejaba de ir a su diálisis los días que la tenía programada. Luego llegaba a la sala de urgencias con síntomas de sobrecarga de fluidos y lo enviaban directamente a diálisis de emergencia. Cada vez que esto sucedía, a mí me pedían que lo evaluara desde la perspectiva cardiológica porque, para ese momento, ya había desarrollado un ritmo anormal del corazón llamado *fibrilación atrial*. Se trata de un ritmo anormal en las dos

cámaras superiores del corazón y normalmente no mata al paciente, pero sí puede causar vértigo o desmayo si el ritmo cardíaco se acelera demasiado. Este problema también hace que el paciente corra el riesgo de sufrir un derrame cerebral. Cada vez que lo hospitalizaban le daban tratamiento de diálisis y luego lo dejaban volver a casa, no sin antes advertirle que no debía faltar a su diálisis programada.

Por desgracia, una de esas visitas a la sala de urgencias fue la última. En esa ocasión llegó por lo mismo, porque había vuelto a faltar a su sesión programada de diálisis, y los niveles de toxinas en su sangre eran tan altos que llegó con alteración mental y semiinconsciente. El nivel de potasio en la sangre era demasiado alto porque no había ido a su tratamiento de diálisis. Los humanos dependemos de que los riñones regulen el nivel de potasio en la sangre, pero como en su caso era demasiado alto, sufrió un paro cardíaco y murió por todas las toxinas que tenía acumuladas en el cuerpo. Tenía 44 años en el momento en que murió de forma prematura y, tal vez, innecesariamente.

Después de que el paciente falleció, su recuerdo permaneció vívido en mi memoria. Me costó trabajo encontrar la respuesta a su comportamiento. ¿Por qué hizo tantas cosas en detrimento de su salud? ¿Quería morir? ¿Acaso no sabía que comportándose así sólo fallecería más pronto? ¿Qué lo instó o qué lo empujó a no asistir a la diálisis? ¿Por qué estaba tan enojado cuando iba a consulta? ¿Su personalidad tuvo algo que ver con el resultado final? Evidentemente, este caso es extremo, pero he conocido demasiados pacientes cuyo comportamiento me lleva a las mismas preguntas. El hecho es que todo está relacionado con la forma en que se desenvuelve el paciente.

La cara occidental de la moneda de la enfermedad renal

Entonces, ¿cómo maneja la medicina occidental a este paciente? Primero buscamos las causas subyacentes y luego confirmamos la ausencia o presencia de enfermedad. Los médicos alópatas miden el funcionamiento de los riñones por medio de una prueba de sangre. Se miden dos sustancias existentes en la sangre llamadas *nitrógeno ureico en la sangre* o NUS; y *creatinina*. Estas dos sustancias sirven como indicadores de la acumulación de toxinas en la sangre del cuerpo. Los niveles de NUS y de creatinina nos hablan de la capacidad de los riñones para eliminar los productos de desecho. Dicho de otra forma, los niveles de NUS elevados de forma crónica y la creatinina en la sangre nos indican que a los riñones se les dificulta eliminar estas sustancias a través de la orina. Los niveles elevados de ambas sustancias son señal de función renal anormal. Es obvio que los riñones también se deshacen de los fluidos (agua) de nuestro cuerpo, y si no funcionan adecuadamente, empezamos a acumularlos y a hincharnos. La medicina occidental reconoce varios factores que pueden causar enfermedad o predisponer a una persona a padecerla.^{2d}

- Diabetes (Causa #1)
- Hipertensión (Causa #2)
- Glomerulonefritis. Padecimiento en el que se daña el sistema de filtración de los riñones. Todavía no se ha identificado una razón específica para este problema, pero se piensa que ciertas infecciones desencadenan el daño (Causa #3)
- Infecciones
- Predisposición familiar o genética
- Piedras en el riñón
- Uso excesivo de analgésicos pertenecientes a la serie del ibuprofeno (Fármacos Antiinflamatorios No Esteroides o AINE)
- Uso de drogas recreativas como la heroína

Mi paciente tenía glomerulonefritis, la tercera causa más importante de la enfermedad renal, pero debo enfatizar que esta lista no incluye todas las causas reconocidas por la medicina occidental. La lista es sólo un ejemplo para ilustrar la forma en que los alópatas ven la enfermedad renal. De acuerdo con la medicina alternativa, los síntomas asociados con este padecimiento incluyen, en primer lugar, debilidad, fatiga, dificultad para concentrarse y disminución del apetito. Luego, conforme la enfermedad avanza, se suman náusea, vómito, confusión mental, ritmos cardíacos anormales e incluso coma. Otras de las maneras en que se puede presentar la enfermedad renal es a través de la hipertensión, pero también sucede lo contrario: la enfermedad renal puede dar paso a la hipertensión. De hecho, se cree que la enfermedad renal es una de las causas secundarias de la presión arterial elevada.

Una vez que se lleva a cabo el diagnóstico, se da inicio a un tratamiento con medicamentos que fomentan una mayor producción de orina a partir de los riñones. Estos medicamentos se llaman *píldoras de agua* o *diuréticos*, e incrementan la producción de orina. La idea es deshacerse del exceso de agua en el cuerpo y, con ella, de las toxinas. Asimismo, la medicina alópata recomienda controlar de forma más estricta la diabetes y la hipertensión, y dejar de usar cualquier medicamento o droga que cause problemas renales. Si la causa del daño renal es una infección, se da tratamiento con los antibióticos adecuados. En cambio, si se trata de un bloqueo por piedras renales, se lleva a cabo una cirugía.

En general, la mayoría de los tratamientos para la insuficiencia renal tiende a enfocarse en atender al riñón afectado, en lugar de ofrecer medidas curativas. Cuando los pacientes llegan a la etapa terminal de la enfermedad, los canalizan al tratamiento de diálisis que normalmente se lleva a cabo tres veces por semana mientras el paciente viva, aunque también existe la opción de realizar un trasplante de riñón.

Desde la perspectiva médica alópata, las funciones de los riñones son las siguientes:

- Eliminación de agua en forma de orina y de las toxinas indeseables que la acompañan. Estas toxinas pueden incluir productos descompuestos de alimentos, medicamentos, suplementos y cualquier otra sustancia que introduzcamos en nuestro cuerpo a través de la boca, las venas, la piel o, simplemente, a través de la respiración.
- Secreción de una hormona que estimula a la médula ósea para que produzca glóbulos rojos.
- Mantenimiento de niveles óptimos de la presión arterial.
- Mantenimiento de huesos saludables por medio de la activación de la vitamina D.
- Regulación de minerales en la sangre como potasio, sodio y fósforo.

La cara oriental de la moneda de la enfermedad renal

En la medicina tradicional pocas veces se trata a los sistemas de órganos de forma individual. Los médicos orientales ven el padecimiento de una manera distinta a la de sus colegas occidentales, y usualmente lo hacen desde una perspectiva energética o relacionada con la vitalidad y la vida de la persona. Este concepto contrasta con los principios médicos occidentales, los cuales están muy alejados de la visión natural.

A pesar de que la medicina china le asigna nombres a este circuito de energía (*riñón meridiano, pulmón meridiano, corazón meridiano, etcétera*), los significados de estos nombres no son iguales a los de la medicina occidental y, por lo tanto, las funciones enmarcadas en la categoría *riñón* de la medicina china son muy diferentes. En la medicina occidental sólo tomamos en cuenta la enfermedad del órgano mismo, que en este caso serían los riñones. En la medicina china se toman en cuenta tanto las funciones del riñón como las de las glándulas suprarrenales y los efectos de las hormonas producidas que éstas producen. Una de las hormonas a las que me refiero es el *cortisol*, que se secreta como respuesta al estrés. Cuando vivimos situaciones de ansiedad crónica, por ejemplo, el nivel de esta hormona se eleva, lo cual está relacionado con el desarrollo de varias enfermedades de tipo cardíaco, con la hipertensión y con la obesidad y la diabetes. De acuerdo con la filosofía de la acupuntura, el funcionamiento anormal del riñón puede ser la base del surgimiento de padecimientos cardiovasculares, presión arterial alta, obesidad y diabetes.

En las tradiciones médicas de Oriente se considera que el riñón es el tanque donde se almacena la esencia de la vida (*Yin*) o la energía ancestral de todo ser humano. Esta energía es la que nos entregan al nacer, y está conformada por la combinación de la *esencia* o *Yin* que tienen los padres en el momento de la concepción. También se le llama *energía original*, y en China se le conoce como *Yuan Qi*. Cuando la energía se agota, la vida llega a su fin, es decir, de acuerdo con la acupuntura, dicha energía está

directamente relacionada con la duración de nuestra vida.

La medicina tradicional china considera que hay varios factores que pueden agotar las esencias vitales y dar paso a la enfermedad renal:

- Envejecimiento. Como al envejecimiento lo acompaña un lento agotamiento de la energía original, el funcionamiento del riñón decae con el paso de los años.
- Emociones como el miedo. En la filosofía de la acupuntura existe una relación entre la emoción del miedo y el riñón. El miedo está fuertemente vinculado con la ansiedad y la conmoción, y por eso, estas emociones también pueden drenar por completo al órgano de su energía.
- Genética. La enfermedad renal se puede heredar por la vía genética.
- Actividad sexual excesiva. Como los riñones almacenan la energía original del ser humano y esta energía se transmite a través del acto de la procreación, la actividad sexual se relaciona fuertemente con el funcionamiento renal. En la medicina tradicional china se cree que la actividad sexual excesiva es una de las razones del mal funcionamiento renal.
- Exceso de trabajo. Mental y físico. Como la cantidad de energía original que se nos da no puede aumentar, cualquier factor que la agote rápidamente afectará el funcionamiento de los riñones. En la acupuntura se cree que ésta es una de las causas más comunes de la enfermedad renal.

Resulta interesante notar que, de acuerdo con el pensamiento médico occidental, la hipertensión es la principal causa de enfermedad renal. Los alópatas también creen que quienes sufren de ansiedad tienen una mayor tendencia a desarrollar hipertensión. La acupuntura relaciona la ansiedad con el miedo que, como ya vimos, afecta a los riñones. En realidad creo que, en este sentido, la medicina oriental y la occidental se acercan bastante: la causa más común del mal funcionamiento renal es la presión arterial elevada.

Como recordarás, mi paciente joven sufría de hipertensión. De hecho, su primera visita a la sala de urgencias —que más adelante nos llevaría a diagnosticarle enfermedad renal—, se debió a que la hipertensión le había provocado una hemorragia nasal.

En la acupuntura, lo que define a los órganos renales y suprarrenales son sus funciones, las cuales se describen a continuación:

- Los riñones rigen a los huesos y a la médula ósea. En la acupuntura se considera que el cerebro es médula.
- Rigen el nacimiento, el crecimiento, la reproducción y el desarrollo.
- Las orejas y el sentido del oído se relacionan con el riñón.

- El vigor de los riñones se manifiesta en el cabello.
- Los riñones rigen el agua en el cuerpo.
- Almacenan la fuerza de voluntad y la determinación de cada persona.

Lo que más me intriga es que, aunque estas funciones orientales se describieron hace miles de años, antes de que siquiera se originara la medicina occidental, no son distintas a las que me enseñaron en la escuela alópata. La médula ósea produce glóbulos. Como normalmente los riñones sanos secretan las hormonas, casi todos los pacientes con enfermedad renal en etapa terminal necesitan un reemplazo hormonal para estimular la producción de más glóbulos rojos. Si este reemplazo no se lleva a cabo, los pacientes presentan niveles sanguíneos muy bajos, es decir, *anemia*.

Ahora pensemos en las otras similitudes. En la acupuntura, los riñones rigen la médula ósea, la cual produce glóbulos rojos. En la medicina alópata, los pacientes con enfermedad renal presentan niveles bajos de glóbulos rojos. La mayoría de los pacientes con enfermedad renal también presentan cierta dificultad para oír, por eso resulta interesante que el desarrollo de los riñones en el útero se lleve a cabo al mismo tiempo que el de los oídos. La acupuntura afirma que los riñones influyen en las orejas y en el sentido del oído. Otro paralelismo interesante es que los riñones tienen la misma forma que las orejas.

Los pacientes con enfermedad renal tienen problemas con la fuerza de voluntad y con la toma de decisiones. De acuerdo con la medicina tradicional china, las canas prematuras suelen indicar que la energía del riñón se está agotando o que el órgano sufre un desequilibrio. En la acupuntura, el riñón rige el agua, y en la medicina occidental sabemos que los riñones eliminan el agua en forma de orina. Parece que, desde una perspectiva funcional, las diferencias entre estas dos disciplinas son mínimas.

En el ayurveda, en cambio, aunque se describen conceptos similares de energía, la noción de que los riñones son un tanque de almacenaje de esencias vitales no es tan evidente. En el ayurveda se cree que la enfermedad renal crónica es producto de un desequilibrio predominante en Vata y Kapha: dos de los tres sistemas regulatorios de energía.⁷ Al igual que en la acupuntura, la tradición ayurvédica reconoce factores causantes como actividad sexual excesiva, exposición a la contaminación auditiva (interesante, dado que en la acupuntura se relaciona a los oídos con los riñones), falta de sueño, consumo de comida chatarra, exceso de trabajo mental o físico y exposición excesiva al sol o al calor. Como puedes ver, ambas tradiciones identifican al desequilibrio de energía como el suceso inicial que desencadena el desarrollo de la enfermedad a nivel orgánico.

La medicina tradicional china entra en más detalles respecto a las funciones renales. Antes de diagnosticar una anomalía en el funcionamiento de los riñones, el

acupunturista puede basarse en algunas o en todas las características distintivas mencionadas. Por ejemplo, la gente que manifiesta la energía renal notablemente, prefiere el color negro y los alimentos salados. También le agrada el clima frío. El acupunturista puede hacer algunas preguntas respecto a estas preferencias para hacer su diagnóstico. Con base en estas preguntas, se puede detectar una debilidad renal existente, incluso si las pruebas de sangre arrojan resultados normales. El diagnóstico temprano que la medicina oriental puede realizar a un nivel energético permite prevenir o retrasar el desarrollo de la enfermedad.

Tu Poder • La tercera cara de la moneda de la enfermedad renal

Siendo cardiólogo especializado en trasplantes de corazón, muy a menudo les doy consulta a pacientes que necesitan autorización para llevar a cabo su cirugía de trasplante. Así fue como entré en contacto con el paciente que describí anteriormente en este capítulo, y reconocí un patrón. Los pacientes con insuficiencia renal que he conocido muestran un consistente trasfondo emocional o de personalidad. Éstas son las tendencias que he observado:

- Esperan que la demás gente haga todo por ellos. Son como niños y esperan que les resuelvan todo, y si no es así, ellos no lo hacen o, por lo menos, se niegan. Esto se relaciona con la noción de ser menos eficientes.
- Cuando las cosas no se les dan o hacen, suelen criticar a los demás... y esperar que los otros acepten la tarea y la completen. Dicho de otra forma, tienen la tendencia a desplazar la responsabilidad.
- Tienden a culpar a factores externos (o sea, todo lo demás en el mundo) del desarrollo de sus problemas renales, así como de las consecuencias de los mismos. De hecho, todos mostramos esta característica hasta cierto punto, pero es más notoria en los pacientes con enfermedad renal en fase terminal.
- Tendencia a sentirse deprimidos y a manifestarlo externamente (sin embargo, sentirse deprimido no es raro, a menos de que se convierta en una enfermedad). La mayoría de la gente que se deprime, no lo exhibe, sólo se comporta de manera opuesta a como realmente se siente. Es decir, se presentan al mundo exterior como si no estuvieran deprimidos en absoluto.

Entre este tipo de pacientes he visto tanto adultos-niños agresivos como adultos-niños tímidos, y en ambos casos era posible observar características similares. El paciente mencionado anteriormente, por ejemplo, entraría en la categoría de adulto-niño agresivo, en tanto que mi hermano, quien murió de insuficiencia renal y cuya historia te conté al

principio del libro, entraría en la categoría de los adultos-niños tímidos. Mi hermano no era agresivo, sino pasivo. Él no faltaba a sus sesiones de diálisis, pero les entregó el poder de sanarlo a los médicos alópatas y confió de manera ciega y absoluta en ellos. Por eso no sobrevivió.

El paciente del que hablé en este capítulo era agresivo y estaba enojado, además se quejaba de que los otros no lo ayudaban. En la mayoría de los casos estas características favorecen al paciente. El problema con el hombre que usé como ejemplo, era su incapacidad para asumir responsabilidades o para tomar la iniciativa de cuidarse a sí mismo. Además, no sabía cómo lidiar con todo lo que estaba sucediendo en su vida. Por eso no sobrevivió. En la literatura de la medicina occidental se menciona que estas características son dominantes en los pacientes con enfermedad renal en etapa terminal.

Debo admitir que me quedé pasmado cuando, en su retrasadísima visita de seguimiento, mi paciente me dijo que no había ido a verme antes porque se había quedado esperando a que *nosotros* lo llamáramos para hacer la cita. Lo que más me molestó fue que se comportó groseramente y nos habló en un tono acusador.

Cuando alguien expresa su enojo, lo que en realidad nos está diciendo es que no lo estamos escuchando o que nadie lo reconoce. Estas personas se sienten frustradas porque los otros no escuchan o no aceptan su punto de vista. El enojo también tiene un vínculo muy cercano con el miedo y, muy a menudo, el miedo es lo que conduce a las expresiones de ira y enojo. Por eso, cuando alguien se enoja, es importante preguntarle: “¿De qué tienes miedo?” No tiene caso enojarse con esa persona porque eso no llevará a ninguna solución.

Le pregunté a mi paciente de qué tenía miedo, y él me dijo que no quería perder la vida y que iba a morir a menos de que lo ayudaran. Dijo que temía que quienes se suponía que debían ayudarlo, no se esforzaran lo suficiente. Como puedes ver, su diálogo interno (“Necesito ayuda y si alguien no me socorre, me voy a morir”) era el motivo subyacente y la manera en que él aceptaba o justificaba sus acciones. El paciente no reconocía que, hasta cierto punto, necesitaba ayudarse a sí mismo. Pensaba que dependía totalmente del mundo exterior, como si fuera un niño indefenso. Cuando se enfrentan a situaciones de demasiado estrés, los niños suelen buscar a sus padres o a otros adultos. Ahora que veo en retrospectiva la situación de mi paciente, me doy cuenta de que en los años que pasaron entre nuestro primer encuentro y su fallecimiento, se deprimió y perdió la voluntad de vivir.

¿Qué puedes hacer?

Sé que corro el riesgo de sonar repetitivo, pero volveré a hacer énfasis en el siguiente punto: el primer paso es entender que la moneda tiene tres caras, y que necesitas

tomarlas todas en cuenta. Me refiero a la medicina occidental (compañero de equipo), a la medicina oriental (compañero de equipo) y Tu Poder (tú... el capitán de tu equipo y de tu vida).

La medicina occidental sólo le ofreció a mi paciente ayuda parcial. Él no aprovechó los beneficios de la medicina alternativa y, para colmo, no recurrió a Su Poder en absoluto. Cuando desarrolló la depresión lo enviaron al psiquiatra, quien le recetó antidepresivos, es decir, medicamentos para tratar la depresión. Lo más recomendable habría sido identificar la causa subyacente de su depresión o, aún mejor, identificar la causa de su miedo y de su subsecuente agresividad y enojo. Esto se habría logrado si en lugar de enviarlo con un psiquiatra, le hubieran recomendado ver a un psicólogo o a algún tipo de consejero. Lo que ese paciente necesitaba era a alguien que le enseñara a lidiar con el estrés psicológico que enfrentaba. Si le hubieran enseñado a desarrollar mejores mecanismos para lidiar con los problemas, tal vez no habría faltado a sus sesiones de diálisis, habría tenido mejor salud psicológica y más determinación y fuerza de voluntad. Además, seguramente seguiría vivo.

Ahora que estoy escribiendo este capítulo, recordé un encuentro con otro paciente que fue a la clínica porque necesitaba una evaluación cardíaca para un trasplante de riñón. Tenía cincuenta y tantos años, buenos modales, hablaba adecuadamente y era académico. Cuando hablé con él descubrí que estaba muy bien adaptado a su enfermedad, y eso me hizo dudar sobre la impresión que tenía del diálogo interior de la mayoría de los pacientes con enfermedad renal. Aquel hombre no parecía coincidir con el perfil. Le pregunté si conocía los medicamentos que estaba tomando y me contestó que sí, luego me pidió que levantara su portafolio y que se lo pasara. Lo abrió y sacó una lista que me entregó diciéndome: “Mi hija escribió esta lista”. Entonces le pregunté si su hija le ayudaba mucho, y él me explicó que toda su familia lo ayudaba mucho, y que él los ayudaba a cambio.

Si no hubiera tenido esta detallada conversación con él, no habría detectado la presencia de las similitudes de personalidad que existen entre los pacientes de enfermedad renal. Este hombre me dijo varias veces que dependía de las otras personas que lo ayudaban. Lo que me sorprendió al principio fue que estaba manejando bien su enfermedad y se había adaptado muy bien. Eso fue lo que me impidió ver al principio la manifestación de su diálogo interior. Cuando le pregunté cómo le estaba yendo con su enfermedad, me dijo que, tras tener un padecimiento once años, uno aprendía a lidiar con él de mejor manera cada día. Me dio la impresión de que estaba usando Su Poder mejor que la mayoría de mis pacientes y, evidentemente, mucho mejor que aquel cuya muerte pudo prevenirse. Ése era el tipo y el nivel de entendimiento que habría necesitado el otro, quien no aprovechó las oportunidades que tenía para salvar su vida porque decidió jugar con un solo compañero de equipo y mirar una cara de la moneda nada más. Lo más

probable es que ni siquiera se haya percatado de que había otros dos puntos de vista y de tratamientos que habríamos podido usar en su situación. Tanto este paciente como mi hermano sufrieron las fatales consecuencias de jugar solamente con un compañero y de no ser buenos capitanes de equipo durante el juego.

Es importante reconocer que el diálogo interior puede dar como resultado varios niveles de dependencia. Si algunos de estos pacientes hubieran aprendido a lidiar mejor con su enfermedad, no habrían manifestado su dependencia, pero el hecho de que ésta no se manifieste, no significa que no haya un diálogo interior; significa que se necesita prestar más atención para explorarlo y atenderlo.

¿Qué te puede ofrecer la medicina occidental?

¿Cómo abordaría un médico alópata al primer paciente del que hablé en este capítulo? Tú y yo sabemos que para cuando los síntomas se desarrollan, los cambios funcionales y estructurales ya ocurrieron en el órgano respectivo. El médico atravesará el mismo proceso que se enseña en la escuela de medicina y luego durante los estudios de especialización: identificar la enfermedad, buscar la causa subyacente y aplicar el tratamiento adecuado. Una vez más, el médico alópata se enfoca en tratar la *enfermedad*, pero el paciente como persona ni siquiera aparece en su radar.

Medicamentos

A menos de que la enfermedad renal la esté causando una infección o de que tu cuerpo se esté atacando a sí mismo (lo que llamamos *enfermedad autoinmune*), los medicamentos que te receten serán para darle apoyo y para mantener el funcionamiento de los riñones, no para curar la enfermedad renal. Por ejemplo, es probable que te receten una hormona para estimular la médula ósea y que ésta produzca más glóbulos rojos, ya que la insuficiencia de los riñones les impide secretar esta hormona por sí mismos. Fuera de eso, el tratamiento implica la supervisión de los riñones para tratar de mantener su funcionamiento y evitar la diálisis el mayor tiempo posible. El avance de la enfermedad renal suele dividirse en cinco etapas: la etapa uno comienza con un desequilibrio ligero de los riñones que va avanzando hasta llegar a la etapa cinco, en la que se vuelve absolutamente necesario recurrir a la diálisis y/o al trasplante de riñón. Lo principal es que la mayoría de los medicamentos para el tratamiento de la enfermedad renal crónica se prescriben para darle apoyo al funcionamiento del órgano y del cuerpo, no para curar la enfermedad.

Como el enfoque no es curativo, la medicina occidental se enfoca en controlar los otros padecimientos que provocan la enfermedad renal o que la empeoran. Tu médico te recetará medicamentos para tratar estos otros padecimientos, como la hipertensión

y la diabetes, con el objetivo de minimizar sus efectos adversos en los riñones.

Dieta

Existe una controversia sobre la idea de que una dieta alta en proteína durante un largo periodo puede dar como resultado el malfuncionamiento de los riñones. La dieta alta en proteínas les exige demasiado a estos órganos, pero hasta la fecha no se ha confirmado esta teoría con investigaciones sólidas. Los riñones eliminan los productos de desecho que se generan cuando la proteína se descompone para su utilización normal en el cuerpo. En el caso de que alguien consuma altas cantidades de proteína de manera regular, los riñones pueden reaccionar y adaptarse.

Una dieta alta en sodio durante un periodo prolongado puede provocar hipertensión, lo que merma el funcionamiento de los riñones. Ha habido mucho ruido en los círculos médicos y en los medios de comunicación de la ciudad de Nueva York respecto a la ingesta de sodio y sus efectos en la salud. El Consejo de la Salud de la Ciudad de Nueva York (New York City Board of Health) aprobó recientemente, en septiembre de 2015, una orden judicial que les exige a todas las cadenas de restaurantes de Nueva York publicar una advertencia respecto al contenido de sal en su menú, en el caso de cada artículo que contenga más de 2 300 mg de sodio, que es la cantidad máxima de consumo diario de sodio recomendada por la mayoría de los nutriólogos. La población afronorteamericana corre específicamente un mayor riesgo porque tiene lo que se llama *sensibilidad a la sal*. Pero espera, ¡eso no es todo! Esta sensibilidad no la sufre solamente la población afronorteamericana, de hecho, aumenta en *todas las personas* conforme envejecemos, en particular después de los 45 años. Esta misma tendencia se ha documentado en los adolescentes caucásicos que tienen sobrepeso.

Desde la perspectiva occidental, la dieta se vuelve más importante después de que se desarrolla la enfermedad renal. Cuando el funcionamiento de los riñones queda mermado, éstos pierden la capacidad de excretar los productos de desecho que se generan a partir de la descomposición de las proteínas, por eso una prolongada dieta alta en proteínas puede influir en el funcionamiento de los riñones. Asimismo, los riñones dañados no pueden mantener nuestros niveles óptimos de fósforo (uno de los minerales que hay en nuestro cuerpo) y de potasio (un electrolito). Por esta razón, a los pacientes con enfermedad renal se les recomienda limitar su consumo de alimentos con alto contenido de potasio, proteína y fósforo. Te sugiero consultar a un nutriólogo para que te indique qué alimentos puedes comer y cuáles deberías evitar.

El paciente de mi primer ejemplo murió en la sala de urgencias debido a que sus altos niveles de potasio le produjeron un paro cardíaco. Los niveles altos o bajos de potasio pueden provocar ritmos cardíacos anormales y, por lo tanto, la muerte. Por

cierto, los suplementos, vitaminas y medicamentos que se venden al público en general en las farmacias siempre se deben tomar con cuidado y bajo la supervisión de un médico. El estado semiinconsciente de mi paciente se debía a la cantidad de toxinas que se habían acumulado en su sangre a partir de la descomposición de las proteínas. Estas toxinas normalmente se eliminan del cuerpo a través de la diálisis, pero en el caso de mi paciente, *ni siquiera* se había estado llevando a cabo este procedimiento.

Ejercicio

El ejercicio moderado realizado regularmente es una de las mejores maneras de ayudar a tu salud en general. Los beneficios del ejercicio en relación con el funcionamiento de los riñones se deben a que la actividad física influye en las causas subyacentes de la anormalidad renal. Está comprobado que el ejercicio regular resulta benéfico para abordar padecimientos como la diabetes, la hipertensión y la obesidad que, como ya sabes, te pueden producir insuficiencia renal. Implementar un programa regular de ejercicio no sólo te ayuda a combatir los padecimientos alrededor de la enfermedad renal, también aumenta tu sensación de bienestar, lo que, a su vez, te ayuda a enfrentar de mejor manera los aspectos estresantes de la vida.

Medicamentos dañinos para tus riñones

La mayoría de los medicamentos que tomamos se descomponen en el hígado. Los riñones los excretan en la orina, y los intestinos en los excrementos. Sin embargo, hay medicamentos que pueden provocar el mal funcionamiento de los riñones e incluso dañarlos de forma permanente. Como ya lo expliqué, los medicamentos que usualmente entran en esta categoría son los analgésicos, y en especial, los que contienen *ibuprofeno* como ingrediente principal. Me refiero a la categoría de medicamentos conocidos como Fármacos Antiinflamatorios No Esteroides o AINE. Algunos antibióticos que se usan para tratar infecciones también son muy destructivos para los riñones; pero éstos son tan sólo algunos ejemplos, la lista no es exhaustiva.

El riesgo de que tus riñones sufran algún daño por estos medicamentos aumenta si ya tienes factores que te predispongan como hipertensión o diabetes. Asimismo, si ya sufres de alguna enfermedad renal leve, el uso excesivo de estas sustancias puede acelerar el avance de la misma. Hay otros medicamentos que también provocan un funcionamiento anormal de los riñones, pero estas especificaciones y descripciones detalladas van más allá del alcance de este libro. Te invito a que tengas cuidado con el consumo excesivo de vitaminas, suplementos y productos similares. También es importante que tomes en cuenta la lista de medicamentos dañinos en caso de tener

enfermedad renal, y que hables de la misma con tu médico alópata.

¿Qué te puede ofrecer la medicina oriental?

Hay una miríada de disciplinas orientales entre las que puedes elegir. Puedes usar alguna de manera individual o combinarla con otras y usarlas como complemento para la medicina occidental. La idea es que te ayuden a tratar tu enfermedad renal, o simplemente a mantenerte sano.

Acupuntura

Como mencioné anteriormente el acupunturista entiende los riñones desde su función. Él o ella te examinarán con base en la filosofía acupunturista y tal vez te pregunten respecto a tu color predilecto, qué sabores te gustan más, qué temporada prefieres, etcétera. Estas preguntas las hacen para identificar si los riñones son los principales culpables o si, más bien, los está afectando algún desequilibrio en otros órganos. Desde la perspectiva de la acupuntura todos los órganos funcionan como una unidad, y cualquier desbalance puede afectar a los demás. Por eso el acupunturista te hace una evaluación completa como *persona*. En la acupuntura, los riñones juegan un papel primordial a través del canal al que están vinculados, que en este caso es el de la vejiga. El canal de la vejiga va de tus pies hasta tu cara y tu cabeza; cubre la mayor parte trasera de tu cuerpo y es muy útil para tratar varios padecimientos; por eso, si los riñones son la base del desequilibrio, el acupunturista puede colocar las agujas a lo largo de los canales correspondientes a los riñones y a la vejiga, y no necesariamente en el lugar físico de los primeros.

Excepto por el tratamiento para el dolor en el caso de los problemas musculoesqueléticos, ningún acupunturista puede afirmar que va a tratar una enfermedad en particular. Esto se debe a que, fundamentalmente, la acupuntura no aborda las enfermedades, sino a los pacientes, o mejor dicho, Tu Poder. Si tu acupunturista te dice que va a tratar una enfermedad específica, llegó la hora de que busques otro médico.

Aunque ni la acupuntura ni las otras disciplinas médicas orientales pueden afirmar que “curan” enfermedades, de acuerdo con los estándares de la medicina occidental, las puedes usar para mejorar tu bienestar y para complementar las terapias médicas alópatas. Se ha documentado que esta combinación de tratamientos funciona bien. Está demostrado, por ejemplo, que la acupuntura es eficaz para reducir el dolor postoperatorio y el vértigo en los pacientes que se someten a cirugías mayores, y que no tiene efectos secundarios de importancia.⁸

Un buen amigo mío necesitaba una cirugía abdominal importante como parte de

su tratamiento contra el cáncer. Si la cirugía no se llevaba a cabo, sólo le quedarían seis meses de vida. Sus elevados niveles de creatinina indicaban que el funcionamiento de sus riñones era anormal. Cuando lo evaluaron para cirugía en uno de los centros médicos más importantes de Estados Unidos, lo rechazaron debido a su edad y al funcionamiento anormal de sus riñones. Entonces lo sometí a una terapia de acupuntura. Recomendé este tratamiento no sólo para atender los riñones, sino también para mejorar su salud en general. Después de tres meses de tratamiento de acupuntura, se normalizó el funcionamiento de sus riñones, y lo único con lo que lo tratamos en ese periodo fue con agujas. Su médico principal, un alópata, quedó asombrado con los resultados, ya que no esperaba que el funcionamiento del riñón de un paciente de noventa años pudiera mejorar.

El paciente regresó con los cirujanos, y esta vez, a pesar de su avanzada edad, le dieron autorización para someterse a la cirugía abdominal debido a la mejoría en sus riñones. De hecho, era la persona de mayor edad que se sometería a cirugía en ese hospital. En los días previos a ésta, se le siguió tratando con acupuntura para aumentar la probabilidad de que se recuperara y para minimizar las complicaciones. Después de esta importante intervención, pasó solamente diez días en el hospital y no tuvo ninguna complicación. No es común que yo vea a pacientes de noventa años que se someten a cirugías sin complicaciones y que diez días después abandonen el hospital caminando. Además, ¡salió por su propio pie! Un dato adicional: éste es el mismo hombre que mencioné en el Capítulo 2 cuando hablé de la enfermedad hepática, el que se sometió a manipulación quiropráctica y pudo deshacerse de su andadera.

Espero que ya hayas empezado a notar que, aunque las modalidades alternativas no pueden cantar victoria bajo los estándares establecidos por el sistema médico de Occidente, sí pueden hacerlo bajo sus propios méritos. Estas medicinas pueden tener un importante impacto en tu salud y en la enfermedad, e incluso salvarte la vida, como sucedió en el caso de mi amigo, quien tras su cirugía, vivió todavía año y medio más, y fue bastante feliz.

Masaje

La aplicación regular del masaje puede influir en tus niveles de estrés y ayudarte a manejar mejor las emociones como el miedo y la ansiedad, las cuales se relacionan normalmente con los riñones. Como lo mencioné cuando hablé de la acupuntura, el canal de la vejiga está vinculado a los riñones y corre por la parte trasera de tu cuerpo, a ambos lados de la columna vertebral hasta llegar al cuello y la cabeza. El masajista puede usar estos canales y los puntos que se encuentran a lo largo de los mismos para ayudarte a mitigar los bloqueos y para estimular el flujo de energía que

corre a lo largo del canal y así armonizar todo el cuerpo. La estimulación del canal de los riñones y la vejiga suele mejorar el estado general energético de la persona porque los riñones funcionan como el proveedor de energía para el resto de los sistemas orgánicos. Además, el efecto que tiene el masaje en la reducción del estrés y de la tensión producida por el mismo, puede ayudarte a reducir los incrementos inesperados de *cortisol*, la hormona del estrés que produce nuestro cuerpo.

Homeopatía

Esta disciplina se puede usar en varias etapas desde que el homeópata detecte la anormalidad renal. A este diagnóstico se le llama “debilidad” y depende del grado de desequilibrio energético del paciente. En este momento, los remedios homeopáticos se pueden usar de manera independiente para tratar el padecimiento, pero si ya desarrollaste anormalidades estructurales y tu médico alópata ya te diagnosticó enfermedad renal, la homeopatía puede ser un excelente complemento, siempre y cuando te trate un profesional con suficiente experiencia.

Algunos médicos dicen que los tratamientos con remedios homeopáticos producen distintas respuestas. Como siempre lo he enfatizado, debes asegurarte de informarles a tus dos compañeros de equipo la severidad de tu padecimiento y todo sobre los otros medicamentos que estés tomando. La homeopatía ha sido útil para aliviar algunos de los síntomas de la insuficiencia renal, pero si la enfermedad ya se asentó en el cuerpo, no será posible que te cure. De hecho, ni siquiera la medicina alópata puede ofrecerte una cura. Te repito que, en la mayoría de los casos, la medicina alópata no se enfoca en curar la enfermedad. Dado que prevenir es mejor que tratar de curar una enfermedad que ya afectó tus órganos, lo mejor que puedes hacer es elegir un estilo de vida saludable que te obligue a involucrarte de forma activa con ambas disciplinas. Cabe señalar que en Estados Unidos la homeopatía no está regulada, pero varios médicos alópatas la practican.

Cuidado quiropráctico

Los principios del tratamiento con terapia quiropráctica siguen siendo los mismos que mencioné en las otras enfermedades. Esta disciplina se usa para vigorizar el suministro nervioso a los riñones. Los quiroprácticos experimentados pueden realizar la manipulación necesaria sin provocar mucha incomodidad y actuar cuidadosamente y con base en cuán severa sea tu enfermedad. La manipulación de toda la columna vertebral ayuda a liberar la tensión de los nervios que suministran a los riñones, a la vejiga y a otros abdominales y torácicos.

Fitoterapia o herbolaria

Los practicantes de la medicina tradicional china, los naturópatas, los quiroprácticos e incluso varios médicos alópatas usan la fitoterapia como tratamiento principal o como complemento para abordar varias enfermedades. El hígado descompone las sustancias que consumimos y después nuestro cuerpo las excreta a través de la orina y el excremento. Recuerda que si tienes enfermedad renal, algunas hierbas podrían ser dañinas para tu salud. Asegúrate de que tu fitoterapeuta y tu médico alópata estén informados de los medicamentos y de las hierbas que estás tomando.

Te reitero que si estás sano y un fitoterapeuta experimentado te diagnostica debilidad en la zona de los riñones —incluso si los análisis bioquímicos recomendados por el médico alópata arrojan resultados normales—, a veces es posible usar las hierbas para prevenir un desequilibrio renal. Pero aunque estés sano, siempre que quieras usar fitoterapia deberás preguntarle a tu terapeuta respecto a cualquier efecto en los riñones.

Si tu médico alópata te indica que debes realizarte pruebas y éstas confirman que existe enfermedad renal, no debes recurrir a la fitoterapia porque las hierbas pueden empeorar la disfuncionalidad de los riñones. Además, las hierbas pueden contener precisamente las sustancias que debes evitar en caso de enfermedad renal, como potasio y fósforo. Si necesitas más información sobre este tema, por favor entra a la página de internet de la Fundación Nacional del Riñón (National Kidney Foundation).⁹ La buena noticia es que puedes hacer uso de otras terapias alternativas.

Yoga y meditación

Las posturas de yoga son excelentes para el estado general de salud de cualquier persona. El yoga puede ayudar en el caso de los riñones porque sus ejercicios sirven para estimularlos. De hecho, existen dos maneras en que puede prevenir la enfermedad renal. La primera es con la reducción de tu nivel de estrés y el mejoramiento de tu respuesta al mismo. Esto, a su vez, reduce tu ansiedad y la forma en que ésta responde, y te puede ayudar a disminuir la hipertensión causada por las situaciones estresantes. Como la hipertensión es la causa número uno del desarrollo de enfermedad renal, el yoga puede ayudar a prevenir que la *enfermedad se desarrolle*.

En segundo lugar, las posturas de yoga como “la vela” y la “media vela” sirven para dar masaje a los riñones y las glándulas suprarrenales porque ponen el peso de tu cuerpo sobre ellas. En mi opinión, esta estimulación cotidiana de los riñones ayuda a mantenerlos sanos. Incluso si sufres de enfermedad renal declarada, puedes realizar las posturas de manera segura bajo la guía de un maestro experimentado de yoga.

Añadir meditación a tu práctica diaria te dará claridad para lidiar con tu diálogo interior y te permitirá vivir con mayor conciencia.

Ayurveda

La tradición de ayurveda utiliza un sistema de vida sana para fomentar la salud y el bienestar de la gente. El sistema propone varios métodos de limpieza para purificar el cuerpo de las toxinas y las sustancias indeseables de manera regular. Esta práctica es un complemento útil para mantener el cuerpo libre de impurezas y además permite el funcionamiento óptimo de los órganos.

Por todo lo anterior, el estilo de vida y los remedios ayurvédicos pueden ser de gran utilidad para ayudarte a prevenir la enfermedad renal, en caso de que creas que tienes predisposición a desarrollarla.

No obstante, una vez que la enfermedad renal se ha declarado, la situación es muy distinta. De acuerdo con la evaluación ayurvédica, el médico puede recomendar un régimen alimenticio para mitigar la anormalidad subyacente. Asegúrate de trabajar en conjunto con tu nutriólogo para determinar la aceptabilidad de estas recomendaciones. Es posible que también te recete remedios adicionales; sin embargo, al igual que en la enfermedad hepática, el uso de los remedios ayurvédicos en la enfermedad renal deberá llevarse a cabo con cautela, especialmente si ésta ya se declaró abiertamente. Si bien las modificaciones al estilo de vida son inocuas en el contexto de la enfermedad renal e incluso pueden mejorar tu bienestar, los remedios orales deberán ingerirse con cuidado adicional, bajo la supervisión de un profesional experimentado y con el conocimiento total de tu médico alópata.

Siempre hay un aspecto de las modalidades orientales que puede resultar muy útil cuando se usa en conjunto con la terapia alópata para aumentar tus probabilidades de ganar en el juego de la salud y la enfermedad. Asegúrate de explorar todas tus opciones, y si tienes una enfermedad declarada, también analiza la influencia adversa que podrían tener los medicamentos alternativos (de la misma manera que deberás hacerlo con los medicamentos alópatas). La asesoría de un médico bien versado en ambas disciplinas te resultará muy útil. Como regla general, la mayor parte de las modalidades orientales sirven para *adquirir y mantener la salud*, en tanto que las terapias occidentales se aplican para *restaurar* la salud una vez que se ha diagnosticado la enfermedad. Incluso si ya tienes la enfermedad declarada, puedes usar algunos aspectos de la mayoría de las modalidades orientales, siempre y cuando te asegures de que no te causarás algún daño.

Hay otras modalidades que también puedes usar para tratar las enfermedades crónicas, como por ejemplo la aromaterapia, la musicoterapia, la terapia espiritual, la terapia con mascotas, la reflexología y la biorretroalimentación.

Cómo manejar Tu Poder

Te repito que Tu Poder juega un papel muy importante en tu capacidad de aprovechar los beneficios de las herramientas de ambas modalidades que elijas utilizar. Las características emocionales y psicológicas que describí anteriormente, cuando hablé de los pacientes con enfermedad renal, también tienen un papel importante en el avance de la enfermedad. Para prevenir la enfermedad renal es esencial reconocer los rasgos psicológicos subyacentes que te predisponen a padecimientos como la hipertensión y la diabetes. En este libro podrás encontrar capítulos dedicados a ellos.

El diálogo interior o el Ser primigenio

El primer paciente del que hablé en este capítulo tenía miedo y sentía que estaba perdiendo la vida porque la gente no lo estaba ayudando, o al menos, no lo suficiente. Debido a este miedo, empezó a comportarse como un adulto-niño. Al parecer, el diálogo interior de la enfermedad renal es: “Tengo miedo y necesito que cuiden de mí”, o “Cuídame”. Este diálogo da paso al surgimiento de mecanismos inadecuados para lidiar con los problemas y, a su vez, esto produce en los pacientes un comportamiento aberrante que da resultados adversos.

Lo que necesitamos es reconocer nuestro diálogo interior. El siguiente paso sería llevar a cabo lo que llamo *limpieza emocional*, la cual se logra con ayuda de un consejero o de un psicólogo. La mayoría de mis pacientes se niega a buscar ayuda de este tipo porque cree que sería una muestra de debilidad, pero a mí me parece que no hay nada de malo en tratar de averiguar qué tan bien estás lidiando con una enfermedad que amenaza con acortar tu vida.

Personalidad o Ser social

La personalidad es el patrón característico de comportamiento del individuo. A este patrón lo *impulsan* el pensamiento y las emociones profundas, pero también lo modifican las reglas de conducta para que funcione en el mundo exterior. Dicho de otra forma, es el ser primigenio modificado para adaptarse a lo externo y para que la sociedad lo acepte.

Si llegas a entender tu personalidad y a reconocer ciertas tendencias, podrías detectar la anormalidad de algunos de los mecanismos que usas para lidiar con los problemas. Esta comprensión podría ayudarte a prevenir la enfermedad renal o a desacelerar su avance. Te daré un ejemplo. Como parte del mecanismo que usaba para lidiar con su problema, mi primer paciente tomó la decisión de no ir a la diálisis, en tanto que el segundo paciente lidiaba con la situación de una mejor manera.

El aprendizaje sobre tu personalidad, sumado a una buena limpieza emocional y a la adopción de mecanismos para lidiar con los elementos estresantes internos y externos, te permitirá evitar los conflictos.

La persona que te ayudará a identificar los conflictos y a modificar tus mecanismos para enfrentarlos deberá ser un consejero o un psicólogo. La práctica de la atención consciente, la meditación y las posturas de yoga también pueden ayudarte a fomentar la claridad de pensamiento que necesitas para identificar con mayor facilidad las discrepancias internas y los desequilibrios emocionales. Como los conflictos no resueltos y los desequilibrios cambian la forma en que te comportas, te pueden provocar enfermedades más adelante. El hecho de que los comportamientos anormales pueden predisponer a la gente a desarrollar distintas enfermedades está bien documentado.

Capítulo seis

Obesidad/Diabetes

El asesino enmascarado

Necesito protección. Necesito control

La obesidad y la diabetes son dos preocupaciones preponderantes de salud en todo el mundo. La incidencia de estas destructivas enfermedades sigue a la alza con paso firme. Ambos padecimientos contribuyen de manera muy importante a los gastos para el cuidado de la salud y en la disminución de la calidad de vida, y en muchos casos dan paso a un incremento en la probabilidad de muerte prematura. Desgraciadamente, la obesidad y la diabetes presentan dos grandes dificultades. En primer lugar, sus efectos empiezan y progresan muy lentamente; y en segundo, son padecimientos que se diagnostican poquísimos y, por lo tanto, no se atienden de manera suficiente. Lo más devastador es que la diabetes Tipo II es una de las pocas enfermedades REVERSIBLES que existen, pero a pesar de eso, la incidencia continúa a la alta.

Obesidad

En 2014 se calculó que la cantidad de adultos —mayores de 18 años— con sobrepeso representaba 39%¹ de la población de todo el planeta, es decir, más de uno de cada tres. Asimismo, al 13% adicional se le considera obeso.1 En nuestro país, de hecho, uno de cada tres estadounidenses sufre de obesidad. Los Centros para Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), reportan que 35.1% de los adultos estadounidenses mayores de 20 años son obesos, y que 69% tiene sobrepeso. Se ha calculado que para 2030, 42% de los estadounidenses serán obesos. De acuerdo con el CDC, en Estados Unidos se gastan hoy en día aproximadamente 147 mil millones de dólares al año para atender asuntos de salud relacionados con la obesidad, y para que puedas comparar te diré que en el cáncer se invierten cerca de 200 mil millones de dólares al año. Estas cifras son devastadoras, pero creo que mucha gente no entiende aún los efectos que tiene el exceso de peso en nuestra salud en general. Lo más importante es que la gente no se da cuenta de que los efectos negativos del sobrepeso, ¡pueden evitarse!

A la obesidad se le define como una acumulación anormal de grasa que puede llegar

a perjudicar la salud. El culpable de la obesidad es el almacenaje de grasa. Con base en una medición global de obesidad llamada índice de masa corporal (IMC), o de una medición central de obesidad llamada radio cintura/cadera, podemos catalogar los distintos niveles de obesidad. El IMC se calcula con base en tu altura y tu peso. Más adelante en este capítulo hablaré con mayor detalle del IMC y de la diferencia entre la obesidad y la obesidad mórbida.

Si aún no te has interesado en tu IMC... ¡tal vez deberías hacerlo! Las compañías aseguradoras y el gobierno podrían estar observando y “pesando” tus primas y tu cobertura con base en este índice de medición. Ahora que la obesidad se ha convertido en una enfermedad diagnosticable en Estados Unidos, las aseguradoras la están tomando en cuenta como un factor relevante a observar cuando piensas en adquirir una póliza.

Tengo varios pacientes que cubren los criterios para el diagnóstico de obesidad. De hecho, con frecuencia rechazamos solicitudes de trasplante de corazón provenientes de personas que coinciden con los criterios de obesidad mórbida. Esto se debe a que la gente obesa desarrolla más complicaciones durante y después de una cirugía y, por lo tanto, se les considera candidatos de riesgo para el trasplante de corazón.

De lo que no se da cuenta la mayoría de la gente es que si no se adopta la actitud y las acciones correctas, la obesidad puede matar de forma prematura. La obesidad puede ponerte en riesgo de desarrollar enfermedades como hipertensión, derrame cerebral, ataque cardíaco, diabetes y cáncer, y además puede llevarte por sí misma a la muerte. He tenido pacientes que terminaron hospitalizados porque llegó un momento en el que ya no pudieron respirar debido a su peso excesivo; me refiero al padecimiento conocido como *Síndrome de hipoventilación por obesidad* en el ámbito de la medicina occidental.

Hay varios sitios de internet que ofrecen calculadoras gratuitas del IMC, así que ni siquiera necesitas hacer el cálculo a mano. En el sitio del CDC hay una calculadora de IMC

www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_BMI/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html

En cuanto encuentres tu IMC podrás definir en qué área te encuentras de esta escala basada en rangos fluidos que van desde la desnutrición hasta la obesidad mórbida.

IMC <18.5 = Debajo del peso adecuado

IMC 18.5 – 25 = Peso saludable

IMC 25 – 30 = Sobrepeso

IMC > 30 = Obesidad

IMC > 40 = Obesidad mórbida

A lo largo de mi quehacer como médico he visto gente obesa que lleva una buena vida hasta casi los noventa años y nunca desarrolla ninguna enfermedad relacionada con la obesidad. Debo confesar que esto me obliga a preguntarme la razón y cuál será el elemento de su configuración que les ha permitido gozar de tal longevidad. También he visto gente esbelta desarrollar enfermedades y morir joven. Cuando el hombre tenía que trabajar con ahínco, practicar la agricultura y cazar sus alimentos para sobrevivir, la obesidad era una señal de afluencia y riqueza porque indicaba abundancia de alimentos y, por lo tanto, de recursos económicos y buena nutrición. En ciertas culturas africanas, tener sobrepeso es señal de salud, no de enfermedad, sin embargo, ahora que te pueden llevar los alimentos hasta la puerta de tu casa, la obesidad ha alcanzado las dimensiones de una epidemia y, por lo mismo, ha incrementado enormemente la propensión a sufrir enfermedades.

Diabetes

La diabetes es la séptima causa principal de muerte en Estados Unidos.²

En 2012 se descubrió que 29.1 millones de estadounidenses eran diabéticos. Esto representa 9.3% de nuestra población.^{2a} De esos 29.1 millones de enfermos, 8.1 no habían recibido un diagnóstico.^{2b} El riesgo de desarrollar diabetes aumenta conforme envejeces. Uno de cada cuatro adultos mayores de más de 65 años tiene diabetes, ya sea diagnosticada o no.^{2c} Ese 25.9% se traduce en 11.8 millones de estadounidenses. Las estadísticas son devastadoras. Tan sólo en 2012 se identificaron 1.7 millones de casos nuevos de diabetes.^{2d}

Me parece interesante que la gente crea que la diabetes se relaciona con un consumo elevado de azúcares y postres. Ésta es una de las razones del aumento en la incidencia de la diabetes entre niños y adultos en Estados Unidos, sin embargo, el consumo de carbohidratos también influye en el inicio de la diabetes, y claro, esto incluye al alcohol.

Para colmo, la falta de regulación respecto a la cantidad de ingredientes promotores de diabetes incluidos en los alimentos y las bebidas que consumimos diariamente complica la situación. Es triste, pero cuando uno los analiza con cuidado muchos de los alimentos que en los restaurantes y las tiendas de autoservicio se anuncian como “saludables”, en realidad están muy lejos de serlo. También resulta interesante la evidencia que ha empezado a surgir respecto a la relación entre el cáncer y el consumo excesivo de dulces y alimentos azucarados.

Hay dos tipos de diabetes: Tipo I y Tipo II. El Tipo I se presenta cuando el páncreas empieza a secretar cantidades insuficientes de la insulina que necesita el cuerpo para lidiar con la glucosa en el flujo sanguíneo. Es común que la diabetes Tipo I se

diagnostique en la infancia. La diabetes Tipo II es una situación en la que el páncreas secreta cantidades adecuadas de insulina, pero las células de nuestro cuerpo pierden su sensibilidad a la misma y, por lo tanto, no le permiten entrar en ellas para que el cuerpo las use de forma apropiada. Piénsalo de esta forma: la célula es como una casa y la glucosa necesita entrar a ella por la puerta del frente, sin embargo, no puede hacerlo si no tiene la llave, y la llave es la insulina. En los casos de la diabetes Tipo II, el ojo de la cerradura cambió de forma. Como la llave no coincide con él, no puede abrir la puerta, y la insulina no puede entrar a la célula. Tu páncreas, sin embargo, no sabe nada de esto.

Al principio el páncreas compensa la situación produciendo mayores cantidades de insulina, es decir, hace más llaves con la esperanza de que una abra la puerta tarde o temprano. Por algún tiempo la compensación sirve para que la insulina entre a la célula que todavía responde a ella, pero poco después el proceso falla. En ese momento la glucosa sólo flota por ahí en el torrente sanguíneo porque no tiene adónde ir. En ambas situaciones el problema es el manejo anormal de la glucosa, pero la razón de la falla es distinta. Como resultado de este manejo anormal el nivel de glucosa en la sangre empieza a elevarse.

Posiblemente hayas oído a algunas personas decir que el Alzheimer es la diabetes Tipo III. No se trata de un diagnóstico verdadero, pero como la diabetes provoca un tremendo caos en tu cuerpo, ¿se ha encontrado evidencia de que tal vez sea la causa del Alzheimer!

Decidí hablar de la diabetes y de la obesidad simultáneamente porque el incremento en el peso de la persona también aumenta el riesgo de que desarrolle diabetes. Como el azúcar y los carbohidratos se convierten en glucosa, entre más los ingieras, más insulina necesitarás producir para obligar a la glucosa a funcionar como debe. Si el cuerpo no logra producir insulina, la carga de trabajo de tu cuerpo aumentará.

Hace muchos años, cuando trabajé en Londres como acupunturista, conocí a dos hermanas que fueron a la clínica porque estaban enfermas de dos cosas distintas. En el lapso de dos años, llegué a conocerlas bastante bien.

Una de ellas tenía el IMC ideal, y el de la otra entraba en la categoría de lo que se considera obesidad mórbida. Como eran hermanas, las habían criado igual, en el mismo círculo familiar y con el mismo tipo de hábitos alimenticios. La hermana con IMC elevado, era prediabética, y la que tenía el IMC perfecto, no. Como ya vimos, la obesidad te predispone a la diabetes. Las dos hermanas admitieron que adoraban la comida y que comían bastante. La que tenía el IMC perfecto, comía constantemente, así que le pregunté por qué lo hacía, y me contestó: “Como cuando me siento ansiosa, nerviosa o aburrida”. Luego añadió: “Estas emociones me hacen sentir negativa, y prefiero distraerme en lugar de sentir eso”. Me impresionó que estuviera consciente de las emociones que la obligaban a comer.

Esta historia me obliga a hacer dos preguntas: en primer lugar, ¿qué insta a las hermanas a comer tanto?, ¿será un hábito de familia?, ¿será su forma de lidiar con las emociones incómodas como explicó la hermana con IMC ideal? La segunda pregunta es: ¿Por qué hay una discrepancia tan notable en su peso?

Exploremos la primera pregunta. Es evidente que todos comemos de maneras distintas y que modificamos nuestros hábitos alimenticios dependiendo del estado de ánimo. Antes de salir a cenar, por ejemplo, ¿acaso no te preguntas: “¿De qué tengo ánimo hoy?”? Todos lo hacemos, así que no hay duda de que la forma en que nos sentimos está relacionada con nuestra alimentación. Los estados de ánimo surgen de las emociones que sentimos y, por lo tanto, las emociones influyen en nuestro hábito de comer. Por eso no es sorprendente que la hermana con el IMC ideal comiera en respuesta a sus emociones como señaló: para “distraerse”. Básicamente me dijo que lo mejor que podía hacer bajo las circunstancias en que se encontraba era distraerse a sí misma con comida, en lugar de enfrentar las emociones y lidiar con ellas. Cada vez que sentía emociones negativas, comía para enfrentarlas: ése era su mecanismo de defensa.

En cuanto a la segunda pregunta, yo diría que nos obliga a hablar del *ser* de cada una de las hermanas. ¿Por qué había una discrepancia de peso tan notable? Porque el peso dependía de quién era cada una. Ambas eran muy extrovertidas, les encantaba ser el centro de atención y solían buscar la aprobación de los otros. Adoraban estar bajo la luz de los reflectores. En este sentido, eran bastante similares, pero también en otros: ambas reaccionaban negativamente a la fluctuación en sus emociones. Debo admitir que me costó mucho trabajo entender y explicar la discrepancia en el peso. Aunque la hermana que sufría de obesidad ya estaba bajo un régimen alimenticio y tenía un entrenador físico con el que trabajaba de manera regular, no estaba bajando de peso en absoluto. La hermana con el IMC ideal seguía su propio “régimen”, pero no obedecía ningún programa preestablecido; además hacía ejercicio sola porque no necesitaba entrenador. Me costó trabajo comprender lo que pasaba y, de hecho, este caso se quedó en mi mente durante muchos años después de que me fui de Londres. La persona que seguía un programa alimenticio estructurado y que contaba con un entrenador personal era obesa y no podía bajar de peso, pero la persona que implementaba su propio programa era delgada. Uno esperaría que las cosas fueran al revés, ¿no? La respuesta a este acertijo radica en que la hermana con el IMC ideal nunca llegó al punto de ser obesa.

He tenido largas conversaciones con la hermana con IMC alto, y cuando hablamos de su fracaso en el plan de bajar de peso, me dijo: “Es sólo que me encanta la comida y no puedo controlar la forma en que como. Pero en realidad, como de forma saludable”.

Esto es algo que escucho con frecuencia cuando hablo con mis pacientes, pero la verdad es que la gente define “comer de forma saludable” de maneras muy distintas. Muchos de mis pacientes, por ejemplo, dicen que eligen ensaladas para comer

saludablemente, pero luego admiten que le ponen demasiado aderezo para hacerla apetitosa y aceptable. Éste es un ejemplo de cómo la gente toma alimentos limpios y saludables como las verduras, y las transforma en algo dañino porque les agrega un montón de aderezo que no tiene nada de saludable. Y mientras tanto, cree que está comiendo sanamente. Para colmo, como quieren ser cuidadosos, ordenan el aderezo bajo en grasa sin saber que para compensar la falta de grasa, ¡ese aderezo está cargado de azúcar! Sucede lo mismo con todos los otros productos alimenticios del mercado. Los pacientes suelen decirme: “Sólo compro alimentos orgánicos y bajos en calorías” Sí, tal vez sean orgánicos y bajos en calorías pero, ¿cuántos químicos y aditivos más les agregaron para aumentar su tiempo de vida en el anaquel? Otra de las cosas que me dicen a menudo es: “Sólo compro productos libres de gluten”. Pero no puedo decirte con qué frecuencia me quedo boquiabierto al ver los ingredientes y el valor nutricional (o falta del mismo) de estos supuestos “alimentos saludables”. ¿Sabías que los químicos que les añaden a los alimentos para que duren más tiempo en los anaqueles de los supermercados pueden alterar la manera en que tu cuerpo los recibe y los maneja? Esta reacción puede incluso ser distinta entre las personas.

Ahora hablemos de las porciones. La gente parece no tener idea de lo que es una verdadera porción porque actualmente la norma es que nos sirvan cantidades enormes. Con razón la gente que cree que come de manera saludable para perder peso no lo logra y, además, tampoco está sana: en el mundo actual consumimos alimentos que ocultan sustancias y calorías dañinas.

Ahora regresemos a la hermana con el IMC más alto. La chica estaba en el camino equivocado debido a todos los hábitos que acabo de mencionar. Sí, comía ensalada, pero ordenaba un aderezo dañino y luego terminaba su comida con un dulce y “saludable” pastel sin harina, ¡pero repleto de calorías! Además, justificaba su postre diciendo que había comido saludablemente y que era “día de hacer trampa”. Los días de hacer trampa son aquellos en los que te permites comer alimentos que no forman parte de tu programa para bajar de peso. Además, esta chica no les prestaba atención a los ingredientes de lo que compraba y sólo hacía ejercicio cuando estaba con su entrenador.

Su hermana, en cambio, era más consistente de todos los aspectos de su estilo de vida. Al igual que la otra chica, “comía todo el tiempo”, sin embargo, hacía ejercicio de manera regular, estaba consciente de que debía medirse con las porciones y les prestaba atención a los ingredientes de lo que comía que, principalmente, eran alimentos naturales y saludables que contenían la menor cantidad posible de químicos.

La cara occidental de la moneda de la obesidad y la diabetes

Obesidad

Hace poco, la Asociación Médica Americana (American Medical Association) señaló a la obesidad como una enfermedad.³

La obesidad se ha convertido en un problema a nivel mundial por varias razones. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, se empezó a considerar que la obesidad era una enfermedad tras observar lo siguiente a nivel mundial:^{1a}

- Existe una importante relación entre la obesidad y las enfermedades cardiovasculares —particularmente, los problemas cardíacos y el derrame cerebral—, las cuales siguen siendo la causa principal de muerte en Estados Unidos y en muchos otros países del mundo.
- Hay un vínculo importante entre la obesidad y la diabetes.
- Hay un vínculo importante entre el desarrollo de desórdenes musculoesqueléticos (como la osteoartritis) y la obesidad.
- Hay una relación entre por lo menos algunos tipos de cáncer (colon, mama y endometrial) y la obesidad.
- Hay otras condiciones relacionadas con la obesidad, como la apnea del sueño y la hipertensión.
- El IMC elevado está relacionado con el incremento en la cantidad de días que un paciente permanece en el hospital y en la cantidad de consultas que necesita tener con otros especialistas.^{2e}
- El IMC elevado está relacionado con el aumento en el número de medicamentos que toma una persona.^{2f}

Desde la perspectiva médica, la obesidad es producto del consumo de más calorías que las que necesita el cuerpo, o de quemar menos calorías de las que consumimos, lo cual da como resultado que se generen depósitos de grasa en el cuerpo. Hay otras teorías, como la de que algunos pacientes tienen un metabolismo más lento que les impide quemar todas las calorías que consumen; o como la teoría de que existen mutaciones genéticas que hacen que la gente coma demasiado. No obstante, el mecanismo que lleva a la obesidad de manera predominante parece ser el exceso en la ingesta calórica, en comparación con la cantidad de calorías quemadas. La biomedicina (disciplinas de la medicina alópata) recomienda tomar las siguientes medidas para combatir la obesidad.^{1b}

Modificaciones en el estilo de vida:

- Reducir la ingesta calórica de azúcares y grasa.
- Realizar actividad física de forma regular. La Organización Mundial de la Salud recomienda 480 minutos a la semana (60 al día) en el caso de los niños, y 150

minutos a la semana en el caso de los adultos.

- Aumentar el consumo de fruta y verduras frescas. También se puede considerar el consumo de nueces y legumbres, sin embargo, es necesario supervisar la ingesta calórica con estos alimentos, ya que pueden contener una cantidad muy elevada de calorías.

Y aunque podríamos estar de acuerdo en que estos tres cambios en el estilo de vida son bastante fáciles de entender y sólo requieren atención y disciplina, en lo que se refiere a los alimentos ¡parece que es mucho más fácil decir que vas a hacer algo, que realmente hacerlo! Sabemos que monitorear nuestros alimentos y la ingesta calórica cuando comes fuera es difícil, y si no elegimos con cuidado, podemos terminar ingiriendo todas las calorías que tenemos permitidas para cada día en una sola comida. Para colmo, las etiquetas en los alimentos que se venden son engañosas, y actualmente en el mercado hay disponibles muchísimas opciones de alimentos no saludables.

Por otra parte, hay muchos programas para bajar de peso que no forman parte de la comunidad médica y que se comercializan para, supuestamente, ayudarte a lograrlo. Estos programas no pertenecen ni a las disciplinas de la medicina alópata ni a las de la medicina alternativa u oriental; más bien podría decirse que son métodos de modificación del comportamiento. En el mercado también hay varios medicamentos para bajar de peso; algunos de ellos les han causado enfermedad a los consumidores y otros padecimientos médicos muy serios. Por si eso fuera poco, ahora hay procedimientos quirúrgicos que puede recomendar la comunidad biomédica —alópata— para el tratamiento de la obesidad. Entre ellos encontramos la *cirugía de banda gástrica* (también llamada *cirugía bariátrica*) y la *liposucción quirúrgica*, un método que más bien forma parte de la cirugía cosmética, y que consiste en remover con procedimientos quirúrgicos tejido graso indeseable de ciertas partes del cuerpo. La liposucción no sólo se lleva a cabo en pacientes obesos, también hay gente delgada que se somete a ella para cambiar su apariencia física.

Diabetes

En la medicina alópata se considera que la diabetes es una enfermedad crónica. A partir de que te la diagnostiquen, cada vez que visites a tu médico alópata, él o ella se enfocará en la enfermedad, no en ti. Como he dicho varias veces a lo largo del libro, nosotros, los médicos alópatas, tratamos tu enfermedad, pero no ahondamos en las razones por las que la desarrollaste. Cuando revisamos tu historial, buscamos los factores que te predisponen a la diabetes. Los factores de riesgo para la diabetes Tipo I incluyen tener una historia de diabetes en la familia, sin embargo, ésta es un área de investigación intensa porque, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la diabetes Tipo I es la enfermedad

mortal número ocho del mundo. Se han identificado varios factores de riesgo para la diabetes Tipo II, pero están divididos en factores modificables y factores no modificables.⁴

Los factores no modificables incluyen:

- Historia familiar
Si tienes parientes que sufren de diabetes, el riesgo de que la desarrolles, es alto.
- Raza u origen étnico
Si eres de ascendencia polinesia, afronorteamericana, nativo- americana, asiáticoamericana o latino/hispanoamericana, la probabilidad de que desarrolles diabetes es mayor.
- Edad
Como lo mencioné anteriormente, conforme envejeces aumentan las probabilidades de que te diagnostiquen diabetes.
- Diagnóstico de diabetes gestacional
Si tuviste diabetes cuando estuviste embarazada, la posibilidad de que desarrolles diabetes más adelante, aumenta.

Los factores de riesgo modificables incluyen:

- Obesidad
Cerca de 70% de las mujeres y 50% de los hombres que tienen diabetes son obesos.^{4a}
- Sedentarismo
El estilo de vida sedentario está relacionado con una probabilidad más elevada de desarrollar diabetes.
- Hipertensión
Se ha descubierto que si no se le da tratamiento, la hipertensión puede provocar diabetes.
- Niveles de colesterol
Los niveles de colesterol elevados también están vinculados al desarrollo de la diabetes.

La diabetes es una enfermedad increíblemente poco diagnosticada. La mayoría de la gente que la sufre ni siquiera está al tanto de su situación. Por lo tanto, si tienes alguno de los factores de riesgo mencionados, es necesario que te sometas a pruebas para verificar tu estado de salud.

Asimismo, estar consciente de los síntomas de la diabetes puede alertarte ante la posibilidad de desarrollarla e indicarte que es necesario que te hagas pruebas pronto. Recuerda que tener diabetes no diagnosticada puede ser muy perjudicial. He visto a varios pacientes que estaban en esta situación y, para cuando les diagnosticaron la diabetes, ésta ya les había afectado el corazón y los riñones, e incluso les había estrechado los vasos sanguíneos de las piernas, lo cual provoca dolor al caminar.

La diabetes también te puede causar ceguera; adormecimiento y hormigueo en las extremidades; incremento en el riesgo de contraer infecciones; y tiempos más extendidos de recuperación después de sufrir una herida. Si tienes alguno de los síntomas siguientes, lo mejor será que hables inmediatamente con tu médico alópata:

- Si tienes más sed de lo usual y no puedes identificar la causa.
- Si tienes más hambre de lo usual.
- Si te sientes más fatigado durante periodos más largos.
- Si notas pérdida de peso inusual.
- Si tienes visión borrosa.
- Si notas que te toma más tiempo sanar cuando te haces alguna llaga, úlcera o herida, o simplemente si no sanas.
- Por último, aunque no tengas síntomas, hazte exámenes físicos y una prueba de diabetes anualmente porque esta enfermedad no siempre se manifiesta en las primeras etapas.

Lo más recomendable es que te mantengas atento y actúes en relación con estos padecimientos. El diagnóstico y la detección temprana pueden servir para atender la diabetes Tipo II, así como para prevenir las complicaciones causadas por los tipos I y II.

La cara oriental de la moneda de la obesidad y la diabetes

Decidí hablar de la obesidad y la diabetes en el mismo capítulo porque desde la perspectiva médica oriental tienen patrones similares.

La acupuntura tradicional china y la tradición del ayurveda —dos disciplinas orientales ampliamente practicadas— reconocen y tratan la obesidad. A pesar de que tienen las características del país en donde más se practica cada una, los mecanismos de obesidad que describen ambas son similares.

En la acupuntura se considera que la grasa es una especie de flema congelada (un fluido turbio, espeso y nebuloso) que más adelante se transforma y se almacena en forma de grasa. La medicina china cree que la flema se origina por el manejo anormal de los

fluidos corporales en general. Esta flema produce humedad en el cuerpo y, esto, a su vez interrumpe el flujo de energía. Las teorías médicas chinas explican que la grasa se desarrolla cuando los fluidos corporales son mal procesados, se vuelven turbios y se convierten en grasa que el cuerpo almacena. ¿Alguna vez has dejado una sartén que usaste para cocinar, sin lavar durante la noche? Para el día siguiente, el aceite o la mantequilla (la *flema*, en la medicina china) ya se solidificaron y se convirtieron en una masa estancada (grasa). Éste es un ejemplo de un líquido (mantequilla derretida) convertido en grasa.

En la acupuntura no se considera que la obesidad sea una enfermedad, sino la manifestación de una anormalidad en la persona. La acupuntura señala que la causa de la diabetes es el consumo excesivo de alimentos con alto contenido de flema, y con esto se refiere a los alimentos grasos y mantecosos, a los postres y dulces.

El papel del bazo en el procesamiento de los alimentos se describe como un proceso de calentamiento, fermentación y destilación, es decir, un proceso en el que se *cocina*. Esta antigua descripción podríamos equipararla con el término moderno *digestión*. Por lo tanto, la función del bazo que se describe en la medicina oriental es la misma que se le atribuye al páncreas en la medicina occidental. En cuanto hacemos la conexión entre la función del bazo y la del páncreas (que también está involucrado en la digestión de los alimentos), resulta más fácil entender por qué la acupuntura relaciona esta función con el aumento en la incidencia de la diabetes en los pacientes obesos. Cabe señalar que los primeros acupunturistas notaron esta relación hace miles de años.

Dicho de otra forma, para la acupuntura el funcionamiento aberrante del páncreas tiene que ver con la obesidad y, de acuerdo con la medicina alópata, en los pacientes obesos hay una mayor incidencia de diabetes. Estos pacientes suelen desarrollar enfermedad renal relacionada con la diabetes, lo cual también fue descrito como insuficiencia renal en el ámbito de la medicina china hace muchos años. El tratamiento más obvio para la diabetes tiene como objetivo eliminar la flema anormal y vigorizar el bazo y los riñones con fitoterapia y acupuntura.

La medicina ayurvédica describe el desarrollo de la obesidad de forma parecida a la que lo hace la acupuntura; asimismo, ambas filosofías describen mecanismos comunes en relación con la obesidad. Una de las diferencias es que el ayurveda cree que la grasa es uno de los siete tejidos del cuerpo. Bajo condiciones normales, los canales de grasa están bien alimentados y lubricados o energizados, pero bajo condiciones del desequilibrio causado por comer en exceso alimentos grasos y mantecosos, así como dulces, las toxinas se acumulan en los canales del tejido graso y causan una producción excesiva de grasa que luego es almacenada. Esto es lo que provoca el aumento de peso. El ayurveda recomienda incrementar la actividad, evitar los alimentos grasos y recurrir a remedios caseros naturales como parte del tratamiento.

Tu Poder • La tercera cara de la moneda de la obesidad y la diabetes

Hasta ahora he descrito los intentos de la medicina oriental y la medicina alópata para explicar los problemas causados por la obesidad y la diabetes a un nivel físico. Sin embargo, las medicinas alternativas también ven el desarrollo de la enfermedad —su manifestación en el aumento de peso o la obesidad— y consideran que todo tuvo su origen antes de las manifestaciones físicas. En este sentido, el desequilibrio empieza a un nivel más profundo, más allá del físico. Comienza en la constitución del individuo, en lo que yo llamo Tu Poder. Las emociones son una parte intrincada de Tu Poder. **Y la forma en que *tú* manejas los desequilibrios emocionales en el nivel emocional, mental y espiritual determina el alcance del desequilibrio en tu interior.**

Entre más desequilibrado estés internamente, más propenso serás a desarrollar enfermedades. Si tienes la predisposición, el manejo anormal del desequilibrio emocional puede hacerte comer compulsivamente y volverte obeso. Además, mucho antes de que se manifiesten a un nivel físico los mecanismos de los que hablan la medicina occidental y la oriental, hay un desequilibrio que ocurre y se perpetúa a un nivel mental y emocional.

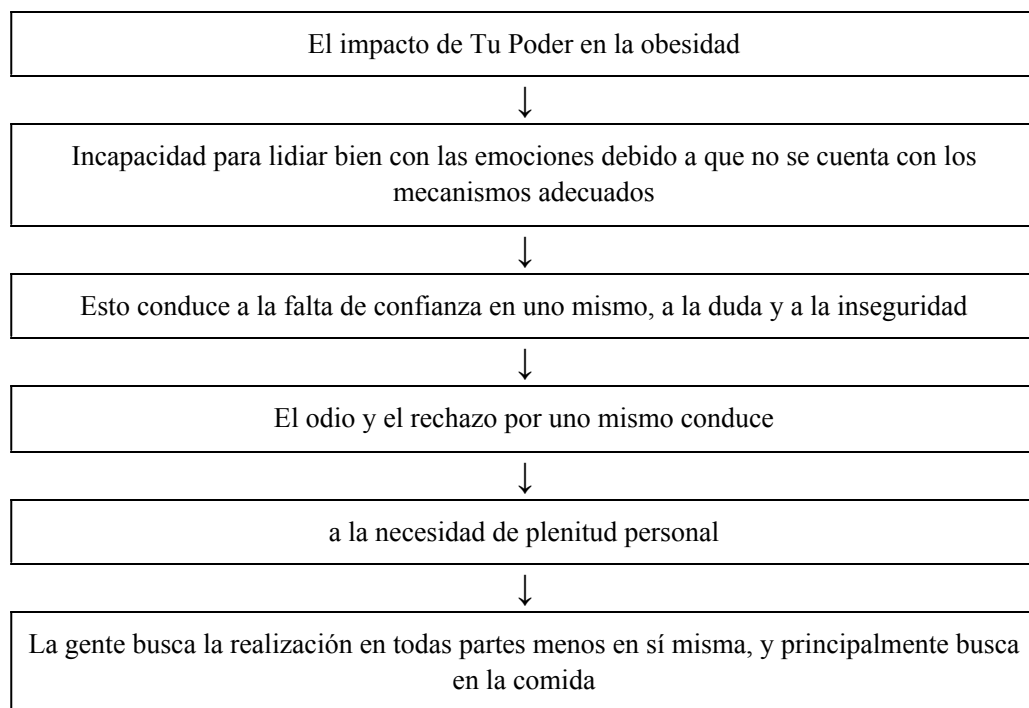


Figura 1: Ilustración del proceso que lleva a comer impulsivamente.

Es obvio que estas características emocionales prevalecen en el individuo antes de que éste desarrolle el hábito de comer en demasía y de que busque refugio en los alimentos

grasosos, mantecosos, altos en azúcares y densamente caloríficos. Estos rasgos profundamente emocionales también predisponen al individuo a evitar la actividad física, lo que resulta en una inercia que contribuye aún más al desarrollo de la obesidad. De hecho, este desequilibrio te provoca dos dificultades de golpe: comer en demasía y falta de actividad física. La mayoría de la gente come para distraerse de los conflictos mentales. ¿Recuerdas a las hermanas de las que hablé? Ambas comían para no tener que lidiar con los conflictos que traían en la cabeza, pero sólo una de ellas estaba verdaderamente consciente del papel que jugaban las emociones y el hecho de que la hacían comer todo el tiempo.

Por eso es importante que te preguntes: “¿Qué siento?” Me siento...

- Inseguro
- Incapaz de controlar mi vida
- Ansioso por algo
- Temeroso de algo
- Aburrido... que, según la definición de algunos, significaría no estar cómodo con uno mismo
- Incapaz de permanecer quieto
- Como si no quisiera enfrentar algo que traigo en la cabeza

Este sencillo acercamiento a la conciencia personal es un enorme paso en el combate contra la obesidad. Estas preguntas te ayudarán a identificar el diálogo interior que está provocando ese comportamiento que te hace subir de peso.

Los rasgos de personalidad que suelen enlistarse para diferenciar a los individuos obesos de los esbeltos ya fueron descritos.^{3a} La gente que tiende a la obesidad suele ser excesivamente emotiva. También tiene las siguientes características:

1. **Propensos al estrés y la preocupación.** Estos individuos suelen ser gente ansiosa y aprensiva que se preocupa demasiado. Se frustran con facilidad, son irritables y se enojan rápidamente con otras personas. También son propensos a sentirse solos, tristes y rechazados. Suelen tener dificultades para controlar sus impulsos, deseos y anhelos, pero no les cuesta trabajo manejar el estrés normal cotidiano.
2. **Actitud interpersonal extrovertida.** A diferencia de lo que se describe en el punto anterior, este tipo de personas son afectuosas y cálidas con los demás; les encanta ser el centro de atención y, de hecho, si no lo son, no disfrutan del entorno. Tienen la tendencia a complacer a los otros y a necesitar su aprobación. Para ellas, el estímulo de la emoción y el entusiasmo no resulta atractivo y, por lo mismo, les

cuesta trabajo experimentar sentimientos de gozo y felicidad.

El hecho de que tengas estas características no significa que serás obeso. Al parecer, para que una persona se vuelva obesa las dos características anteriores tienen que combinarse con una tercera, que mencionaré a continuación. Este tercer rasgo está relacionado con un desempeño mediocre en el comportamiento necesario para alcanzar metas.

3. **Espontáneos y descuidados.** Estas personas suelen carecer de capacidad para organizarse, no son eficientes para tomar decisiones racionales, normalmente no cumplen con sus obligaciones y no tienen disciplina ni motivación.

¿Te suena conocido? Las hermanas de las que hablé coinciden perfectamente con los tres puntos que acabo de mencionar. Por lo que he visto en mis consultas, los pacientes que no logran bajar de peso son los que siempre tienen un pretexto para actuar mañana, en lugar de hoy; son *divertidos y descuidados*, como lo era una de las hermanas: la que siempre iba a tomar con seriedad el propósito de bajar de peso “mañana” o “la próxima semana”.

Espero que ahora tú también tengas la respuesta a por qué había una discrepancia tan grande en el peso de las hermanas. Las dos mostraban las características #1 y #2, pero diferían en el rasgo #3. La hermana con el IMC ideal era exactamente lo opuesto a lo que se describe en ese punto. Ella razonaba para tomar sus decisiones, era bien organizada y confiable, y uno podía estar seguro de que cumpliría con sus obligaciones. Además, le interesaba muchísimo tener logros, pero también podía tomarse algo de tiempo para relajarse y disfrutar de la vida; pensaba las cosas bien antes de actuar y terminaba lo que empezaba. La hermana con el IMC elevado, era todo lo opuesto. Ésa era la única diferencia entre ellas.

Las hermanas eran hijas de los mismos padres, pero debido a ciertas características, la que tenía el IMC ideal había logrado manejar bien su peso sin importar que no tuviera un entrenador personal ni siguiera un programa especial para bajar de peso. La otra hermana seguía batallando.

¿Acaso no es verdad que la mayoría de la gente que tiene éxito en sus programas para bajar de peso lo logra más por su disciplina que por los alimentos que come? Por eso es tan importante dominar la *disciplina* para bajar de peso o para mantenerlo. Si no tienes disciplina, lo más probable es que recuperes el peso que logres perder.

¿Y qué pasa con los pacientes que desarrollan diabetes?

Se descubrió que entre la gente que exhibe un comportamiento espontáneo y descuidado (como el descrito en el punto #3), es frecuente el diagnóstico de diabetes.

Además, estas personas tienen una **tendencia a no cooperar y a tener pensamientos hostiles**. Rara vez ven lo mejor de los otros y casi nunca están dispuestos a “perdonar y olvidar”. Suelen ser fríos, tenaces y manipuladores. Recuerda que como éstos son rasgos internos, no son evidentes para la gente que interactúa diariamente con estas personas. De hecho, tengo la impresión de que ni siquiera los pacientes que tienen estas características están conscientes de ello.

La hermana con IMC alto, a la que le dijimos que era prediabética, también tenía las características que acabo de mencionar. Ahora comprendo mejor lo que pasaba en la mente de las dos hermanas, y ya no me siento confundido por la discrepancia en su peso. Aunque podríamos enfatizar los rasgos y las características que le ayudaron a una de ellas a mantener el peso ideal, creo que sería más eficaz explorar su diálogo interior y eliminarlo. Dicho de otra forma, lo más benéfico para la hermana con el IMC ideal sería averiguar por qué creía que necesitaba distraerse cuando se sentía nerviosa o ansiosa, en lugar de enfrentar sus emociones. Si tú logras hacer eso, incluso si no cuentas con mucha motivación o impulso, tendrás más probabilidades de evitar la obesidad.

¿Qué les recomendaría a estas hermanas?

A la hermana con el IMC ideal le sugeriría realizar una limpieza emocional para lidiar con los sentimientos que le hacen comer todo el tiempo para que no tenga que invertir tanta energía en medidas que contrarresten este problema. Después de hacer eso podrá aprovechar la energía sobrante para alcanzar otras metas en su vida.

A la hermana con el IMC mayor le sugeriría que considerara una limpieza emocional y un programa especial para enseñarse a ser más eficiente y organizada, y para sentirse más motivada.

Recuerda que estas conclusiones y recomendaciones respecto al comportamiento no son absolutas. Las características del comportamiento nos dan una impresión general de cómo reaccionamos normalmente frente a lo que nos envía la vida. Como puedes ver, lo anterior me sirvió para darle recomendaciones específicas a cada hermana.

También te invito a que recuerdes que ninguna personalidad es mejor que otra; tampoco existe una evaluación que permita afirmar que cierto tipo de personalidad es malo. Las tendencias se identifican analizando varias características y conclusiones distintas a las que se llegan para medir la dirección general y las tendencias de la persona en la forma en que maneja la vida.

He notado que no todas las personas que muestran ciertas tendencias desarrollan un tipo de enfermedad. Hay muchos factores que intervienen en el desarrollo y en los resultados del juego de la salud y la enfermedad. Por otra parte, también he visto que, independientemente del comportamiento de alguien, o de cuán bien maneje Su Poder y el diálogo interior, o de sus rasgos específicos, la personalidad juega un papel primordial en la salud y en la predisposición a la enfermedad que tiene cada persona.

¿Qué puedes hacer?

Al igual que con las otras enfermedades, es importante que comprendas que debes tomar en cuenta las tres caras de la moneda. Recuerda la Regla 30/30/30 que te di como guía para que entendieras mejor la compleja naturaleza de la salud y la enfermedad, y para que pudieras navegar bien en ella. Ya vimos que *todos* contribuyen a la salud y la enfermedad: el aspecto occidental o alópata, el aspecto oriental o alternativo y Tu Poder. Si decides usar a todos los integrantes del equipo, verás que tendrás mucho de dónde escoger, y que además podrás aprovechar tu poder como capitán.

¿Qué puede ofrecerte la medicina occidental?

¿Cómo abordaría un médico alópata los problemas de salud de estas dos hermanas? En primer lugar, el médico alópata ni siquiera consideraría analizar ningún problema, a menos de que se confirmara con pruebas biomédicas que existe una enfermedad. Claro, esto aplica para la diabetes, pero para la obesidad sólo necesitas una báscula y una calculadora de IMC para hacer un diagnóstico. En el caso de la diabetes, para supervisar el progreso del tratamiento se puede hacer una sencilla prueba de laboratorio para medir el nivel de un marcador biológico (sustancia química en la sangre que identifica un problema específico) llamado *Hemoglobina A1C*. El nivel de este marcador nos cuenta cómo se ha tratado la diabetes del paciente en los tres meses previos a la prueba. Si el nivel del marcador biológico, o *biomarcador*, sale alto, entonces los medicamentos que estás tomando para controlar tu azúcar en la sangre y tu diabetes no están funcionando muy bien.

Además de usarse para supervisar qué tan adecuadamente se está tratando la diabetes con la terapia, la hemoglobina A1C también se usa en la actualidad como un tipo de medición de laboratorio para diagnosticar esta enfermedad y su padecimiento previo: la prediabetes. El A1C normal debe estar por debajo de 5.7%. Los niveles entre 5.7% y 6.45 indican que existe prediabetes.⁵ Una lectura de más de 6.5% nos lleva a un diagnóstico de diabetes.⁵ Si ya estás tomando medicamentos para tratar esta enfermedad, debes ponerte como objetivo mantener tus niveles A1C por debajo de 7% para evitar posibles complicaciones.^{5a}

Para manejar la obesidad, debes fijarte una meta de entre 18 y 24 en tu IMC. La medicina occidental sólo puede ofrecerte una cantidad limitada de terapias para la obesidad y la diabetes. En el caso de la primera, las recomendaciones tienen que ver con la dieta y el ejercicio. Si estas medidas fallan o si ya sufres de obesidad mórbida, entonces se puede considerar la cirugía bariátrica. En el caso de la diabetes, las recomendaciones alópatas tienen que ver con medicamentos, régimen alimenticio,

pérdida de peso y ejercicio.

Medicamentos

Normalmente no tratamos la obesidad con medicamentos. El médico alópata sólo te los recetará para tratar la diabetes. En general, el tratamiento incluye medicamentos por vía oral y la supervisión de los niveles A1C para que se mantengan por debajo de 7%. Si los medicamentos no son suficientes para contrarrestar tu diabetes, el médico podría recetarte insulina inyectada con una jeringa.

Dieta

El régimen alimenticio es muy importante para el manejo de la obesidad y la diabetes. ¿Recuerdas que una de las hermanas tenía prediabetes y obesidad? Desde la perspectiva diabética, a la chica se le debe recomendar que incluya fruta, verduras y granos enteros en su dieta. También se le debe solicitar que coma menos productos animales, postres y carbohidratos refinados. Las recomendaciones para los diabéticos se dividen en alimentos con alto índice glicémico (los que aumentan los niveles de glucosa en la sangre muy rápido) y los alimentos con bajo índice glicémico (los que ayudan a estabilizar los niveles de glucosa en la sangre). Usualmente, los alimentos altos en fibra tienen un índice glicémico menor. Los alimentos con bajo índice glicémico no sólo son buenos para los diabéticos, también son una opción saludable para gente como tú y como yo, que no tenemos diabetes pero queremos comer bien. A mi paciente también se le debe recomendar que consulte a un nutriólogo para que aprenda a controlar su ingesta de carbohidratos cuando elija sus alimentos. También se le podría sugerir que vea a un nutriólogo vegetariano, ya que esta opción ha tenido mejores resultados en el control glicémico de los pacientes diabéticos que los regímenes que incluyen carne y lácteos.⁶

En lo que se refiere a la obesidad, la recomendación sería adoptar un régimen bajo en calorías combinado con ejercicio regular.

Un comentario respecto a bajar de peso...

Muchísimas de las recomendaciones dietéticas y comerciales de productos para bajar de peso son engañosos o están completamente equivocados. Los comerciantes promueven su propio “régimen” empacado de una manera u otra, pero a veces ni siquiera sé qué promueven, ¡porque no atienden la pérdida de peso para nada!

Incluso en mi práctica alópata suelo referir a los pacientes con un nutriólogo y les pido que obedezcan sus instrucciones. En realidad, creo que para bajar de peso sin la ayuda de estos servicios sólo es necesario seguir algunos pasos generales para tener éxito:

El **primer paso** es “limpiar la casa”. Lo que quiero decir es que tienes que realizarte una limpieza. Hay dos tipos: la primera es una purificación física. Hay varios programas buenos que le permiten a tu cuerpo eliminar las toxinas de forma natural durante algunos días. Esto también te ayudará a deshacerte de los antojos compulsivos y a tener más energía.

En cuanto hayas logrado esto, necesitarás dar el **segundo paso** y elegir una forma de alimentación y hábitos nutricionales que te resulten atractivos y que, siendo realistas, en verdad puedas seguir. Puedes, por ejemplo, elegir una dieta de desintoxicación en la que se eliminan todos los alimentos procesados, o una dieta baja en carbohidratos. Te advierto que debes ser realista porque si sigues una dieta baja en carbohidratos un día, otra vegetariana al siguiente y luego tienes un “día de trampa”, ¡sólo te estarás engañando a ti mismo!

El **siguiente paso** es fijarte metas realistas. Dependiendo del nivel de obesidad que vayas a atacar, date suficiente tiempo para lograr tu objetivo. Recuerda que esa grasa en exceso no la acumulaste en unos cuantos días o semanas, sino durante muchos años. Deshacerte del exceso de peso también te puede tomar años, así que tus metas realistas deberán ir de acuerdo con esta premisa.

Luego, encuentra una herramienta de motivación. Podría ser algo tan sencillo como pesarte todos los días o semanalmente. Recuerda que esta herramienta no funciona para toda la gente porque a veces hay fluctuaciones de peso debido a cambios hormonales y a otros factores. Nada más pesarte tal vez no te brinde la motivación constante que necesitas y, de hecho, podría hasta desanimarte. Puedes buscar algo más, como la forma en que te sientes o el aumento en la energía que obtengas con el programa. O busca a un amigo y comprométete con él o ella a apoyarse mutuamente a lo largo del proceso.

El hecho de que vayas a seguir un programa para manejar tu peso no es lo más importante. El verdadero poder está en los dos primeros pasos, éstos son los que te darán el éxito. Estos dos pasos suelen ser lo más difícil para la mayoría de la gente.

Casi todo mundo se lanza de lleno a un programa... y fracasa. Luego la gente se pregunta qué fue lo que pasó y le echa la culpa al programa. Después pasa a otro en busca del que realmente “funcione”. Tarde o temprano toda la gente se queda atascada en los pasos uno y dos, y entra en un círculo vicioso a menos de que, sencillamente, renuncie a bajar de peso.

Por último, no olvides que todos bajamos de peso de una manera distinta. No veas los comerciales de televisión que muestran cuerpos delgados y bien tonificados — según los estándares televisivos— y trates de lucir así. Tú tienes una estructura, forma y apariencia corporal única y hermosa. Eso es en lo que tienes que enfocarte: en *tu* propio cuerpo en condiciones óptimas de salud, no en el de alguien más.

Recuerda que, dependiendo de cada persona, la grasa se pierde en distintas partes del cuerpo y a distintos ritmos. Te invito a que entiendas esa forma única que tienes de bajar de peso y la aceptes. Algunos primero pierden grasa de los brazos y las piernas; otros, del abdomen. Hay incluso quienes empiezan por la cara y el cuello. Lo más común es que la grasa abdominal sea la última en desaparecer. Ten paciencia, en especial si siempre miras tu abdomen para evaluar tus resultados.

La obesidad abdominal, por otra parte, puede ser una señal de estrés excesivo. Trabaja con un profesional de la salud que te ayude a entender tu funcionamiento interno, tu configuración genética y tus hábitos. Esto te permitirá obtener mejores resultados de tu régimen alimenticio. Creo que la serie de pasos que acabo de describir es fundamental para perder peso, pero también para mantenerse sano y para vivir libre de enfermedades.

La nutrición puede ser muy complicada, y con toda la información confusa y engañosa que se encuentra actualmente respecto a los regímenes y los hábitos alimenticios, vale la pena invertir en un profesional certificado. Recuerda que perder peso depende 90% del régimen alimenticio y 10% del ejercicio que hagas.

Ejercicio

El ejercicio regular es posiblemente el secreto mejor guardado del manejo exitoso de la diabetes y la obesidad. Es evidente que el ejercicio regular ayuda en la obesidad porque te permite quemar calorías y calmar tu apetito. Combinar el ejercicio con un régimen de alimentos con bajo índice glicémico que te permita controlar esos antojos incontrolables te dará más probabilidades de éxito. Además, el ejercicio regular también te ayuda a mantener una actitud positiva, lo que te permite lidiar mejor con los aspectos estresantes de la cotidianidad y te insta a adoptar mejores hábitos alimenticios. En cuanto a la obesidad, la Organización Mundial de la Salud recomienda 480 minutos a la semana (60 al día) en el caso de los niños, y 180 minutos a la semana (aproximadamente 26 minutos diarios) en el caso de los adultos. Si eres adulto, fíjate la meta de hacer 30 minutos diarios de ejercicio aeróbico.

En cuanto a la diabetes, es conveniente que conviertas el ejercicio regular en una rutina tan arraigada como la de cepillarte los dientes. Esta práctica debe formar parte de tu vida diaria. De hecho, debería ser parte de la vida de toda la gente, esté enferma o no. El paciente diabético y todas las demás personas deberían fijarse la meta de hacer ejercicio variado casi todos los días de la semana. La combinación debería incluir ejercicios aeróbicos, ejercicios de resistencia o yoga, y estiramiento. Recuerda que el ejercicio reduce los niveles de glucosa en la sangre, por lo que si tomas medicamentos para la diabetes, asegúrate de comer un bocadillo antes de la actividad física. También se ha demostrado que el ejercicio revigora las células de las que

hablé anteriormente: la “casa” en la que necesita entrar la glucosa. Tan sólo saber que la diabetes puede revertirse, ¡debería ser una enorme motivación para hacer ejercicio!

A veces los pacientes no tienen éxito ni en bajar de peso ni en controlar su diabetes porque ya llegaron al punto en que no pueden hacer ejercicio. Esto se debe a otros padecimientos médicos que desarrollaron y que pueden ser una o varias complicaciones de la diabetes y la obesidad. Esta situación suele ser muy delicada porque cuando se llega a ese nivel, normalmente comienza una espiral en caída y el paciente pierde la capacidad de influir en el proceso de la enfermedad. La clave radica en no permitirte llegar a ese punto, pero si ya estás ahí, no te desanimes: todavía hay maneras de sortear esta situación.

Quiero enfatizar que la obesidad y la diabetes Tipo II pueden ser reversibles. Créeme que no es necesario ver a estas enfermedades apoderarse de tu vida y dejarte con tortuosas complicaciones. Creo que el ejercicio es una de las acciones más importantes que puedes realizar para manejar la diabetes y la obesidad, y en lo que se refiere a este último padecimiento recuerda que perder peso depende 90% del régimen alimenticio y 10% del ejercicio que hagas. Cuando los pacientes me dicen que hacen ejercicio, pero que no están bajando de peso, les digo que llegó la hora de analizar sin miramientos sus hábitos alimenticios.

¿Qué puede ofrecerte la medicina oriental?

Una vez más, te diré que hay una miríada de disciplinas orientales entre las que puedes elegir. Puedes usar alguna de manera individual o combinarla con otras para ayudarte a enfrentar la obesidad y la diabetes. En mi opinión, estas disciplinas te ayudan más al nivel personal y humano, que al nivel del padecimiento. Las modalidades orientales se enfocan en la persona, lo que a su vez te prepara mejor para lidiar con la enfermedad y sus consecuencias adversas como los altibajos emocionales, los antojos desmedidos, el insomnio, la sensibilidad al estrés, la falta de motivación y la fatiga.

Acupuntura

La acupuntura se puede emplear para mejorar el bienestar general y para mantener ese estado idóneo por medio del equilibrio energético. Como la acupuntura es inocua, la puedes usar para calmar tu apetito. Los acupunturistas usan agujas diminutas que incrustan en ciertos puntos de la oreja para disminuir tus antojos. Además, la acupuntura puede ayudarte a reducir las fluctuaciones emocionales extremas y, por lo tanto, a que ya no comas desmedidamente por la ansiedad. De hecho, actualmente se están realizando estudios relacionados con el uso de la acupuntura para reducir el dolor neuropático provocado por la diabetes.

El acupunturista puede ayudarte a equilibrar la energía de tu bazo y del estómago —su órgano par—, colocando agujas a lo largo del canal que les corresponde. Sin embargo, debes recordar que la acupuntura no trata la enfermedad de manera específica, sino a la persona. El objetivo es equilibrar la energía del cuerpo. Tu acupunturista podría diagnosticar el desequilibrio subyacente que ha dado paso a la diabetes, y eso lo instaría a usar distintos sistemas de órganos para darte tratamiento.

Masaje

El masaje realizado de manera regular puede influir en tu nivel de estrés y ayudarte a lidiar mejor con las emociones que te hacen comer compulsivamente. Si el masajista cuenta con la preparación necesaria, puede estimular los canales de acupuntura pertinentes, como el del bazo y el estómago; así vigorizará el flujo de energía. Creo que el beneficio del masaje yace en su capacidad de liberar al cuerpo de toxinas y de lograr un equilibrio emocional que te ayude a mantener la motivación necesaria para enfrentar tus padecimientos. Además, a mí me encanta disfrutar de un buen masaje después de una semana de ejercicio vigoroso porque me ayuda a relajar los músculos y a fortalecerlos, ya que elimina los nudos y las toxinas acumuladas a lo largo de una semana de fuerte entrenamiento. De hecho, el masaje te prepara para los rigores de la siguiente semana o quincena. También puedes ver el masaje como un premio que te darás a ti mismo por enfrentar tu problema y atreverte a hacer cambios en tu vida.

Homeopatía

La homeopatía puede ser un excelente complemento para las otras terapias que uses para la diabetes. Claro, si requieres de insulina, tendrás que continuar con ella porque no hay manera de remplazarla, pero creo que todos podemos esforzarnos y trabajar con nuestro cuerpo para mejorar nuestra salud en general, y luego aliarnos con nuestro médico y diseñar un plan para reducir la necesidad de insulina. Si hablas con tu médico y coinciden en la idea de usar varios métodos naturales, gradualmente, con el paso del tiempo, tal vez tengas la oportunidad de dejarla. No hay nada de malo en intentarlo, pero debes ser cuidadoso y discutir tus intenciones con tu médico alópata y el especialista en medicina alternativa. La homeopatía propone remedios que se pueden combinar con otros medicamentos usados en el tratamiento de la diabetes.

La posibilidad de ir dejando las terapias alópatas es viable, pero exige un proceso muy intenso. De hecho, si el daño al órgano es demasiado severo, lo más probable es que no lo logres; pero si el daño no es tan importante, me parece que puedes intentarlo, siempre y cuando hables con tus dos médicos y les solicites ayuda. Cada vez que les explico esto a mis pacientes, lo comparo con sacar un diamante de una tubería con palillos chinos y tratar de que no se caigan por la tubería.

Imagina que accidentalmente dejas caer un hermoso diamante en el lavabo, ¡y se va por el drenaje! De pronto te aterra la idea de meter la mano para tratar de sacarlo porque está justo en el borde y corre el riesgo de caer al abismo. El diamante representa tu salud... y tú la dejaste caer. Ahora tienes dos opciones: la primera es no abrir la llave del agua para que el diamante se quede ahí y no se mueva. O sea, estás tratando de impedir que caiga más y que se pierda de vista, así que sólo puedes observar. Esto es justo lo que hace la medicina alópata, te ayuda durante el proceso en lugar de trabajar desde la raíz del problema para revertir la situación. La otra opción es tratar de sacar el diamante y recuperarlo, pero para hacerlo sólo cuentas con un par de palillos chinos.

¿Te puedes imaginar tratando de alcanzar el diamante en el fondo de la tubería con unos palillos? Esta opción representa la medicina oriental o alternativa, es decir un proceso tan delicado como el de manipular los palillos. De hecho, el proceso de recoger el diamante es el equivalente a revertir el proceso de la enfermedad. Seguramente funcionará, pero debemos saber cómo abordarlo y ser increíblemente meticulosos con lo que hacemos.

También debemos tener cuidado de no dejar que los palillos caigan al drenaje porque eso sería similar a lo que sucede cuando tratas de librarte de las terapias alópatas y surge una complicación porque no lo haces adecuadamente.

Espero que esta historia ilustre lo tedioso que puede ser corregir algo de forma natural cuando ya permitiste que la enfermedad te invadiera. Sin embargo, es posible lograrlo.

Cuidado quiropráctico

En el caso de la diabetes y la obesidad, la manipulación quiropráctica y osteopática resulta muy útil para corregir desequilibrios en el flujo de energía. El manejo de estos padecimientos generalmente forma parte del ámbito del bienestar general porque ambos son lentos y crónicos. Puedes hacer uso de complementos alternativos para ayudarte a mantener la vitalidad a lo largo del pesado recorrido que tendrás que hacer para liberarte de estas enfermedades. La manipulación quiropráctica te sirve para vigorizar el sistema nervioso periférico, y la osteopatía para mejorar el flujo de energía y la salud de manera integral.

Fitoterapia o herbolaria

La fitoterapia se ha usado durante mucho tiempo como tratamiento para la diabetes. Hay varios estudios que respaldan el uso de esta disciplina. La mayoría de los descubrimientos sugieren que, por lo general, las hierbas son seguras (compara esta información con mis recomendaciones respecto a la enfermedad hepática y la enfermedad renal), pero los datos son todavía insuficientes para recomendar de forma activa el uso de las mismas como tratamiento.⁷ No obstante, la fitoterapia se puede usar como complemento para tratar a los pacientes con diabetes declarada, y puede considerarse como terapia principal para la prediabetes, junto con algunas modificaciones en la dieta y seguimiento minucioso. Al igual que con los remedios

homeopáticos, puedes usar las hierbas para sacar tu diamante de la tubería. De hecho puedes aprovechar todas las modalidades alternativas combinadas, sólo asegúrate de discutir con tus dos médicos de qué forma llevarás a cabo el proceso de recuperación de tu diamante.

Yoga y meditación

El yoga es una disciplina muy fuerte que te puede auxiliar tanto con la diabetes como con la obesidad. La primera manera en que te ayuda es proveyéndote un estado emocional constante y mejorando tu capacidad para lidiar con las distintas emociones. También te sirve para vivir con más conciencia. Si tienes sobrepeso puedes modificar las posturas de yoga para no dejar de beneficiarte con su valiosa práctica. Con el paso del tiempo te descubrirás empezando a aprovechar sus beneficios. Como el proceso será lento, la paciencia se volverá fundamental. Recuerda que el yoga no atiende ninguna enfermedad, pero las posturas pueden organizarse para que tengan un enfoque especial en las partes del cuerpo relacionadas con tu padecimiento. El verdadero propósito es convertir el yoga en un estilo de vida y aprovechar su valor. Debe convertirse en parte de tu rutina diaria porque no creo que practicarlo dos o tres veces a la semana te permita lograr la unión de la mente y el cuerpo; no, eso no pasa. Estarías esperando algo irreal. No obstante, si tu intención sólo es relajarte haciendo estiramientos, entonces practicar por lo menos dos o tres veces por semana será mejor que no hacer nada.

La mayoría de los estudios que han realizado los médicos alópatas para evaluar el yoga, tiene fallas porque normalmente entrenan a los participantes del estudio dos veces por semana y luego les piden que hagan yoga en casa el resto de la semana. Nadie tiene idea de lo que sucede ahí. Además, los estudios se han llevado a cabo por periodos muy breves. Por eso cuando se analizan los resultados, parece que no hay beneficios. No me sorprende que las ventajas no sean tangibles ni visibles. Creo que no se requiere de un estudio ni de invertir para aprender esta importante lección. En mi opinión, la mejor manera de evaluar la eficacia del yoga es practicar las posturas bajo supervisión durante un mínimo de cinco días a la semana.

Ayurveda

La tradición del ayurveda utiliza un sistema de vida sana para fomentar la salud y el bienestar de la gente. El sistema propone varios métodos de limpieza para purificar el cuerpo de las toxinas y las sustancias indeseables de manera regular. Esta práctica es un complemento útil para mantener el cuerpo libre de impurezas y, además, permite el funcionamiento óptimo de los órganos.

En la sección de pérdida de peso de este capítulo hablé de la limpieza ayurvédica.

Esta tradición es posiblemente una de las mejores modalidades, ya que, además de las limpiezas a través de la dieta, recomienda varias formas de purificaciones corporales y físicas. Cuando hablé de la purificación para bajar de peso, me refería a una limpieza que le permita a tu cuerpo eliminar de forma natural todos los químicos —como los metales pesados— y las toxinas que introducimos en él de forma cotidiana. Estas limpiezas se pueden llevar a cabo de periódicamente y, en algunos casos, incluso todos los días. Los remedios ayurvédicos también pueden usarse combinados o de forma individual para recuperar tu diamante de la tubería. Si quieres adoptar este método como parte de tus herramientas, consulta a un profesional de la tradición de Ayurveda.

Cómo manejar Tu Poder

Tu Poder es posiblemente el aspecto más importante a desarrollar y cultivar, no sólo en lo que se refiere a la salud, sino también a la obesidad y la diabetes. He conocido gente obesa que no desarrolló ninguna enfermedad, ni siquiera diabetes, pero también he estado en contacto con personas esbeltas y delgadas que sí la desarrollan. La pregunta es: ¿por qué sucede eso? Creo que la respuesta tiene que ver con Tu Poder. Como ya lo dije de distintas maneras, Tu Poder consiste en un diálogo interior que se encuentra en lo más profundo de ti (tu ser primigenio), y en la forma en que te comportas en la sociedad (personalidad o ser social). También he descrito las distintas personalidades relacionadas con las enfermedades presentadas en el libro.

Diálogo interior o Ser primigenio

La paciente de la que hablé en este capítulo se enfrentaba a la obesidad y a la diabetes.

Por lo que he podido ver, la mayor parte de la gente que es obesa suele tener un diálogo interior que le hace creer que necesita protección. Esto se debe principalmente a un desencadenante que se encuentra enterrado de una manera tan profunda, que las personas ni siquiera se dan cuenta de que existe. El problema es que de todas maneras responden al mismo, se sienten ansiosas y temerosas, y buscan algo que las distraiga de ese sentimiento. Se quieren sentir protegidas, tal como lo afirmó la hermana que tenía el IMC ideal. Esto hace que las personas recurran a alimentos que las hacen sentir cómodas y protegidas.

La tendencia a comer como respuesta a sentimientos negativos no debe sorprendernos porque, finalmente, cuando fuimos niños nos enseñaron a hacer justo eso. Como sociedad, cada vez que un bebé llora —no siempre lo hacen por hambre, a veces sólo están aburridos y necesitan manifestaciones de amor o, simplemente, un

cambio de pañal—, lo atendemos alimentándolo y dándole consuelo. Si alimentamos a un bebé cuando llora porque nos parece que tiene hambre, pero en realidad sólo está aburrido, le estamos dando un mensaje equivocado: “Si estás aburrido, come”. De hecho solemos consolar a los niños con dulces y postres sólo porque queremos atender su infelicidad, su incomodidad, sus fracasos y su decepción. Por esto no debe sorprendernos que, ya siendo adultos, sigamos haciendo lo mismo como respuesta a las emociones negativas o cuando no podemos lidiar con algún sentimiento. Evidentemente, éste el único mecanismo con el que contamos si nunca nos enseñaron o aprendimos otro.

¿Qué es lo primero que hace la gente cuando tiene que prepararse para un desastre natural inminente? Corremos al supermercado y acumulamos suficiente alimento para aguantar muchos días. Es un instinto natural que también juega un papel importante en el caso de la obesidad: si algo nos asusta, corremos en busca de comida.

La paciente de la que hablé al principio del capítulo, la hermana obesa, también tenía prediabetes. Observarla a ella y a otros pacientes a lo largo de los años me permitió ver un impulso común relacionado con la diabetes. Me refiero a esa necesidad de “Asumir el control”. Por lo que veo, es un diálogo interior que impulsa a mucha gente. Sólo el paciente conoce el desencadenante que tiene enterrado en lo más profundo y que lo conduce a su diálogo interior, y sólo él lo puede externar por medio de una limpieza emocional.

En las visitas previas que hice a la casa de la hermana obesa para atender otros padecimientos que sufría, le recomendé algunas alternativas nuevas que me pareció que podrían beneficiarla. Ella las ponía a prueba durante un periodo breve y luego regresaba a mí y me decía que no las había tolerado. Cuando le preguntaba respecto a los efectos secundarios y los síntomas, ella me decía que había sufrido efectos que, en mi opinión, eran insignificantes: un precio bastante bajo si pensamos en los beneficios que ella obtendría. No obstante, quien salía ganando siempre era la chica porque, al final, hacía lo que quería sin importarle el daño que pudiera causarle. Creo que esto ilustra su falta de control.

Tú necesitas dominar la situación porque eres el capitán del equipo. Por eso te recomiendo fuertemente que asumas el control y que lo ejerzas con un pensamiento racional y con decisiones sólidas y bien tomadas. Eso te dará la paz interna necesaria para controlar los sentimientos que te obligan a comer. Este pensamiento racional era justo lo que le hacía falta a la hermana obesa que tanto deseaba asumir el control.

Personalidad o Ser social

La personalidad es el patrón característico de comportamiento del individuo. A este

patrón lo *impulsan* el pensamiento y las emociones profundas, pero también lo modifican las reglas de conducta para que funcione en el mundo exterior. Dicho de otra forma, es el ser primigenio modificado para adaptarse a lo externo y para que la sociedad lo acepte.

Haz un esfuerzo por entender qué tipo de persona eres. Trata de comprender cómo lidias con el estrés externo y con los conflictos internos. La personalidad es la que te dice qué prototipo tienes para manejar los aspectos estresantes y los embates de la vida. Este conocimiento lo puedes obtener prestándoles, atención a tus sentimientos y a tus acciones, con la ayuda de un consejero o psicólogo, o tomando un test de personalidad. A partir de ahí puedes trabajar para llegar a un estado de mejor salud. Lo más importante es que Tu Poder determina en qué medida te beneficiarás de las herramientas que te ofrecen la medicina oriental y la occidental.

Recuerda que el hecho de que tengas cierta personalidad no significa que desarrollarás una enfermedad específica. En las investigaciones no se ha encontrado una causa-efecto, sin embargo, *sí* hay una relación entre estas personalidades y la obesidad o la diabetes. Lo importante es entender que tu forma de ser refleja la manera en que reaccionas a tu diálogo interior, a ese software que hay dentro de ti. Ésta es sólo la mitad de la historia, por eso necesitas identificar qué se dice en tu diálogo y, luego, qué es lo que éste dispara.

Otra de las cosas que quiero señalar es que todos tenemos diálogos interiores sucediendo todo el tiempo, pero lo realmente primordial es la fuerza de lo que se dice, su predominancia y la frecuencia con que nos afecta durante el día.

Cuando una persona no tiene mecanismos adecuados para manejar su diálogo, no puede lidiar con la emoción de una forma aceptable socialmente para sentirse plena. Lo que hace entonces es ignorar al ser primigenio y, en el caso de la obesidad, busca la realización a través de la comida y la inactividad. En la diabetes hay mecanismos similares.

Capítulo siete

Cáncer

El asesino invasor

No valgo nada, mi vida no vale la pena

Todos conocemos a alguien que tuvo cáncer y sobrevivió. Probablemente también conocemos a alguien que, de la misma manera, enfermó de cáncer pero al final murió.

Cáncer es un término que se usa para describir a las enfermedades que se caracterizan por la proliferación (o duplicación) descontrolada de células anormales o enfermas de cualquier parte del cuerpo. Esta proliferación aberrante produce un crecimiento o exceso de tejido al que llamamos *masa* o *tumor*, como se ilustra en la Figura de la página 244. Estas células no se quedan necesariamente en una sola parte del cuerpo, pueden invadir otras. El término médico para denominar a esta invasión es *metástasis*. Cuando la invasión ocurre, es porque el cáncer ha llegado a una etapa avanzada. **Algo importante sobre el cáncer es que la división y crecimiento anormal de las células continúa sin cesar, incluso después de que el estímulo instigador se ha detenido.** Es importante que recuerdes esto a lo largo de tu lectura de este capítulo.

División anormal de la célula y formación del tumor maligno

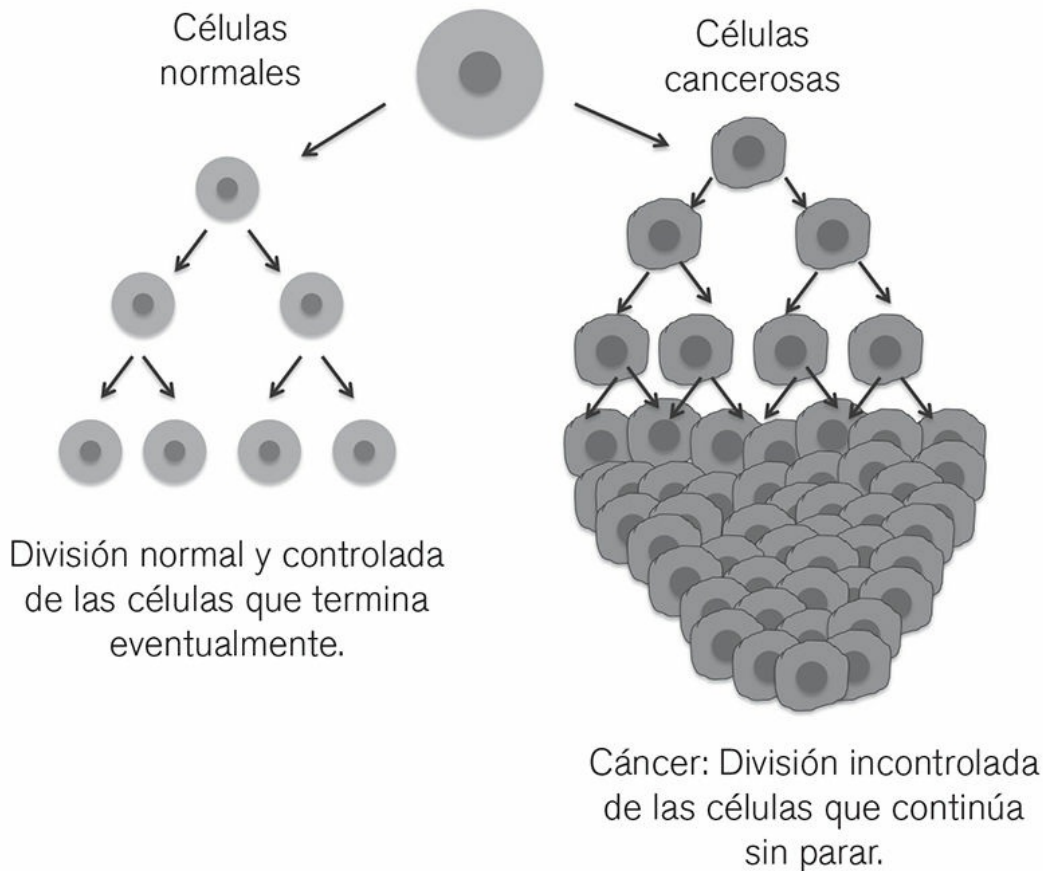


Figura 1: Ilustración de la diferencia entre la división celular normal y la división anormal de las células cancerosas. Estas células se vuelven anormales debido a mutaciones genéticas que estimulan la división incontrolada que más adelante genera un tumor.

¿Qué tan extensa es la epidemia de cáncer en Estados Unidos? El Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute) calculó que en 2014 había un millón 665 mil 540 casos nuevos de cáncer (sin incluir el cáncer de piel), y ese mismo año se registraron 585 mil 720 fallecimientos por la enfermedad.¹ De hecho, se gastan más de 200 mil millones de dólares (sí, miles de millones) en asuntos relacionados con el cáncer. Esta enfermedad es mortal y normalmente acorta la vida de los pacientes a los que se les diagnostica.

El cáncer continúa siendo un problema desconcertante en todo el mundo. Hasta la fecha los médicos han relacionado varios factores con el desarrollo de esta enfermedad, pero ninguno de ellos tiene un vínculo probado al 100%. Esto nos hace preguntarnos qué es lo que realmente provoca el surgimiento de un mal tan letal para quienes entran en contacto con los factores asociados.

A nivel celular hemos identificado actividades anormales en nuestros genes. Estas actividades dan como resultado lo que llamamos *mutaciones*. En la Figura anterior vimos este tipo de mutación. En una lista emitida por la Organización Mundial de la Salud, el cáncer relacionado con el sistema respiratorio (cáncer de pulmón y similares)

aparece como la quinta causa de muerte en el mundo en la década pasada, entre los accidentes de tráfico, las infecciones y las enfermedades diarreicas.² Como puedes ver, es un problema mundial.

Hay gente que tiene una fuerte historia familiar de cáncer, pero no desarrolla la enfermedad. También están los que sufren de cáncer, pero no tienen familiares que lo hayan padecido. Están quienes fuman como chimeneas pero no tienen este problema, y están quienes hacen todo lo correcto, es decir, evitan los factores que sabemos que provocan la enfermedad, y de todas formas la desarrollan.

La obesidad se relaciona con un incremento en la incidencia del cáncer. Hay gente obesa que no lo desarrolla, y hay gente delgada que sí. La respuesta a este paradójico enigma continúa eludiéndonos. Por lo que hemos visto, la discrepancia se explica porque hay varios factores que operan de forma concertada en el surgimiento de la enfermedad, pero ninguno de ellos es responsable de forma independiente. Creo que la clave radica en entender esta interacción dinámica que es diferente en cada individuo.

Una amiga mía de 65 años perdió a su esposo por una enfermedad cardíaca. Vivieron juntos durante muchos años. Ella era una persona compasiva, paciente y sacrificada, pero cuando perdió a su esposo tuvo que irse a vivir con su hija. Un día me confesó lo mucho que eso le desagradaba, así que para conservar su independencia lo más posible, decidió rentar el sótano de la casa de su hija.

Cuando mi amiga se mudó, tenía hipertensión y estaba tomando medicamentos para controlarla, pero fuera de eso, era una mujer activa y saludable. Un año o dos después, le diagnosticaron diabetes limítrofe, es decir, prediabetes. Recuerdo que cuando platiqué con ella, me contó que desde que se había mudado, sentía que no valía nada, que dependía de otros. El tiempo pasó, ella siguió viviendo en el sótano de su hija, y luego empezó a sentirse abandonada; sentía que la ignoraban, que no la respetaban. Tenía la impresión de que era una carga para todos y que si se moría, nadie la extrañaría. Compartió conmigo varios de sus pensamientos y sentimientos más íntimos, y su sinceridad me conmovió. Por lo que pude ver, sentía que se había vuelto inútil y que ya no significaba nada para todos aquellos que le importaban. Estaba muy lastimada y empezó a cuestionar el significado y el valor de su propia vida.

Antes de que su esposo falleciera, siempre fue una mujer activa y compasiva que cuidaba de otros; era una persona estable emocionalmente y siempre estaba dispuesta a sacrificar sus propios intereses para ayudar a alguien más. Incluso en aquellos años que me expresó sus pensamientos y sentimientos más íntimos, me pareció que conservaba su equilibrio emocional. En algún momento me percaté de que no hablaba de esas cosas con nadie más. Nunca perdió la paciencia ni su tranquilidad a pesar de que su esposo murió después de muchos años de matrimonio, y de que también la despojaron de su noción de humanidad. Mi amiga enterró su tristeza y su dolor muy en el fondo de sí

misma.

Le recomendé que hablara de lo que sentía con sus hijos, pero ella no se atrevía. Luego le sugerí que meditara, pero no lo hacía de forma regular, lo único que hacía diariamente era orar. Le sugerí que probara el masaje y la acupuntura, pero no tenía recursos para hacerlo de forma constante. Por último, le sugerí que buscara un consejero o un psicólogo, y en tono de broma me contestó que, más bien, “había una cosa o dos” que ella podría enseñarle sobre la vida a cualquier consejero.

Siete años después de la muerte de su esposo, mi amiga empezó a tener fuertes problemas funcionales. Las pruebas que hicimos para determinar la causa de su declive nos llevaron a diagnosticar un cáncer de colon que descubrimos casi por accidente. El cáncer ya se había extendido en su cuerpo y estaba en etapa terminal. Su historia familiar no mostraba cáncer de ningún tipo por tres generaciones hacia atrás. Mi amiga se negó a recibir quimioterapia o cualquier otra medida agresiva, y prefirió pasar sus últimos meses en casa con solamente ciertas condiciones de confort.

Pienso en ella a menudo. Mi mente, que fue entrenada en las filosofías oriental y occidental, no dejaba de explorar la posibilidad de que sus emociones y su personalidad hubieran jugado un papel en el desarrollo del cáncer. Fue una mujer extrovertida y compasiva, y luego se convirtió en una persona que reaccionaba negativamente a los sucesos de la vida de forma cotidiana. No estoy seguro si esto se debió a la pérdida de su esposo o a que tuvo que cambiar su estilo de vida y terminó viviendo en el sótano de su hija, o al dolor de sentirse olvidada, pero lo que *sí* me queda claro es que no hizo nada por atender su dolor de forma inmediata. Sólo lo ignoró y enterró sus pensamientos y sus sentimientos en el fondo de su ser. Para ella, la vida ya no valía la pena, era casi como si hubiera deseado morir porque de pronto creyó que a nadie le importaba si vivía o moría. No puedo evitar preguntarme cuánta turbulencia emocional experimentó y hasta qué punto tuvo que ver su personalidad con el surgimiento del cáncer que la llevó a la muerte.

Éste es sólo el ejemplo de una persona que padeció la enfermedad pero, evidentemente, hay muchos factores externos y circunstancias de la vida real que entran en juego de una manera tan velada como en este caso. Sólo he dicho lo que creo que pude discernir desde mi perspectiva médica. Hay muchas personas que sufren de cáncer y tienen actitudes, expresiones y comportamientos distintos. No se trata de qué tipo de persona eres, sino de la forma en que manejas tus emociones y lidias con ellas. Creo que la clave radica en no enterrarlas o ignorarlas.

La cara occidental de la moneda del cáncer

En la medicina occidental o alópata, el cáncer es solamente una enfermedad, y la gente

se enferma. Como ya lo mencioné, se considera que el cáncer es resultado de la división anormal y descontrolada de células dañadas; lo que no hemos logrado determinar es qué desencadena esta división anormal. Al parecer, la mutación genética tiene algo que ver. A pesar de que ya pudimos identificar los genes relacionados con distintas formas de cáncer, todavía no nos queda claro por qué mutan.

Normalmente reconocemos y catalogamos los tipos de cáncer con base en la célula que los origina y por su ubicación en el cuerpo. Hay cinco categorías básicas:

1. **Carcinoma.** Es un crecimiento o tumor que surge de las células que cubren el interior o exterior de cualquier órgano. Por ejemplo, si las células del revestimiento del colon están involucradas, entonces le llamamos carcinoma de colon.
2. **Leucemia.** Se origina en el tejido que produce glóbulos y forma parte de los distintos tipos de cáncer hematológico, el cual afecta a la médula ósea, lugar donde se produce la sangre.
3. **Linfoma.** Se origina en el sistema linfático. El linfoma es parte del sistema inmune y afecta los nódulos linfáticos, ciertas partes de los intestinos y, a veces, el cerebro.
4. **Mieloma.** Surge en las células plasmáticas de la médula ósea. Las células plasmáticas son las que producen anticuerpos, los cuales son la respuesta del cuerpo a las infecciones. Es un tipo de cáncer hematológico.
5. **Sarcoma.** Se origina en el tejido de apoyo del cuerpo, también conocido como tejido conectivo. Es el tejido de los huesos, músculos, cartílagos, etcétera.

Hay muchos otros detalles sobre los distintos tipos de cáncer, pero están más allá del alcance de este libro. Para nuestro propósito, basta decir que la medicina alópata ha convertido la evaluación de los tumores en una ciencia. En cuanto se sospecha que el paciente tiene uno, el médico lo envía con el especialista, es decir, con el *oncólogo*, quien continuará investigando y le dará tratamiento. Es importante entender que la sospecha de la existencia de un tumor puede empezar en una de tres maneras distintas:

- El paciente se queja de síntomas que llevan a la identificación del tumor.
- Al paciente se le hacen pruebas por otro padecimiento médico, y el tumor se detecta por accidente.
- El paciente se somete a las pruebas anuales o bianuales para evaluar su salud, y las pruebas arrojan resultados positivos a pesar de que no ha habido síntomas, tal como sucedió con la amiga de la que hablé anteriormente.

En la mayoría de los casos, para cuando se detecta el cáncer ya es demasiado tarde para

una recuperación total. La mejor manera de identificarlo es con las excelentes pruebas de revisión que ofrece la medicina alópata. Lo anterior significa que no es raro encontrar la enfermedad cuando ya va a medio camino, y por eso tenemos de diseñar métodos para enfrentarla. En cuanto a las causas de los distintos tipos de cáncer humano, la medicina occidental reconoce los siguientes factores de riesgo:

- Historia familiar de cáncer o predisposición genética
- Obesidad
- Consumo de alcohol
- Tabaquismo
- Envejecimiento
- Exposición excesiva al sol
- Radiación ionizante
- Ciertos químicos
- Algunos virus y bacterias
- Ciertas hormonas
- Sedentarismo
- Estrés

A pesar de que estamos conscientes de que estos factores se asocian con el cáncer, no sabemos con exactitud cómo llevan a él.

Por ejemplo, ¿cómo conduce el sedentarismo al cáncer? No toda la gente que es inactiva físicamente desarrolla cáncer. He conocido a varios adultos mayores que jamás han hecho ejercicio de la forma que se recomienda, y aun así viven hasta los 90 o incluso los 98 años sin desarrollar cáncer. Creo que el sedentarismo es expresión de un estado mental subyacente.

De la misma forma, creo que otras enfermedades relacionadas con el cáncer son producto de mecanismos anormales que tiene la gente para lidiar con sus conflictos internos. Tarde o temprano, estos mecanismos no sólo producen cáncer, sino también otros padecimientos que lo preceden. Déjame insistir: creo que otras enfermedades relacionadas con el cáncer son producto de mecanismos anormales o aberrantes con los que la gente enfrenta sus conflictos interiores, y no solamente producen cáncer, sino también otros padecimientos que suelen anteceder su desarrollo. Dicho lo anterior, también hay que aclarar que el hecho de que tengas un mecanismo anormal para lidiar con los embates de la vida no significa que vayas a desarrollar cáncer. Hay varios factores que operan en conjunto para que eso suceda, pero de todas formas quiero exhortare a que tengas cuidado con “lo que deseas”.

En cuanto se lleva a cabo el diagnóstico de cáncer, se da inicio a un tratamiento que puede incluir quimioterapia, radiación o cirugía, dependiendo del tipo, alcance y ubicación del cáncer. La mayoría de los tratamientos para el cáncer tiene fuertes efectos secundarios, particularmente cuando se le detecta en una etapa avanzada. Si el cáncer no es curable, el paciente llega a la etapa terminal, y en ese momento tal vez la mejor solución para su cuidado sea que se le interne en un hospital para enfermos terminales.

La cara oriental de la moneda del cáncer

La acupuntura y la medicina tradicional china reconocen varios factores que contribuyen al desarrollo del cáncer. Estos factores se dividen en dos categorías: internos y externos. El factor interno principal tiene que ver con la expresión o supresión excesiva de nuestras emociones. Los factores externos son nuestros hábitos sexuales y de trabajo, así como los relacionados con el consumo de alcohol, tabaquismo, uso de drogas, etcétera. Independientemente de lo que propicia el desarrollo del cáncer, la acupuntura propone un camino que señala un desequilibrio energético del cuerpo que podría culminar en la enfermedad. Esta tradición incrimina a factores como el estancamiento general del *Qi* (la energía general de nuestro cuerpo), la reducción del *Qi* del bazo (debida a hábitos alimentarios mediocres que dañan al órgano que procesa los alimentos y permite su asimilación) y la reducción del *Zheng Qi* (la energía relacionada con la protección frente a las enfermedades).

La tradición de ayurveda habla de un mecanismo similar para el desarrollo del cáncer. Como ya lo mencioné en los capítulos anteriores, el ayurveda cree en tres importantes sistemas filosóficos que regulan la energía: *Vata*, *Pitta* y *Kapha*. Estos sistemas de energía pasan por todo el cuerpo, y son representados por el sistema nervioso, el sistema venoso y el arterial. Se cree que el cáncer se desarrolla cuando los tres sistemas dejan de funcionar sinérgicamente, es decir, cuando no están en equilibrio *entre sí*. Esta situación es distinta a cuando alguno de ellos sufre un desequilibrio de forma individual. Gracias a la perspectiva occidental sabemos que, para sobrevivir, un tumor en crecimiento necesita un suministro sanguíneo que lo alimente a través del sistema arterial, así como un drenaje venoso que, en este caso, provee precisamente el sistema venoso.

El cáncer también puede producir una cantidad importante de dolor neuropático, el cual involucra al sistema nervioso. Al igual que la medicina occidental, la tradición de ayurveda reconoce que el revestimiento de los órganos es el lugar donde nacen los distintos tipos de cáncer, pero en ella se le llama *rohini*. Al igual que sucede en la acupuntura y en la medicina occidental, en el ayurveda se cree que la mala higiene, los alimentos poco saludables y los malos hábitos de comportamiento están involucrados en

el desarrollo del cáncer. Como la medicina occidental, el ayurveda considera que los tumores se dividen en benignos o malignos, y reconoce distintos tipos de malignidad relacionados con los tres sistemas de energía o con la combinación de los mismos. **No obstante, es esencial reconocer que, a diferencia de la medicina alópata, en la acupuntura y en el ayurveda se cree que en el desarrollo del cáncer siempre está presente un desequilibrio energético.**

Resulta interesante que, en cuanto al tratamiento, el ayurveda proponga la cirugía como el único medio para abordar el cáncer. También ofrece pociones preparadas en la tradición alquimista para dar tratamiento médico, pero advierte que, a menos de que se ingieran en las primeras etapas del cáncer, el efecto será mínimo frente a la acelerada forma en que crecen los tumores. De la misma manera, la acupuntura propone terapia herbal, pero no hace énfasis en la cirugía.

La diferencia más importante entre estas disciplinas es que la medicina oriental o alternativa sugiere que lo que da paso al funcionamiento anormal de las células que provoca el cáncer es un desequilibrio energético, y también busca las causas que dieron paso a dicho desequilibrio. En la medicina alópata, en cambio, todo comienza con el funcionamiento anormal de las células o con el crecimiento o tumor, y luego se empieza a buscar las causas del crecimiento celular aberrante. La medicina occidental ignora completamente la noción de que la energía (*Qi* o *prana*) tenga algo que ver con el desarrollo del cáncer y, con ello, descarta el vínculo de la enfermedad con el individuo que la padece.

Te repito que la medicina occidental busca cambios bioquímicos o estructurales, y la medicina oriental o alternativa busca desequilibrios de la energía. Por otra parte, aunque parece que estas tradiciones tienen perspectivas diametralmente opuestas respecto a la salud y la enfermedad, ambas coinciden sin problemas en que el ESTRÉS es una de las causas de la enfermedad. ¿Cuál es el factor común en relación con el estrés? Creo que el factor común eres tú y la forma en que lidias con los conflictos. Por eso hago tanto énfasis en la importancia de tu persona y de quién eres, en Tu Poder. Por eso creo que eres el jugador más importante en el juego de tu vida.

Tu Poder • La tercera cara de la moneda del cáncer

La noción de que las emociones juegan un papel primordial en el desarrollo del cáncer ha estado presente por más de cien años. Esta idea propone que la personalidad es uno de los factores que pueden influir en el surgimiento del cáncer, pero no sólo eso, también se habla de la influencia que tienen la supresión de las emociones y los mecanismos inadecuados para lidiar con las mismas.^{3, 4, 5} De hecho se han publicado varios estudios sobre este tema. Por si eso fuera poco, también se ha dicho que hay dos factores más

implicados en el desarrollo de esta enfermedad: una tendencia a reaccionar negativamente a los sucesos de la vida, y la actitud interpersonal extrovertida.^{6, 7, 8, 9} A continuación describiré estas características.

1. **Reacción negativa ante la vida:** Estos individuos suelen ser gente ansiosa y aprensiva que se preocupa demasiado. Se frustran con facilidad, son irritables y se enojan rápidamente con otras personas. También son propensos a sentirse solos, tristes y rechazados. Suelen tener dificultades para controlar sus impulsos, deseos y anhelos, pero no les cuesta trabajo manejar el estrés normal cotidiano.
2. **Actitud interpersonal extrovertida:** A diferencia de lo que se describe en el punto anterior, este tipo de personas son afectuosas y cálidas con los demás; les encanta ser el centro de atención y, de hecho, si no lo son, no disfrutan del entorno. Tienen la tendencia a complacer a los otros y a necesitar su aprobación. Para ellas, el estímulo de la emoción y el entusiasmo no resulta atractivo y, por lo mismo, les cuesta trabajo experimentar sentimientos de gozo y felicidad.

A pesar de todo, la mayoría de los estudios recientes no ha documentado la influencia de la personalidad en la propensión del individuo a desarrollar cáncer. Aunque los estudios son incompletos, este descubrimiento resulta alentador porque, como ya dije a lo largo de todo el libro, el hecho de que tengas cierta personalidad, no significa que vayas a desarrollar la enfermedad. La mayoría de estos estudios no reconoce los resultados combinados de la interacción de las características que conforman la personalidad. Dicho de otra forma: muy pocos estudios exploran la contribución combinada de los factores internos y externos en el surgimiento del cáncer.

La personalidad de alguien no es un factor suficiente para provocar cáncer. Para que la enfermedad se desarrolle, la personalidad tiene que estar combinada con ciertos comportamientos o hábitos (como fumar) que dan como resultado mecanismos inadecuados para lidiar con la vida. En varios estudios ya se documentó esta relación.¹⁰ Creo que es evidente que, aunque no necesariamente sea una causa, la personalidad de alguien, es decir, el conjunto de sus tendencias emocionales y los comportamientos resultantes, tiene un vínculo con el desarrollo del cáncer. En un ensayo del psicólogo alemán Hans Eysenck es posible encontrar una buena discusión respecto a los estudios mencionados.¹¹

En este ensayo se sugiere que la combinación de la personalidad y de mecanismos mediocres para lidiar con los problemas da paso a un comportamiento adverso que, a través de mecanismos biológicos en los que se altera la disposición genética, finalmente produce cáncer. La personalidad por sí sola, o sea, sin el comportamiento adverso, podría no dar como resultado el surgimiento de la enfermedad.

En resumen, no hay evidencias de que la personalidad **cause** cáncer, pero sí de que tiene una **relación asociativa** con esta enfermedad.

Mientras los investigadores se esfuerzan por validar o disputar la teoría de asociación estudiando a sectores de la población en los que la gente está agrupada en una categoría, deberíamos reconocer que los seres humanos son únicos e individuales. Lo que aplica para un grupo de gente no siempre aplica en cualquier otro individuo, sobre todo si éste no está representado en dicho grupo. En otras palabras, encasillar a una persona en un grupo estadístico es muy diferente a evaluarlo como individuo. Cuando hablamos de tu vida y tu salud, ¿te gusta la idea de que *a ti* te evalúen de manera individual, como la persona única que eres, o prefieres que te evalúen como parte de una categoría? Creo que la respuesta es obvia. Lo más importante es conocer los distintos tipos emocionales que se han relacionado con el cáncer para que empieces a tener cuidado con las tendencias que puedan influir en tu salud y tu bienestar.

Hasta este momento sólo hemos discutido la personalidad y las emociones desde la perspectiva del tercer lado o “cara” de la moneda, es decir, desde el “borde”, donde tenemos un punto de observación panorámico que nos permite ver a Oriente y a Occidente, a la medicina alternativa y a la alópata. Es importante que identifiquemos al elemento que desencadena las reacciones que manejamos mediocrementemente debido a los pobres mecanismos que tenemos para lidiar con la vida. Por lo que he visto, te puedo decir que la mayoría de los pacientes que padecen cáncer han experimentado una sensación de inutilidad personal y rechazo, e incluso sienten que los han tratado como si fueran prescindibles. Estos pacientes suelen contar con una historia de abuso físico o emocional o, por lo menos, desarrollaron la *sensación* de que abusaron de ellos aunque no haya sido así. Creo que la clave radica en la forma en que dichos pacientes lidiaron con sus sentimientos.

Y la forma en que lidiaron con sus sentimientos fue escondiéndolos y comportándose como si nada hubiera pasado. Por ende, terminan en la categoría de las personas que suprimen sus emociones al mismo tiempo que desarrollan una profunda sensación de que no son queridas, y de que quienes las aman —la gente importante de su vida, su familia o la sociedad—, en el fondo las rechazan. Es como si estos pacientes exacerbaban sus sentimientos de **inutilidad** y se convencieran de que **no vale la pena vivir y de que deben morir**. Luego, con estas acciones desencadenan un proceso o una acción para lograrlo. ¿El resultado? El surgimiento del cáncer. Evidentemente, en cuanto la enfermedad se desarrolla, la persona ya está en camino de alcanzar su objetivo.

¿Qué puedes hacer?

Volveré a hacer énfasis en algo que, para este momento, ya debería ser obvio: la moneda

tiene tres lados o caras, y si tu enfermedad ya se declaró, necesitas tomarlas todas en cuenta. Me refiero a la medicina occidental (compañero de equipo), a la medicina oriental (el otro compañero de equipo) y Tu Poder (tú... el capitán de tu equipo y de tu vida). Estos tres elementos pueden influir en el resultado del juego.

¿Qué pasa si no se ha declarado la enfermedad? También en esta situación hay tres caras, pero a muchos de mis pacientes y amigos, incluso a algunos colegas, les cuesta bastante trabajo entenderlo. Cuando la enfermedad aún no se ha establecido o “diagnosticado”, es importante que cobres conciencia de lo que podría desarrollar tu cuerpo. Haz uso de las herramientas de la tecnología y realízate pruebas de revisión periódicamente, como por ejemplo, pruebas para detección de cáncer adecuadas a tu edad (herramienta del compañero del equipo alópata). Actualmente hay especialistas que pueden llevar a cabo exámenes genéticos y pruebas de cáncer muy innovadoras. También realiza pruebas para detectar desequilibrios energéticos que te ayuden a detectar las anomalías en una etapa temprana y solicita recomendaciones sobre las maneras naturales en que puedes mejorar tu salud (con las herramientas del compañero del equipo de medicina alternativa). Independientemente de si ya te diagnosticaron la enfermedad o no, puedes hacer uso de los tres integrantes de tu equipo de la salud.

Te daré un ejemplo. Cuando estaba trabajando en Londres con mi buen amigo, el doctor Ravi Ponniah, una persona muy conocida solía visitarnos con regularidad para que cuidáramos de su bienestar. En ese caso usábamos lo que se conoce como “análisis del iris”, con el cual puedes detectar en la persona las debilidades que más adelante podrían generar enfermedades. El iris forma parte de tus ojos y se puede examinar con la ayuda de un lente de aumento. Así es posible identificar debilidades preexistentes. A la práctica de analizar el iris se le llama *iridiología*. Ravi es uno de los mejores iridiólogos que conozco. Al ver el iris del paciente que mencioné, diagnosticamos una tendencia a desarrollar cáncer. El paciente era diligente, así que cada año se sometía a pruebas de revisión que, durante mucho tiempo, resultaron negativas. En algún momento ya no se hizo las pruebas porque dejaron de ser recomendables para su edad. Algunos años después le diagnosticaron cáncer y murió más adelante. Esta experiencia me hizo comprender que, incluso antes de que se desarrolle la enfermedad, las debilidades se pueden detectar con las modalidades alópatas y también con las orientales.

En el caso de la amiga de la que hablé al principio de este capítulo, la medicina alópata intervino cuando los médicos empezaron a revisarla en busca de las razones de su declive funcional y de la pérdida de peso que había sufrido; luego fue sometida a fuertes terapias de quimioterapia y a terapias paliativas. A pesar de que era de mente muy abierta y parecía tener afinidad con la medicina alternativa, no hizo uso de ella porque no podía pagarla. Mi amiga ignoró completamente Su Poder porque no tenía la infraestructura para abordar este aspecto de su salud y su bienestar. Lo peor es que nadie

les prestó atención a sus continuas quejas. Yo le sugerí en varias ocasiones que dejara la casa de su hija y se fuera a vivir sola, y que para eso hiciera uso de los programas de asistencia que estaban disponibles en su comunidad, como la residencia de adultos mayores o el apoyo de vida. Mi amiga se negó porque no quería lastimar ni ofender a la hija con la que vivía.

La moraleja de esta historia es que si tienes sentimientos muy fuertes, no debes ignorarlos ni ocultarlos. No te comportes como si todo estuviera bien, necesitas atender tus sentimientos para que más adelante no se manifiesten como una enfermedad. Mi amiga tenía dos de las características que describí cuando hablé de Tu Poder: reaccionaba negativamente a los sucesos de la vida y tenía una actitud interpersonal extrovertida.

¿Qué te puede ofrecer la medicina occidental?

¿Cómo abordaría un médico alópata esta situación? Tú y yo sabemos que en cuanto los síntomas se presentan, ya ocurrieron cambios funcionales y estructurales en el órgano en riesgo. A mi amiga se le ofreció la quimioterapia, pero sólo como terapia paliativa. Se le dijo que no había nada para curar su cáncer, pero que la quimioterapia ayudaría a desacelerar la propagación de la enfermedad. También le dieron medicamentos para controlar el dolor. Ella optó por no someterse a la quimioterapia y permitió que la enfermedad la consumiera. Sólo aceptó los medicamentos para el dolor.

Medicamentos

La medicina occidental ofrece varias opciones para el tratamiento del cáncer. En cuanto se haya determinado el alcance de la enfermedad, el médico dirá qué tipo de medicamentos y terapias son recomendables. El objetivo principal es eliminar el cáncer de tu cuerpo, pero esto no siempre es posible. Si el médico ve que el cáncer puede eliminarse, recomendará cirugía. Después de la cirugía tal vez recete quimioterapia para asegurarse de que no queden células cancerosas en el cuerpo. También podría recomendar radiación. A veces se aplica primero la quimioterapia con el objetivo de encoger el tumor para que sea más sencillo quitarlo con cirugía, y en ese caso, la quimioterapia antecederá la intervención quirúrgica. Estas opciones suelen ser las más recurrentes en las modalidades de la medicina occidental o alópata. Recientemente, algunas instituciones occidentales empezaron a hacer uso de terapias alternativas y complementarias como acupuntura y masaje en sus instalaciones médicas.

Dieta

Como ya vimos, la medicina occidental sólo actúa una vez que se ha diagnosticado el cáncer. Las recomendaciones dietéticas para los pacientes de cáncer pueden variar. Tal vez te pidan que consultes a un nutriólogo para obtener un programa adecuado y hecho a la medida, dependiendo del cáncer que tengas y de las otras complicaciones o complejidades del caso. Por otra parte, los pacientes de cáncer suelen bajar de peso y estar desnutridos. La quimioterapia y la radiación pueden dar como resultado disminución del apetito, náuseas y vómito, y todo esto limita la ingesta de alimentos y nutrientes. Tu dieta debe ajustarse y tomar todos estos factores en cuenta. La dieta que te den también dependerá de la etapa en la que se encuentre el cáncer en ese momento.

Aunque se dice mucho que ciertos tipos de alimentos y/o químicos nos pueden predisponer al desarrollo de cáncer, casi ninguna de estas afirmaciones ha llegado a ser reconocida o aceptada. Se dice, por ejemplo, que la dieta alta en fibra puede ayudar a prevenir el cáncer de colon, pero puedes encontrar más información sobre las recomendaciones dietéticas en el sitio de internet del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer institute).¹² También hay evidencias recientes de que una dieta alta en azúcar puede fomentar el desarrollo y el avance de la enfermedad. ¡Tal vez algún día las investigaciones actuales demuestren que al cáncer le encantan los postres!

Ejercicio

El sedentarismo forma parte de la lista de los factores de riesgo para el desarrollo de cáncer. Por esta razón, los médicos alópatas te recomendarán realizar ejercicio de forma regular. El ejercicio físico es muy importante para el bienestar general del paciente porque le ayuda a lidiar con el estrés y los problemas de peso. Además, puede sustituir conductas adictivas que representan factores de riesgo como fumar y consumir bebidas alcohólicas en exceso.

Comportamientos riesgosos

Aquí la recomendación es directa: ¡evítalos! El consumo de bebidas alcohólicas, fumar, someterse a cualquier tipo de radiación o a la luz solar de manera excesiva son factores de riesgo para el desarrollo del cáncer. Por esta razón se recomienda que los evites. La obesidad es otro factor, así que trata de controlar y manejar bien tu peso. Como ya dije anteriormente, el ejercicio realizado de forma regular te ayuda a combatir los riesgos que implica la inactividad física. La promiscuidad sexual es otro comportamiento que debes evitar, ya que te pone en riesgo de contagiarte de alguna infección viral que te predisponga al cáncer cérvicouterino.

Aunque se han realizado estudios que vinculan los rasgos de personalidad con el

cáncer, actualmente no hay ninguna recomendación en ese sentido para la prevención del cáncer. No obstante, una vez que el paciente desarrolle la enfermedad, es posible que se le pida que busque un consejero que le ayude a lidiar con la devastadora noticia de que tiene cáncer y con el rigor que implicará el tratamiento.

¿Qué puede ofrecerte la medicina oriental?

Como ya lo hice cuando hablé de las otras enfermedades, te diré que hay una miríada de disciplinas orientales entre las que puedes elegir. Puedes usar alguna de manera individual o combinarla con otras para ayudarte a enfrentar el cáncer o para mejorar tu salud y reducir las probabilidades de desarrollarlo. El cáncer es una de las enfermedades en las que más se usan las modalidades alternativas.

Acupuntura

Aunque la acupuntura no trata el cáncer de manera directa, le ayuda a la persona a cuidar de su bienestar de manera general antes de que la enfermedad asuma el control o después de que ya se manifestó. Si descubres que estás en riesgo y aún no has desarrollado cáncer, puedes hacer uso de la acupuntura para mejorar tu salud general y tu equilibrio energético, ya que eso te permitirá ser más resistente a la enfermedad.

Una vez que el cáncer se ha desarrollado, se puede hacer uso de la acupuntura para atender los distintos efectos secundarios de la terapia. En primer lugar, se puede usar previamente a la cirugía para propiciar una recuperación más exitosa. Después de la cirugía se puede usar en el tratamiento del dolor post-operatorio. También se le puede usar para mitigar los efectos de la quimioterapia, como las náuseas, el vómito y la pérdida del apetito. Hay ciertos tipos de cáncer que provocan dolor neuropático, el cual también se puede atender con acupuntura.

Actualmente, la medicina occidental receta medicamentos para el dolor producido por el cáncer. Estos medicamentos provocan toda una serie de efectos secundarios como sensorio alterado y estreñimiento. ¿Qué sentido tiene aliviar el dolor si alteras tu sensorio a un nivel tan extremo que no puedes reconocer a los miembros de tu familia? Mi amiga tuvo un serio problema de estreñimiento y su sensorio resultó afectado. Ni siquiera podía reconocer a sus amigos debido a los medicamentos. Prefería no comer porque le daba miedo sufrir la incomodidad y los peligros del estreñimiento. Imagina a un paciente de cáncer que necesita nutrirse bien, pero que no come porque le teme al estreñimiento que le provocan sus medicamentos para el dolor.

Por otra parte, la acupuntura funciona muy bien para mitigar el dolor, reducir la náusea y el vómito y para mejorar el apetito, y no produce efectos secundarios

negativos.

Masaje

El masaje es un gran complemento en el tratamiento de los efectos secundarios de la terapia contra el cáncer. Además, ayuda a reducir el estrés y permite a los pacientes lidiar con la idea de que están luchando contra una enfermedad mortal como el cáncer. También mejora el bienestar general del paciente y nutre su actitud de una forma positiva: dos aspectos esenciales para enfrentar la enfermedad. Estas prácticas les recuerdan a los pacientes, de una forma sutil, que tienen que vivir y olvidar un poco el devastador punto final que deberán enfrentar debido al cáncer. En muchos casos, los pacientes que se acercan a la enfermedad con una actitud positiva son los que sobreviven. Así pues, *cualquier* modalidad que te ayude a alcanzar y mantener una actitud positiva se puede usar con distintos niveles de éxito.

Si tienes cáncer óseo y huesos frágiles, el terapeuta deberá tener cuidado con la cantidad de presión usada durante el masaje. También deberá ser precavido si tienes cáncer externo en alguna parte de la superficie del cuerpo. En general se recomienda tener precaución cuando se masajee el área afectada.

Homeopatía

Aunque la homeopatía no es estrictamente oriental en su origen (surgió en Occidente), se practica mucho en los países orientales como terapia natural. La homeopatía cree que el cáncer se desarrolla en los pacientes que tienen lo que los profesionales de esta disciplina llaman *miasma psórico*. El homeópata selecciona remedios para tratar este miasma precisamente. De hecho, si detecta que perteneces a la categoría de miasma psórico, tal vez te recomiende remedios desde antes para prevenir el desarrollo del cáncer. Este tratamiento se basa en la teoría de que se debe atender la constitución subyacente de la persona, y como los remedios homeopáticos normalmente no tienen efectos secundarios importantes, es perfectamente razonable que te sometas a una terapia de este tipo.

Una vez diagnosticado el cáncer, se pueden usar varios remedios para atender los efectos secundarios que suelen aparecer debido a las terapias alópatas. Es importante que discutas el uso de los remedios homeopáticos con tu médico alópata. Aunque la práctica homeopática no está regulada en Estados Unidos, muchos de sus remedios sí lo están hasta cierto punto. Tal vez descubras que muchos alópatas no están familiarizados con esta disciplina, y quizá algunos incluso tratarán de disuadirte de usarla. Si investigas un poco, podrás encontrar alópatas que usen homeopatía también, puedes consultarlos para obtener la información que necesitas para adaptar este tratamiento a tu situación y para hacérsela llegar a tu alópata para que,

finalmente, puedes aprovechar los beneficios de las dos tradiciones.

Cuidado quiropráctico

Los principios de la terapia quiropráctica siguen siendo los mismos que mencioné en las otras enfermedades. Esta disciplina se usa para vigorizar el suministro nervioso a los órganos. Los quiroprácticos experimentados pueden realizar la manipulación necesaria sin provocar mucha incomodidad y actúan cuidadosamente y con base en cuán severa sea tu enfermedad. Es importante que le informes a tu quiropráctico sobre tu cáncer, su nivel de daño y, si te parece adecuado, dale los detalles sobre hasta qué punto se ha extendido. Esto le ayudará a él o a ella a adaptar la manipulación y a concentrarse en las áreas que necesiten atención especial. En el caso del cáncer óseo se deberá tener mucha cautela porque si la enfermedad ya se extendió a tus huesos, tal vez éstos sean demasiado frágiles para recibir tratamiento de este tipo. Un quiropráctico experimentado te dará la asesoría más adecuada en cuanto lo pongas al tanto de los pormenores de tu enfermedad.

Fitoterapia o herbolaria

Los profesionales de la medicina china tradicional, los naturópatas, los quiroprácticos e incluso algunos médicos alópatas usan la fitoterapia como tratamiento principal o complementario para varias enfermedades. Aunque hay algunos médicos que promueven el uso de hierbas para prevenir el cáncer o para mejorar tu constitución básica, también las puedes usar para mitigar los efectos secundarios de la terapia alópata. En este caso también deberás tener mucho cuidado con las interacciones entre las hierbas y los medicamentos que estés tomando. Es importante que hables con tu médico alópata sobre los medicamentos de herbolaria que estés tomando, y también dile a tu especialista en fitoterapia qué medicamentos alópatas te recetaron. Recuerda que sólo obtendrás los mejores resultados si tus dos compañeros trabajan en equipo para darte la mejor atención posible.

Yoga y meditación

Las posturas de yoga son excelentes para la salud integral de cualquier persona, y en las enfermedades tan serias como el cáncer esta disciplina puede proveerte enormes beneficios. Las posturas te sirven para vigorizar todo el cuerpo y para facilitar el flujo de energía. El yoga equilibra y fortalece tu mente para ayudarle a lidiar con el estrés que provoca tu enfermedad. Si eres capaz de realizar la mayoría de las posturas, entonces podrás conservar la fuerza física y la flexibilidad. La respiración yóguica te ayuda a apaciguar tu mente y a vigorizar los pulmones; la meditación calma a la mente y reduce las fluctuaciones emocionales; además, te permite tener un mejor

enfoque, actitud positiva y una mayor capacidad para enfrentar la incertidumbre y los aspectos estresantes. En resumen, el yoga y la meditación fortalecen el sistema musculoesquelético, vigorizan el sistema nervioso y estabilizan la mente. Su práctica regular te permite aliviar algunos de los efectos psicológicos que provoca una enfermedad tan seria como el cáncer.

Incluir la meditación en tu ritual diario te ayudará a lidiar con el diálogo interior con claridad y te servirá para vivir de una forma más consciente.

Ayurveda

La tradición de ayurveda utiliza un sistema de vida sana para fomentar la salud y el bienestar de la gente. El sistema propone varios métodos de limpieza para purificar el cuerpo de las toxinas y las sustancias indeseables de manera regular. Esta práctica es un complemento útil para mantener el cuerpo libre de impurezas y, además, permite el funcionamiento óptimo de los órganos.

El estilo de vida ayurvédico y sus remedios pueden ser muy útiles para prevenir el cáncer, particularmente si crees que tienes predisposición a desarrollar esta enfermedad.

No obstante, si ya te diagnosticaron cáncer, el panorama puede ser muy distinto. El médico ayurvédico te evaluará y luego tal vez te recomiende un régimen alimenticio diseñado para apaciguar la anormalidad en tu cuerpo. Someterse a un régimen específico no te causará ningún daño, siempre y cuando te provea todos los nutrientes necesarios. Asegúrate de hablar con un especialista para confirmar el valor nutricional de tu régimen ayurvédico. También es posible que te receten remedios adicionales.

De la misma forma que sucede con la enfermedad hepática y la enfermedad renal, el uso de los remedios ayurvédicos para el cáncer deberá llevarse a cabo con cautela. Si bien las modificaciones al estilo de vida son inocuas en el contexto del cáncer, e incluso pueden aumentar tu bienestar, los remedios orales deberán ingerirse con cuidado adicional, bajo la supervisión de un profesional experimentado y con el conocimiento absoluto de tu médico alópata.

Siempre hay un aspecto de las modalidades orientales que puede resultar muy útil cuando se usa en conjunto con la terapia alópata para aumentar tus probabilidades de ganar en el juego de la salud y la enfermedad. Asegúrate de explorar todas tus opciones y si tienes una enfermedad declarada, recuerda que también es importante analizar la influencia adversa que podrían tener los medicamentos alternativos (de la misma manera que deberás hacerlo con los medicamentos alópatas). La asesoría de un médico bien versado en ambas disciplinas te resultará muy útil.

Como regla general, la mayor parte de las modalidades orientales sirve para

adquirir y mantener la salud, en tanto que las terapias occidentales se aplican para restaurar la salud una vez que se ha diagnosticado la enfermedad. Incluso si ya tienes la enfermedad declarada, puedes usar algunos aspectos de la mayoría de las modalidades orientales, siempre y cuando hagas la investigación pertinente y entiendas la forma en que interactúan y se complementan.

Hay otras modalidades que también puedes aprovechar para enfrentar el cáncer, como por ejemplo la aromaterapia, la musicoterapia, la terapia espiritual, la reflexología, la biorretroalimentación y la hipnoterapia, pero yo sólo he incluido en el libro las más predominantes.

Cómo manejar Tu Poder

Como ya dije en los capítulos anteriores, Tu Poder juega un papel muy importante en tu capacidad de aprovechar los beneficios de las herramientas de ambas modalidades que elijas utilizar. Creo que el cáncer ofrece la mejor oportunidad para entender la influencia que tiene Tu Poder en el desarrollo de la enfermedad humana. De hecho ya se están llevando a cabo investigaciones muy agresivas en este sentido.

No olvides que hay varias modalidades orientales y de otros tipos que te pueden brindar bienestar y ayudarte a fortalecer tu espíritu y tu energía vital. La fuerza de tu espíritu tiene un papel importante en la salud y la enfermedad, y en el éxito que puedes llegar a tener al combatir tu padecimiento.

Diálogo interior o Ser primigenio

Mi amiga sentía que nadie la necesitaba, que era un ser inútil al que los demás no respetaban. Tenía la impresión de que los otros ni siquiera se daban cuenta de que existía, era como si le estuvieran negando el alimento y la posibilidad de socializar. Con el paso del tiempo desarrolló la noción de que no valía nada, particularmente desde que perdió a su esposo. Su vida dejó de tener significado, y ella empezó a cuestionar sus razones para seguir viviendo.

El diálogo interior que estaba tratando de comunicar decía: “Me volví inútil para todos y siento que soy una carga. ¿Qué caso tiene seguir viviendo?” Tal vez sus sentimientos eran infundados, pero el hecho es que a ella la estaban matando por dentro. Esa sensación era una forma de energía que moraba en su interior y hacía que ella viera toda su vida desde esa perspectiva. Esta energía la acompañó durante años, y junto con sus emociones formó la espiral descendente en que cayó su salud. Finalmente, la espiral la condujo a la muerte.

Tu diálogo interior, es decir, tus pensamientos y sentimientos más profundos, es algo que casi nunca compartes con el mundo exterior, sin embargo, tiene un impacto

fuerte en tu vida. El diálogo se basa en tu personalidad y se manifiesta en tus acciones, pero si una persona no expresa sus acciones, como fue el caso de mi amiga, los demás nunca sabrán lo que siente.

La solución es simple, pero no siempre es fácil. Cuando tengas pensamientos o sensaciones producto de secretos enterrados, o cuando experimentes un dolor muy profundo, o sea, esas sensaciones que sólo te pertenecen a ti y a Tu Poder, explóralos. No los suprimas ni los ignores. Tampoco te quedes esperando que desaparezcan por sí solos.

Hace unos quince años aproximadamente, tuve un paciente al que estaban preparando para un trasplante de corazón. Durante el proceso, me confesó que había tenido cáncer algunos años antes. Los médicos trataron su cáncer y, al parecer, lo curaron. Cuando le pregunté sobre su bienestar psicosocial, o sea, sobre la forma en que manejaba sus emociones y sentimientos, él me explicó respetuosamente que no quería hablar de su historia psicosocial con nadie. Yo respeté sus deseos, pero con el paso del tiempo la confianza fue creciendo y eso le permitió confesarme que habían abusado de él cuando era niño. Evidentemente, el paciente no había trabajado de una manera significativa para superar el trauma de aquella experiencia y, por lo tanto, ésta seguía enterrada en el fondo de su ser. Era su secreto, un dolor intenso que seguía afectándolo y ejerciendo un impacto en su comportamiento diario.

Este hábito de ocultar nuestro diálogo interior no nos ayuda en nada, de hecho, con el paso del tiempo siempre nos lleva a resultados adversos que, en mi opinión, suelen ser enfermedades. Mi paciente ya había sufrido de cáncer. Años después, su corazón dejó de funcionar adecuadamente y lo convirtió en un candidato para trasplante. Creo que es imposible no preguntarse cómo habría sido su salud si él hubiera confrontado a sus “demonios” cuando era más joven, y si los hubiera eliminado de su vida de una vez por todas.

Creo que aquí el factor clave radica en reconocer el diálogo interior que tenemos y en llevar a cabo lo que yo llamo *una limpieza emocional*, la cual se puede realizar con ayuda de un consejero o de un psicólogo. Como nuestra salud emocional es un componente crucial para el bienestar en general, me tomaré un momento para explicar lo que es la *limpieza emocional*.

A lo largo de todas las etapas de nuestra vida —desde que somos niños, luego en la adolescencia y, después, cuando nos convertimos en adultos jóvenes— experimentamos emociones poderosas. Algunas de ellas provienen de experiencias que tal vez fueron traumáticas o desagradables. El detonador de esas emociones varía dependiendo de factores como la experiencia individual, la religión, la cultura, la raza y otros. Como ejemplos de estos desencadenantes o detonadores puedo mencionar el abuso (físico, sexual, verbal o emocional), el acoso por parte de chicos bravucones, la

presión que ejercen sobre nosotros nuestros colegas, las grandes desilusiones, las sensaciones de abandono, los problemas provocados por nuestras relaciones amorosas, los enojos, etcétera. Estos desencadenantes pueden dejar cicatrices profundas en nuestra psique (Tu Poder), las cuales se quedan enterradas en el fondo de nuestra alma si no lidiamos con ellas de inmediato. Conforme pasa el tiempo, las cicatrices profundas influyen y le dan forma a nuestro comportamiento a lo largo de la vida; y entre más las desatendamos, más se alargarán su influencia en nuestro avance. Estas cicatrices se convierten en una pesada carga que afecta cada paso que damos. Los problemas sin resolver se quedan en lo más profundo de nosotros y nos van matando poco a poco. Estos recuerdos, heridas y emociones mortales se transforman en un conflicto permanente que se manifiesta de forma consciente e inconsciente. Esta situación puede quitarnos cantidades enormes de energía vital y drenarnos por completo. En otras palabras, empiezas a vivir la vida en un estado de desequilibrio y, de forma consciente o inconsciente, mucha de tu energía la canalizas a los conflictos no resueltos, en lugar de usarla para tener una vida gozosa y positiva.

La limpieza emocional es un proceso que te permite viajar de vuelta al incidente que se convirtió en ese problema específico que enterraste, y volver a vivirlo, enfrentarte a él, desafiarlo y arrancarlo de tu psique para deshacerte de él. Claro, es más fácil decirlo que hacerlo, pero *es posible*, y el impacto de esta acción en tu vida puede ser muy relevante.

Vas a necesitar la ayuda de un consejero que pueda ser objetivo. Yo ya lo he hecho y te aseguro que revivir el incidente, sacarlo al exterior y dejarlo ir es muy satisfactorio y reconfortante. Un ejemplo podría ser cuando vuelves a vivir un suceso o emoción de tu infancia que, ahora que eres adulto, ves desde una nueva perspectiva que te puede ayudar a cambiar el aspecto negativo para siempre. Una vez que exploras el incidente, te puede parecer insignificante o inútil, pero esto sólo se hace evidente cuando eliges confrontar tus secretos. Seguramente te preguntarás cómo es posible que un recuerdo de la infancia, visto desde la perspectiva de la adultez, te haya podido causar un dolor tan fuerte durante tantos años. Si no enfrentas esta carga, la experiencia continuará ejerciendo sobre ti el mismo control que cuando la viviste la primera vez.

La mayoría de mis pacientes se niega a solicitar la ayuda de consejeros o psicólogos porque considera que sería una señal de debilidad, pero de hecho es justamente lo contrario. Se necesita una tremenda cantidad de valor para enfrentar a tus demonios del pasado. No hay nada de malo ni de vergonzoso en tratar de averiguar qué tan bien estás lidiando con un conflicto que amenaza con acortar tu vida, ni en buscar herramientas que te ayuden a mejorar la forma en que enfrentas tus obstáculos.

Ése fue el problema con mi amiga, que no enfrentó sus demonios, es decir, sus sentimientos de inutilidad, y que no se abrió a la idea de llevar a cabo una limpieza emocional. Permitió que el conflicto que se había enraizado en su interior se apoderara de ella y, al hacer eso, quizá perdió la oportunidad de vivir más años.

La limpieza emocional se puede usar en muchas circunstancias. Tal vez necesites sacar al exterior un conflicto básico, quizá tuviste un desacuerdo con tu jefe y de pronto descubres que todavía no lo superas. La limpieza emocional podría ayudarte a iluminar la situación o, por lo menos, a abordarla de una manera sana para que no siga carcomiéndote por dentro.

Personalidad o Ser social

La personalidad es el patrón característico de comportamiento del individuo. A este patrón lo *impulsan* el pensamiento y las emociones profundas, pero también lo modifican las reglas de conducta para que funcione en el mundo exterior. Dicho de otra forma, es el ser primigenio modificado para adaptarse a lo externo y para que la sociedad lo acepte.

Las fuertes características emocionales de mi amiga, en conjunto con la energía que tenía almacenada —pensamientos y sentimientos negativos—, la hicieron propensa al cáncer. Las fuertes emociones y la energía desplazada que se acumuló en su interior la llevaron a la muerte. Ella no tenía idea de que estas características existían ni sabía cómo identificarlas, tampoco sabía que este concepto se relacionaba con el desarrollo de la enfermedad. ¿Le habría servido de algo estar al tanto y actuar para enfrentar el problema en lugar de suprimirlo? Tal vez. Es imposible saberlo, sólo podemos enterarnos si actuamos y esperamos a ver los resultados. Tal vez pudo ser más asertiva para expresarse y para discutir sus sentimientos con sus hijos, en lugar de usarme a mí como confesionario. Me atrevería a decir que ni sus hijos ni sus nietos sabían cómo se sentía. Tal vez discutir y buscar una solución que le permitiera eliminar esa sensación de inutilidad, buscarse un nuevo propósito en la vida y empezar a sentir que ésta valía la pena, habría alterado el curso de su existencia.

Capítulo ocho

Pulmones

El asesino constrictivo

No puedo vivir la vida plenamente

Cada vez que respiras, entra aire a tus pulmones, luego éstos llevan el oxígeno del aire que inhalaste a las células de todo tu cuerpo a través de la circulación sanguínea. Las células necesitan oxígeno para su nutrición y para trabajar adecuadamente. Todos los días respiramos aproximadamente 25 000 veces.

Nuestros pulmones son dos órganos emparejados que se ubican en el pecho y son muy intrincados. En ciertos aspectos, su estructura es más compleja que la del corazón, ya que contienen distintos tipos de células y cada una realiza funciones específicas y complicadas. El corazón es un solo órgano muscular que bombea sangre a todo el cuerpo. Los pulmones, en cambio, tienen varias funciones. Para empezar, están expuestos al mundo exterior a través de la nariz, por donde una cantidad inconmensurable de contaminantes puede entrar al cuerpo. Por esta razón, los pulmones deberían tener un papel de protección. La función principal de los pulmones, desde la perspectiva de la medicina occidental, es intercambiar el oxígeno que inhalamos por el dióxido de carbono que exhalamos. El oxígeno entrante nutre al cuerpo, y el dióxido de carbono que sale es producto de desecho. Con este intercambio, los pulmones proveen el oxígeno necesario para la generación de energía en todas nuestras células y elimina los productos tóxicos. Si las células no reciben oxígeno, se mueren.

De acuerdo con el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute), en 2010 las enfermedades pulmonares fueron la tercera causa de muerte en Estados Unidos.¹ En 2010, se les atribuyeron 235 000 muertes en nuestro país.^{1a} Se calcula que en 2009, el costo económico de la enfermedad pulmonar crónica fue de 106 mil millones de dólares.^{1b} También es un problema de gran importancia más allá de nuestras fronteras, de hecho, a nivel global es culpable de uno de cada seis fallecimientos.² En Europa, es culpable de uno de cada diez fallecimientos^{2a}.

A pesar de lo anterior, en el día a día, la mayoría de la gente ni siquiera cobra conciencia de su propia respiración a menos de que suspire o perciba que está respirando

pesadamente. La función constante de los pulmones en el cuerpo es vital para nuestra existencia, pero normalmente ni siquiera le prestamos atención. Sólo los síntomas anormales nos hacen pensar en estos órganos. Esto nos da una idea de cuán ocupados estamos todos los días y de lo poco que nos permitimos respirar de manera consciente.

Hace muchos años evaluamos a un paciente para trasplante de pulmón porque tenía enfermedad pulmonar en fase terminal. Tenía 37 años y menos de 50% de probabilidades de vivir más de 10 años. El joven había sido mi paciente durante muchos años y estaba tomando varios medicamentos para su problema. Antes fumaba, pero dejó de hacerlo cuando desarrolló un nivel importante de enfermedad. Era extrovertido pero nervioso, y le encantaba apostar y viajar. A pesar de que ya había dejado de fumar, cada vez que iba a los casinos se convertía en víctima del humo de segunda mano.

Le estaba yendo razonablemente bien con la combinación de medicamentos que estaba tomando, pero había uno que no lo hacía nada feliz. El paciente decía que no le estaba ayudando el medicamento, así que, cuando salió una nueva opción al mercado, se la receté y le dije que dejara de tomar el otro. Él se puso nervioso por este cambio, y al principio reaccionó con ansiedad. Sintió que estaba en un dilema y tuvo una reacción negativa a la idea de cambiar de medicamento, lo cual me pareció interesante, particularmente porque él era quien no estaba contento con lo que estaba tomando y yo sólo le recomendé que dejara de hacerlo.

Remplazamos el medicamento y en las visitas subsecuentes le hicimos pruebas que demostraban que había mejorado. No obstante, el paciente tenía una visión subjetiva y empezó a sentir más síntomas. “No me siento bien”, decía con cada vez más frecuencia. Volví a hacer pruebas científicas para ver si en verdad estaba sufriendo un declive con el nuevo medicamento, pero todas demostraron que le estaba yendo tan bien, o mejor, que con el medicamento anterior. A pesar de lo que mostraron las pruebas de medicina alópata, él se sentía peor. Entonces decidí explorar sus síntomas con más cuidado porque hasta entonces me había sido imposible documentar una razón que los justificara.

Descubrí que el paciente era muy sensible a sus sentimientos y que cobraba conciencia de incluso los cambios más sutiles. Él nos comunicaba estos cambios, pero nosotros no encontrábamos nada real que nos permitiera justificar sus síntomas. Este problema con los síntomas ocurría en episodios, y su mayor queja en cada episodio era que sentía presión en el pecho y dificultad para respirar adecuadamente. A pesar de esto, ninguna de las radiografías y tomografías que le tomamos del pecho mostraba anomalías. Los resultados de sus pruebas de sangre también eran normales y los exámenes que hicimos para evaluar el funcionamiento pulmonar no mostraban que estuviera empeorando.

Como médico alópata, me sentí estancado. Como ya dije anteriormente, si no se puede documentar una anomalía bioquímica o estructural, la medicina occidental no

puede continuar tratando el problema con eficacia. En ese momento pude actuar de dos formas. La primera estrategia habría sido observarlo de cerca, esperar a que algo que todavía no se hubiera detectado surgiera de pronto, y luego hacer algo al respecto. Ésta es la estrategia empleada con más frecuencia en la medicina alópata. La segunda habría consistido en observarlo de cerca y explorar a mayor profundidad, pero no con la idea de identificar una enfermedad sino de conocerlo mejor como persona.

En una de sus visitas empezamos a conversar. Después de explicarle que no encontrábamos ningún problema real y que no podíamos corroborar sus síntomas, le pregunté sobre las cosas que lo estresaban en la vida. Tras unos minutos de charla, él se abrió y empezó a hablar de toda la presión con la que había estado lidiando en los últimos meses que, curiosamente, coincidían con el tiempo que llevaba tomando el nuevo medicamento. Me contó lo ocupado que había estado por todas las responsabilidades que debía enfrentar día con día. De pronto los ojos se le llenaron de lágrimas, se puso muy emotivo y me dijo que sentía que no podía vivir su vida al máximo. Le pregunté si había hablado de ese conflicto con alguien y me confesó que no lo había hecho.

En ese momento tuve la oportunidad de tratarlo como persona. Le sugerí que consiguiera la asesoría de alguien objetivo, que no solamente hablara con su familia, amigos y colegas. Él señaló que su seguro médico no cubriría terapia profesional, pero entonces le dije que los peores consejos que podía recibir eran los gratuitos. Le expliqué que cuando la gente que ya te conoce te aconseja, tiene un sesgo porque ya sabe cómo eres. Estas personas suelen decirte lo que creen que quieres escuchar o lo que a ellas les gustaría que les dijeran, y este tipo de asesoría rara vez es benéfica. Tal vez te hará sentir bien por algún tiempo, pero no te ayudará a cambiar tu situación.

Como segunda opción le sugerí que usara lo que se conoce como *pranayama*: un ejercicio de respiración que forma parte de mi práctica de yoga. Tenía la esperanza de que esto le diera algo de tiempo y espacio para reflexionar a solas, para ser introspectivo y analizar la vida y su situación. Ese tiempo le permitiría apaciguarse y ver las circunstancias con claridad, cosa que normalmente no podía hacer porque sus ocupaciones lo distraían. El pranayama ha demostrado ser benéfico para los pacientes con problemas pulmonares, pero lo más importante es que implica inhalar profundamente y contener la respiración durante algunos segundos. Este ejercicio le daría la oportunidad de experimentar la vida sin ese sentimiento de constricción que tenía. Inhalar profundamente es el primer paso para vivir la vida como se debe porque es similar a lo primero que hace un bebé recién nacido. El paciente salió ese día de mi consultorio con una actitud positiva y sintiéndose mucho mejor que cuando llegó.

Esta historia ilustra varios puntos de la medicina occidental que están lejos de ser óptimos. La medicina alópata es una herramienta excepcional, la mejor para tratar la

enfermedad, sin embargo, si los síntomas no son manifestación de una anormalidad bioquímica o estructural, no puede seguir ayudando al paciente.

El hombre del que te hablo era una persona extrovertida, abierta y sensible, pero reaccionaba negativamente ante los sucesos de la vida y le costaba trabajo lidiar con su mundo interior. Por alguna razón no dejaba de sentirse constreñido y limitado en cuanto a su vida, pero finalmente pudo establecer una relación más profunda y el entendimiento necesario para enfrentar su salud y su enfermedad en equipo, y recibió bien la recomendación que le hice de adoptar técnicas alternativas como complemento para su terapia.

La cara occidental de la moneda de la enfermedad pulmonar

Desde la perspectiva médica occidental, hay varias enfermedades pulmonares que aquejan a la raza humana. Estas enfermedades están vinculadas con las distintas funciones y ubicaciones del órgano llamado pulmón. En general, los extremos de las enfermedades pulmonares van de una infección viral simple que puede afectar el revestimiento del pulmón y que se resuelve sin tratamiento en unos tres o cinco días, a una severa destrucción del órgano que lleva al paciente a necesitar un trasplante para poder sobrevivir. En el desarrollo de los problemas respiratorios crónicos producidos por distintas enfermedades se han identificado varios factores de riesgo.³ Aquí incluí los factores para los problemas respiratorios crónicos, en lugar de los factores para las enfermedades pulmonares independientes:

- Envejecimiento
- Anormalidades hereditarias y congénitas
- Uso de tabaco (cigarro, pipa y puro)
- Contaminación interior y exterior
- Alérgenos
- Agentes ocupacionales como asbesto y carbón
- Dieta poco saludable y sedentarismo
- Sobrepeso y obesidad
- Diabetes
- Hipertensión
- Otros padecimientos como enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, cáncer, diabetes, alergias y enfermedades reumáticas
- Infecciones

La medicina alópata afirma que si estos factores de riesgo están presentes en la vida de un individuo susceptible, conducirán al desarrollo de enfermedades y, finalmente, podrían dar como resultado una insuficiencia pulmonar. No toda la gente que está expuesta a estos factores de riesgo desarrolla enfermedades pulmonares, lo que abre una laguna en nuestra comprensión del mecanismo. Esto también sucede en las enfermedades de todos los demás órganos. A continuación enlistaré algunas de las enfermedades —identificadas por la medicina alópata— para las que ya hay terapias avanzadas:

- Infecciones por virus, parásitos y bacterias, incluyendo la tuberculosis.
- *Enfisema*: padecimiento que se manifiesta como la incapacidad de exhalar por completo el aire que inhalamos. La causa más común es el tabaquismo, y la siguiente es el asma.
- *Fibrosis quística*: enfermedad heredada que afecta a los niños.
- *Enfermedad pulmonar intersticial*: es producto de los contaminantes o está vinculada a otras enfermedades crónicas conocidas como *enfermedades del tejido conectivo*.
- *Cáncer de pulmón*.
- *Hipertensión pulmonar*: enfermedad en la que la presión pulmonar excesivamente alta provoca demasiado estrés en el corazón. Subsecuentemente, se presenta una insuficiencia cardíaca.

Como puedes ver, aunque la medicina occidental ha tenido grandes avances en el tratamiento de estas enfermedades, aún no hemos podido prevenir su desarrollo ni su recurrencia. En Occidente también identificamos a los individuos susceptibles, pero sólo cuando reconocemos la relación entre los factores de riesgo y el desarrollo de los síntomas. Esto, sin embargo, sucede mucho tiempo después de que la enfermedad ya se manifestó, no antes; y en mi opinión, es inaceptable.

Por si fuera poco, tal como lo acabo de describir con la anécdota de mi paciente, la medicina alópata sólo puede ser eficaz si la patología —la enfermedad— es identificable en el cuerpo. Si tienes síntomas pero no se pueden documentar cambios bioquímicos o estructurales, entonces el médico alópata se ve rebasado. Y lo digo por experiencia propia: a menudo nos quedamos estancados sin saber cómo proceder y sólo podemos esperar y observar lo que va sucediendo. Los lineamientos realmente no nos dicen qué hacer en estos casos.

La cara oriental de la moneda de la enfermedad pulmonar

En la tradición de la acupuntura, a los pulmones los entendemos y los describimos a través de varias funciones. La más importante rige la respiración y la energía (Qi). Los pulmones son la conexión entre el celestial Qi del exterior y el cuerpo interno. Cuando la energía de los pulmones se encuentra en equilibrio y funciona adecuadamente, todas las actividades fisiológicas del cuerpo se mantienen en orden. El desequilibrio de la energía de los pulmones puede tener como resultado una actividad fisiológica anormal en cualquier órgano. Entre los factores que afectan a los pulmones y que pueden provocar desequilibrio en su energía se encuentran los siguientes:

- Las emociones como la tristeza, el dolor y la preocupación.
- Consumo excesivo de alimentos crudos.
- Consumo excesivo de productos lácteos.
- Factores climáticos externos como el frío, el calor, el viento, la sequedad y la humedad.
- Hábitos laborales ineficientes como **actividades mentales excesivas, extensas horas de trabajo**, permanecer encorvado sobre un escritorio o una computadora durante periodos prolongados.
- La holgazanería y pereza que llevan al sedentarismo.

Cuando la energía de los pulmones resulta afectada, con el paso del tiempo el desequilibrio puede dar paso a enfermedades pulmonares crónicas y, finalmente, a la deficiencia del órgano. Como habrás notado, ver las enfermedades pulmonares desde esta perspectiva nos permite asomarnos más a la persona (*no a la enfermedad*) y ayudarla mejor. En el caso de mi paciente, al menos pude identificar algunas dificultades (señaladas con negritas en la lista anterior de factores causantes) de las cuales ni siquiera él estaba al tanto. Además, las recomendaciones que le hice sobre recurrir a un consejero y practicar la respiración yóguica no provocaban efectos secundarios. Más adelante podría animarlo a explorar otras terapias médicas alternativas como un complemento. Creo que es una situación en la que todo mundo sale ganando, y es producto de combinar las medicinas oriental y occidental, o sea, a lo que yo llamo “jugar con los dos miembros más fuertes del equipo”.

El ayurveda también nos habla de un desequilibrio energético que resulta congruente con su filosofía. Las enfermedades pulmonares se explican como el resultado de una aberración en el eje de energía llamado *Kapha*. De la misma manera que sucede con la acupuntura, en el ayurveda se piensa que la causante del daño pulmonar es la acumulación de flema. En la medicina alópata, la flema es el producto final del funcionamiento pulmonar anormal. En la acupuntura, en cambio se dice que la flema es el resultado del funcionamiento anormal del bazo, y en el ayurveda se le atribuye al

estómago. Resulta interesante que en la acupuntura, los órganos bazo y estómago formen un par. Esto significa que operan en conjunto como marido y mujer, o como Yin y Yang. De hecho, en la acupuntura el bazo es el órgano de Yin y el estómago el de Yang.

Creo que estarás de acuerdo en que es posible ver las similitudes entre estas filosofías que, supuestamente, son distintas. En el ayurveda se habla de ciertos factores que intervienen en el desequilibrio energético que ocasiona la disfunción de los órganos en las personas susceptibles, factores que son similares a los de la acupuntura:

- Una dieta que incluya demasiada grasa, alimentos fritos, azúcar, carnes, productos lácteos y nueces
- Dormir demasiado durante el día y tener poca actividad física

Te resultará evidente que hay similitudes entre ambas tradiciones respecto a la base de los desequilibrios energéticos que dan paso a las anormalidades estructurales, y que en la medicina alópata no se presentan estas consideraciones sobre la energía en absoluto. Seguramente también ya notaste que la dieta y la actividad física son un punto común en las tres disciplinas (medicina alópata, acupuntura y ayurveda). Resulta interesante que lo primero en lo que fallamos cuando estamos bajo estrés emocional sea en la dieta y en la actividad física, ya que normalmente nos dejamos llevar por el confort que proporciona la *inactividad* y los alimentos dulces y grasos.

Tu Poder • La tercera cara de la moneda de las enfermedades pulmonares

En las ocasiones que he interactuado con pacientes con enfermedad pulmonar crónica he visto a algunos en etapa terminal. El trabajo íntimo que se tiene que llevar a cabo con los pacientes con enfermedades crónicas como enfisema e hipertensión pulmonar, me ha permitido llegar a apreciarlos y a conocerlos como personas, y no solamente como vehículos de la enfermedad.

El involucramiento en programas para el manejo de la enfermedad nos permite dar tratamiento y seguimiento a largo plazo. Ahí es cuando empezamos a observar los patrones inherentes de los pacientes y a entender sus características individuales. Los pacientes con anormalidades pulmonares suelen tener los siguientes rasgos de personalidad:

- Incapacidad para experimentar la vida al máximo debido a una sensación de inutilidad, timidez y ansiedad social, o simplemente a que en realidad no quieren vivir así.

- Manifestación profunda y velada de tristeza y pesimismo. Poca afectividad e incapacidad para hablar de ello abiertamente. Cuando hablo de poca afectividad me refiero a que no muestran sus emociones o a que carecen de expresiones faciales para demostrarlas. Suelen hablar en un tono monótono. La depresión es una de las enfermedades más comúnmente caracterizadas por la poca afectividad.
- Incapacidad para ser organizados.

Estas características las he notado a partir de mis observaciones personales. De hecho no se han realizado muchos estudios sobre la correlación entre los rasgos de personalidad y las enfermedades pulmonares. En los pocos estudios que sí se enfocaron en estos aspectos, los pacientes mostraron un alto nivel de preocupación anticipada,⁴ pesimismo,⁵ y miedo a la incertidumbre, así como un nivel bajo de confianza en sí mismos,⁶ ingenio e iniciativa.^{6a}

En cuanto a la perspectiva del ser social o de la personalidad, la gente que desarrolla enfermedades pulmonares y luego llega a la etapa terminal y necesita un trasplante predominan las dos características siguientes:⁷

1. **Propensión al estrés y la preocupación:** estos individuos suelen ser gente ansiosa y aprensiva que se preocupa demasiado. Se frustran con facilidad, son irritables y se enojan rápidamente con otras personas. También son propensos a sentirse solos, tristes y rechazados. Suelen tener dificultades para controlar sus impulsos, deseos y anhelos, pero no les cuesta trabajo manejar el estrés normal cotidiano.
2. **Ingenio y curiosidad:** estos individuos están abiertos a la experiencia. Responden ante la belleza que encuentran en la poesía, la música, el arte y la naturaleza. También responden a sus propios sentimientos y emociones. Participan en actividades nuevas con facilidad y tienen una fuerte necesidad de variedad en su vida, por eso sienten que si no hay movimiento en su vida presente, no la están viviendo al máximo. Además son muy imaginativos.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) reportan que los trabajadores que más fuman son los mineros, los trabajadores de la construcción, quienes trabajan en los servicios de alimentación y en la industria hotelera, así como los trabajadores del transporte. Por cierto, muchas de estas personas consideran que su trabajo es monótono.

Mi paciente era propenso al estrés y la preocupación, pero también era inventivo y curioso. Respondía con facilidad a sus propios sentimientos y emociones, y era capaz de detectar cambios sutiles en ellos. Se sentía solo, frustrado e irritable. Por esta razón

experimentaba los síntomas con mayor intensidad, aunque nosotros no pudiéramos confirmar ninguna anormalidad con medios objetivos.

En la mayoría de los casos, cuando los pacientes tienen síntomas anormales o una sensación extraña, pero los exámenes no revelan problemas bioquímicos o estructurales, usualmente el culpable es un desequilibrio en su energía. La mayor parte de las enfermedades empiezan con este tipo de problema y luego progresan hasta llegar a una etapa en la que ya se les puede diagnosticar como enfermedad. La buena noticia es que si detectas el desequilibrio y lo atiendes oportunamente, tendrás mayores probabilidades de prevenir su avance y evitar que llegue a un estado de enfermedad declarada, o de retardar el proceso. Aparte de ti en tu papel como capitán, sólo hay un miembro de tu equipo que te puede ayudar en este sentido: la medicina alternativa. Pero lo más importante es que tú, el capitán, también te puedes ayudar a ti mismo si le prestas atención a Tu Poder. Sólo recuerda que una buena parte de éste se relaciona con tu diálogo interior y tu personalidad.

¿Qué puedes hacer?

Al igual que con las otras enfermedades, lo importante es entender que siempre debemos tomar en cuenta las tres caras de la moneda. Me refiero a tus compañeros de equipo: la medicina occidental, la medicina oriental y Tu Poder, es decir TÚ, el capitán de tu equipo de salud. En el caso del paciente que mencioné anteriormente, la medicina occidental proveyó un tratamiento hasta sus últimas consecuencias, pero cuando los síntomas no estuvieron respaldados por las pruebas de laboratorio, la alopátia ya no tuvo nada más que ofrecer excepto una vigilancia expectante. La medicina alternativa, en cambio, sí pudo auxiliar al paciente durante este periodo. Este tipo de medicina puede ayudar y fortalecer el Poder de cualquier paciente. En sus distintas modalidades, la medicina de Oriente trata al paciente como persona, no solamente como el vehículo de una enfermedad a la que hay que atender y dar tratamiento. En lo personal, no entiendo por qué no adoptamos universalmente este tipo de práctica híbrida y multifacética. La terapia combinada satisface la Regla 30/30/30 de la que hablamos anteriormente en el libro.

Aunque muchos médicos alópatas tal vez no estén familiarizados con los conceptos orientales o tal vez tengan una capacidad limitada para practicar y ofrecer un cuidado tan integral, creo que no hay nada de malo en que averigües de qué manera quieres ser tratado. Éste es Tu Poder en su máxima expresión.

¿Qué te puede ofrecer la medicina occidental?

Todos sabemos lo que puede ofrecer la medicina occidental o alópata para tratar una enfermedad en particular. Con frecuencia vemos en televisión comerciales anunciando nuevos medicamentos que salen al mercado y alentándote a hablar de este tipo de tratamientos con tu médico. Por otra parte, también sabemos que, aunque la medicina occidental es de lo mejor que hay para atender la enfermedad, tiene sus limitaciones.

Medicamentos

Los medicamentos se usan normalmente para tratar una enfermedad. Por ejemplo, la terapia que le prescribí a mi paciente con base en su estado. De hecho, seguramente recuerdas que en cuanto hubo un medicamento nuevo y adecuado para su caso, lo añadimos al tratamiento. También hay otros medicamentos que se pueden recetar para atender las enfermedades adicionales que podrían ser la causa subyacente de un problema pulmonar. Por ejemplo, hay un padecimiento llamado *esclerodermia* que tiene un impacto en los pulmones. La esclerodermia es un problema que afecta a la piel, la endurece y la vuelve menos elástica. Tus pulmones pueden endurecerse también, es a lo que llamamos *fibrosis*. Luego, al tejido pulmonar dañado lo reemplaza el tejido cicatricial, y entonces el órgano no puede desempeñar sus funciones apropiadamente. En la medicina alópata podría parecer una relación extraña, pero en la acupuntura el órgano sensorial *piel* está vinculado con los pulmones. Este vínculo fue descubierto hace miles de años, por eso a los médicos acupunturistas no les sorprende que ambos órganos resulten afectados.

Debido a relaciones como ésta, tal vez te receten algunos medicamentos para tratar la fibrosis pulmonar y otros para tratar la esclerodermia. Tal vez también te prescriban oxígeno de ser necesario y otros medicamentos llamados *broncodilatadores*. Los broncodilatadores dilatan y expanden las vías respiratorias para facilitar la respiración. Si la causa del problema es una infección como la neumonía, entonces te recetarán un antibiótico.

Dieta

En sí, no hay regímenes específicos para la enfermedad pulmonar en fase terminal, sin embargo, la mayoría de las reacciones alérgicas se manifiestan a través de tus pulmones. Las alergias pueden provocar dificultad para respirar debido a la constricción en las vías respiratorias que se produce como respuesta a los químicos liberados durante una reacción alérgica. Esta situación puede ser mortal si al paciente no se le da tratamiento de inmediato. Tal vez ya viste los comerciales de televisión de EpiPen®, un medicamento de emergencia que se aplica a través de una pluma de inyección que puede traer consigo todo el tiempo la gente propensa a las alergias. En caso de una alergia alimentaria o de otro tipo, te puedes administrar el medicamento

con una inyección directamente en el músculo, y eso puede salvar tu vida mientras el personal de urgencias llega adonde estás. La alergia al cacahuete en los niños es uno de los casos en los que EpiPen puede resultar muy útil, pero hay muchos más. La inyección se puede usar durante una emergencia por reacción alérgica. Cabe señalar que es importante extremar las precauciones al administrar este medicamento. Siempre obedece las instrucciones de tu médico respecto a cuándo y cómo usar el producto.

Si sufres de alergias, tal vez tu médico alópata restrinja tu dieta para que evites los alimentos a los que eres alérgico. Algunas personas no pueden comer nueces, otras, fruta, y hay quienes son alérgicos al pescado y los mariscos. También hay alergias a algunos medicamentos.

Las alergias a los medicamentos no se limitan a los prescritos por los médicos alópatas. Tal vez podrías ser alérgico a alguna hierba o a ciertos remedios de la medicina alternativa. Por esta razón, debes evitar cualquier alimento, medicamento, suplemento y hierba al que seas alérgico.

Resulta interesante que las reacciones alérgicas no sólo se manifiesten a través de los pulmones, sino también con reacciones de la piel como el sarpullido o el eccema. Una vez más, esto valida la noción de la filosofía de la acupuntura que dice que los pulmones y el órgano sensorial piel son pareja. He visto pacientes que desarrollan asma, y cuando el asma se resuelve, desarrollan eccema u otro tipo de problema dermatológico. También sucede que después de tratar exitosamente el sarpullido o eccema de un paciente, aparece la dificultad para respirar.

Ejercicio

El ejercicio moderado y realizado con regularidad es una de las mejores maneras de mejorar tu salud. El ejercicio juega un papel fundamental en las enfermedades pulmonares. La principal función de los pulmones es intercambiar oxígeno y dióxido de carbono entre el cuerpo y el ambiente. Los pulmones logran esto a través de la respiración. La respiración depende de la expansión del pecho para que los pulmones se llenen de aire, y luego, cuando el pecho regresa a su estado normal, el aire es exhalado. La buena noticia es que este movimiento del pecho y los pulmones se puede llevar a cabo de dos maneras. La primera sucede cuando el cerebro desencadena esta actividad sin que nosotros tengamos que hacer nada. O sea, incluso si se te olvida respirar, tu pecho se mueve y respira. La segunda manera es cuando, por voluntad propia, aumentas, disminuyes o incluso contienes la respiración. Para eso tienes que enviarle una orden al cerebro, y luego él desencadenará la acción.

Después de que alguien se somete a cirugía de pecho, es normal que tenga que hacer ejercicios basados en el control consciente de la respiración. En ese caso se le

da al paciente un aparato y se le pide que respire en él para que los pulmones se puedan expandir por completo y ejercitarse. Este sencillo ejercicio acelera la recuperación.

El ejercicio regular te hace respirar más rápido porque la respiración responde al paso del ejercicio; así se fortalecen los músculos que están entre tus costillas, los cuales son esenciales para la expansión del pecho. El ejercicio también expande el diafragma, un órgano compuesto de dos músculos que yacen en el fondo de tu cavidad torácica, entre el abdomen y el pecho. Cuando estos músculos se contraen y se relajan, hacen que los pulmones se expandan y colapsen. El diafragma juega un papel importantísimo en la respiración. De hecho, el ejercicio aeróbico es uno de los mejores para los pulmones y para fortalecer los músculos respiratorios.

Modificaciones en el comportamiento y el estilo de vida

Si te parece que estoy repitiendo información, estás en lo correcto. Como la medicina occidental se enfoca en la enfermedad, pronto descubrirás que todas las herramientas que ofrece están dirigidas al padecimiento en particular. En caso de que tengas que modificar tu comportamiento, el médico te recomendará lo siguiente:

- Si eres fumador, deja de fumar
- Si eres obeso, baja de peso
- Come alimentos bajos en grasa y colesterol
- Evita los alimentos que te provocan alergias
- No fumes ni inhales drogas recreativas
- Toma tus medicamentos con la regularidad que se te indique
- Evita los gases nocivos, los vapores, el humo y los contaminantes
- Si tienes alergias estacionales, ten cuidado en las épocas difíciles

Después de darte estas recomendaciones, el médico te deja por tu cuenta, pero tienes que continuar yendo a citas de seguimiento para asegurarte de que vas por el camino correcto. Si no vas bien, entonces comienza la eterna batalla entre la medicina occidental y el proceso de la enfermedad.

¿Qué te puede ofrecer la medicina oriental?

Hay varios tipos de disciplinas orientales entre las que puedes elegir. Puedes usar alguna de manera individual o combinarla con otras y usarlas como complementos para la medicina occidental. La idea es que te ayuden a abordar el proceso de enfermedad o,

simplemente, a mantenerte sano.

Acupuntura

Cuando era maestro en la Universidad de Medicina Complementaria y Alternativa de Sri Lanka, recibíamos a pacientes con todo tipo de enfermedades. Un día, un paciente al que se le había dado tratamiento para el asma, tuvo un ataque asmático agudo. La clínica donde practicábamos acupuntura se ubicaba en una sección de un hospital occidental importante. Aunque teníamos un hospital disponible para tratar el ataque, el profesor decidió tratar al paciente con acupuntura. Pero por supuesto, si a ti te da un ataque agudo de asma, busca el cuidado apropiado, ¡no solamente te presentes en el consultorio del acupunturista! El tratamiento fue adecuado en el caso de ese paciente porque el ataque se dio cuando estaba con nosotros en un espacio médico. El maestro insertó una sola aguja y estimuló la parte inferior del cuello, en el centro, donde se une la clavícula, y resolvió exitosamente el ataque. Yo ya era estudiante de cuarto grado de medicina, pero esa experiencia me impresionó muchísimo.

Tal vez recuerdes que mi motivación para entrar a esa universidad fue ver qué tan “charlatán” era ese profesor. Pero ahora puedo decirte que, después de observar el efecto que tuvo la acupuntura en el ataque agudo de aquel paciente, todo cambió. Cuando vi lo que un acupunturista podía lograr con unas agujitas insertadas en puntos específicos del cuerpo, mi visión de la medicina y del tratamiento de la enfermedad cambió para siempre.

Sobra decir que la acupuntura puede ser muy efectiva para equilibrar la energía en el caso de los pulmones, y que se puede usar de manera independiente para tratar enfermedades menores, o como complemento para una terapia alópata en el caso de problemas más serios.

En el caso de mi paciente con enfermedad pulmonar, el tratamiento sistemático con acupuntura no sólo tendría un impacto en su energía, también le ayudaría con la ansiedad que le provocaba la enfermedad. Se han realizado estudios sobre el uso de la acupuntura en pacientes con enfermedades pulmonares crónicas, y se ha demostrado que sí puede beneficiarlos.^{8, 9} El canal de los pulmones y los otros canales relacionados con él —correspondientes al intestino grueso—, se localizan en los brazos. El acupunturista tal vez te coloque agujas a lo largo de esos canales, en uno o en ambos brazos. También podría insertarte agujas en otras partes del cuerpo, todo dependerá del diagnóstico tradicional, el cual podría indicar que la causa subyacente de tu problema pulmonar es un desequilibrio en otro sistema de órganos.

Masaje

El masaje es una de las mejores terapias en lo que se refiere a problemas pulmonares

y la razón es muy sencilla: el terapeuta pasa la mayor parte del tiempo trabajando en la parte trasera del tórax, en donde se encuentra la mayoría de los músculos que apoyan la respiración. Esta terapia es excelente para aliviar la opresión y los nudos, y para liberar las toxinas.

Los masajistas profesionales también pueden estimular manualmente algunos puntos de acupuntura en los brazos, a lo largo del canal correspondiente o en la parte trasera del tórax, en donde hay varios puntos de acupuntura fuertes que influyen en los pulmones.

Después de que mi paciente empezó a tomar terapia psicológica y a realizar los ejercicios de respiración yóguica, le recomendé una terapia de masaje. Es importante añadir las terapias alternativas de forma secuencial y hacer una comparación entre los beneficios que tendrá para el paciente y cualquier efecto secundario que pudiera haber. Hasta donde sabemos, ni la terapia psicológica, ni la respiración yóguica, ni la acupuntura, ni el masaje tienen efectos secundarios medibles que pudieran preocupar a los pacientes. Además, estas terapias no tenían ninguna interacción con los medicamentos alópatas que le había recetado a ese paciente de manera específica. No veo ninguna razón por la que una persona enferma no pueda disfrutar y beneficiarse de jugar con los dos miembros del equipo de la salud: la medicina alternativa y la medicina alópata.

Homeopatía

La homeopatía se puede usar como un complemento para otros tratamientos, sin embargo, lo más común es que esta y otras modalidades alternativas sólo se empleen después de que la medicina alópata se ha dado por vencida con el paciente. Esto es desafortunado porque, para ese momento, tal vez ya sea demasiado tarde para ver una recuperación importante o para cambiar la situación.

Usemos a mi paciente como ejemplo. Con él sólo recurrí a la terapia alternativa cuando ya no tuve un remedio alópata para atender sus quejas. De hecho, sólo hasta que me quedé estancado decidí ahondar en Su Poder para buscar respuestas. En mi opinión, las cosas *no* se deberían hacer así. Los médicos deberíamos tomar en cuenta todos los tipos de terapia que puedan beneficiar al paciente desde el principio porque en la mente del médico siempre debe prevalecer el principio de hacer lo que más le convenga al paciente.

Actualmente hay remedios homeopáticos que se usan para el tratamiento de enfermedades pulmonares crónicas, como es el caso de la *fibrosis pulmonar intersticial*. A pesar de que se han estado realizando muchas investigaciones, la medicina alópata no cuenta con terapias efectivas para este padecimiento. Debido a esto, cada vez más pacientes buscan formas alternativas de terapia. Recuerda que, al

igual que sucede con la acupuntura o con la tradición de ayurveda, la homeopatía no atiende la enfermedad de forma específica, sino la constitución de la persona. El homeópata podría recetar remedios adicionales para mitigar los síntomas, pero debe haber un remedio principal enfocado en tu constitución específica o lo que conocemos como *miasma*. Al igual que con las otras terapias orales, te advierto que debes hablar con tu médico alópata y con tu homeópata sobre el uso de cualquier medicamento homeopático antes de que empieces a ingerirlo para tratar tu enfermedad pulmonar.

Cuidado quiropráctico

La manipulación quiropráctica alivia la compresión y la tensión de los nervios a través de otras estructuras del cuerpo. Esto lo hace con un ajuste de la columna vertebral y de otras articulaciones. La osteopatía también puede ser útil en este sentido. Al estimular la vitalidad de los nervios que suministran a los pulmones y a los músculos respiratorios, el ajuste quiropráctico puede mejorar los resultados de las otras terapias que estés usando para el tratamiento de tu enfermedad pulmonar.

Fitoterapia y suplementos

Los practicantes de la medicina tradicional china, los naturópatas, los quiroprácticos e incluso varios médicos alópatas usan la fitoterapia como tratamiento para las enfermedades pulmonares crónicas. Gracias a la investigación médica occidental, por ejemplo, se ha descubierto que cierta sustancia hecha a base de ajo tiene efectos benéficos en el tratamiento de la enfermedad pulmonar intersticial, un padecimiento en el que los pulmones llegan a tener más tejido cicatricial que tejido normal.¹⁰ Las hierbas que se usan como parte de la medicina tradicional china normalmente responden a un diagnóstico energético específico para tratar al paciente, no la enfermedad. Por eso, aunque cinco personas tengan el mismo diagnóstico de fibrosis pulmonar intersticial, probablemente les prescriban cinco remedios distintos. Como siempre, es muy importante que discutas con tu médico alópata y tu profesional de medicina oriental la incorporación de la fitoterapia en tu tratamiento. Esto se debe hacer antes de que empieces a tomar cualquier medicamento; el propósito es identificar los efectos secundarios y cualquier interacción medicamentosa con otros remedios que estés tomando.

Yoga y meditación

Los beneficios del yoga para los pacientes con enfermedad pulmonar crónica son numerosos. Ya dijimos que los ejercicios de respiración yóguica pueden ser muy útiles en estos casos, y te expliqué cómo incorporé esta terapia en el tratamiento de

uno de mis pacientes, pero hay otro aspecto de la respiración yóguica que vale la pena mencionar. La respiración controlada y la lentificación en la frecuencia de la respiración son elementos fundamentales de la práctica yóguica. Todas las posturas de yoga tienen su propia técnica de respiración, y si quieres aprovechar los beneficios completos de esta práctica, particularmente el aspecto de unión mente-cuerpo, es esencial que entiendas este concepto. Permíteme explicártelo mejor.

¿Qué le pasa a tu respiración cuando tienes miedo, estás enojado o te sientes extremadamente molesto? Si observas a las personas que experimentan estas emociones, descubrirás que el ritmo de su respiración se incrementa aunque ellos ni siquiera lo noten. Ésta es una reacción normal a las emociones, y la desencadena nuestra mente a través de áreas específicas del cerebro. Por lo tanto, queda claro que cuando estamos bajo la influencia de ciertas emociones, nuestro cerebro les dice a los pulmones que deben respirar más rápido. En los ejercicios de yoga y en el pranayama (respiración yóguica) se hace precisamente lo contrario: controlas conscientemente el ritmo de la respiración y entrenas a tu cerebro para que la desacelere. Esto tiene como resultado una influencia recíproca en tu cerebro. En este caso, el tráfico va de tu cuerpo al cerebro y a tu mente, y es un intento por unir de forma consciente la mente y el cuerpo. Mantener esta influencia durante un periodo prolongado a través de la práctica del yoga, te permite aprender a reaccionar de forma calmada y objetiva ante los desencadenantes emocionales. La gente que practica yoga tiene cierta serenidad que incluso puede apaciguar a las otras personas que se acerquen a su espacio.

Soy instructor de yoga y me molesta que se practique solamente como ejercicio físico, sin darle importancia al aspecto de la unión mente-cuerpo. La mayoría de la gente cree que sólo es un tipo de ejercicio, pero ese distorsionado concepto no puede estar más alejado de la verdad. El aspecto más importante del yoga es este vínculo entre el movimiento del cuerpo y una respiración adecuada, y que el practicante esté intensamente consciente de ambos beneficios.

Como la técnica de respiración adecuada forma parte de la ejecución de todas las posturas de yoga, los pulmones se ejercitan con cualquiera que elijas. Es decir, no importa qué postura incorpores en tu rutina, de todas formas estarás ejercitando tus pulmones. Hay, sin embargo, varias posturas que tienen una influencia específica en estos órganos; la lista es demasiado extensa para incluirse en este libro, pero tú mismo te percatarás de que, sin importar si haces una serie de posturas estando de pie, sentado, recostado o en posición invertida, de todas formas tus pulmones y tu pecho recibirán la estimulación.

Se ha descubierto que cuando los pacientes con enfermedad pulmonar crónica practican yoga de forma consistente tres veces a la semana, sus parámetros respiratorios mejoran.¹¹ Este descubrimiento es señal del creciente interés en el uso

complementario de modalidades como el yoga en el tratamiento de la enfermedad pulmonar crónica. Por todo esto, te recomiendo practicar yoga todos los días.

Si pensamos en el paciente del que hablé al principio de este capítulo, el siguiente paso después de la terapia con masaje habría sido incorporar la práctica cotidiana de yoga para ayudar al pecho y los pulmones a mejorar sus parámetros respiratorios. Los parámetros se pueden ir midiendo fácilmente en las visitas de seguimiento que haga el paciente una vez que se le haya dado de alta. Te repito que la práctica del yoga no tendrá efectos secundarios, siempre y cuando se realicen las posturas adecuadas con un instructor certificado. Si además de los problemas pulmonares tienes otros padecimientos, deberás tener cuidado. Es importante que antes de hacer cualquier serie de posturas, le digas a tu instructor de yoga todos los problemas médicos que te aquejan.

Ayurveda

El ayurveda es un sistema tradicional indio de estilo de vida saludable. Abarca prácticas de limpieza, la práctica del yoga, alimentación adecuada y remedios naturales administrados por vía oral. La parte correspondiente a la práctica de yoga es la que se explicó en los párrafos anteriores. En lo referente a la limpieza, puedes usar una *jarra neti* (sistema de irrigación nasal) para asear tus fosas nasales; esta limpieza tiene un impacto importante en la respiración y además de asear las fosas nasales sirve para vigorizarlas y para evitar problemas como bloqueos debidos a reacciones alérgicas o infecciones sinusales. La mayoría de los otorrinolaringólogos recomiendan esta práctica después de la cirugía nasal para evitar problemas sinusales crónicos.

La irrigación nasal ayuda a prevenir alergias y problemas sinusales, ya que elimina el moco, la suciedad y los alérgenos de los senos y las fosas nasales. En nuestras fosas y en los senos hay unas estructuras diminutas que parecen cabellos. Se llaman *cilios* y se mueven hacia atrás y hacia delante. Ayudan a mover el moco, la suciedad y otros alérgenos: hacia atrás para llevarlos a la garganta y que sean tragados, o hacia el frente para que puedan ser expulsados cuando nos sonamos la nariz. Se cree que irrigar este revestimiento con solución salina mejora el movimiento de los cilios y previene reacciones alérgicas y problemas sinusales.

El especialista de ayurveda puede recetarte remedios específicos para el tratamiento de la enfermedad pulmonar crónica, pero al igual que con cualquier medicamento oral, se deberá tener cuidado de verificar que no haya interacción medicamentosa con lo que haya recetado el médico alópata. Este riesgo existe y puede reducir los efectos benéficos de la medicina alópata, o incluso provocar efectos secundarios serios. Quiero ser muy enfático en este punto: antes de empezar

cualquier terapia es fundamental que les informes a todos tus médicos respecto a los medicamentos que estás usando o que planeas empezar a tomar.

Cómo manejar Tu Poder

Tu Poder no solamente juega un papel muy importante en tu capacidad de aprovechar los beneficios de las herramientas de ambas modalidades que elijas utilizar, también influye en el avance de la enfermedad con el paso del tiempo. Si no mantienes Tu Poder en un nivel óptimo, tu padecimiento podría empezar a *abrumarte* aunque estés recibiendo el mejor tratamiento posible.

Tuve un paciente de 45 años que tenía enfermedad pulmonar crónica y que había estado en tratamiento durante muchos años. Con el paso del tiempo empezó a tener dificultad para lidiar con los aspectos psicosociales más estresantes. Un día llegó a la sala de urgencias con un problema respiratorio agudo y el personal tuvo que conectarlo al respirador para ayudarlo, luego lo llevaron a la Unidad de cuidados intensivos para seguirlo atendiendo. En los siguientes días su estado empeoró y, días después, murió en el hospital.

Después de hablar con la esposa averiguamos que el paciente había dejado de tomar específicamente uno de los medicamentos que se le habían recetado, y que ocasionalmente también se había saltado otros. En el ámbito médico, a esto se le llama *desobediencia* o *incumplimiento*. Dicho de otra forma, el paciente no se estaba apegando a las recomendaciones médicas para su tratamiento. Muchos de mis pacientes se comportan de esta manera y, a veces, eso los lleva a perder la vida.

En el Capítulo 5 hablé de una situación similar. La historia de este paciente no es distinta a la del paciente con problemas renales que dejó de someterse a la diálisis y murió poco después. Este comportamiento se relaciona con la personalidad del paciente (su ser social), pero la razón o “desencadenante”, o sea, lo que detona las acciones, proviene del diálogo interior o ser primigenio de la persona.

Diálogo interior o Ser primigenio

Resulta obvio que al primer paciente del que hablé en este capítulo le estaba costando mucho trabajo enfrentar los aspectos estresantes de la vida cotidiana. Posiblemente lo abrumaban muchas cosas o quizá la enfermedad y las limitaciones que ésta implicaba eran demasiado para él. Tal vez fue una combinación de los dos problemas. De cualquier manera, los mecanismos internos que usaba para lidiar con todo lo anterior le estaban generando síntomas. Su estado mejoró cuando empezó a tomar terapia psicológica y a practicar respiración yóguica. Después también adoptó el yoga como parte de su rutina diaria.

En mi opinión, el diálogo interior que domina la existencia de los pacientes con enfermedades pulmonares dice: “No puedo vivir la vida al máximo”. Sin embargo, es posible que ni siquiera estén al tanto de esta situación. Esto también lo he visto en los fumadores. De hecho, con frecuencia les pregunto a mis pacientes cómo succionan el humo: “Cuando jalas el humo de tu cigarro, ¿succionas a medias o completamente?” La mayoría me dice que succiona a medias, y algunos incluso explican que sólo succionan unas cuantas veces y luego lo tiran. Al parecer, hay varias maneras de fumar, pero la tendencia general es hacerlo con una succión incompleta. Esto se debe a que la gente es incapaz de succionar profundamente, pero no debido a algún problema físico, sino porque hay una inhibición mental presente que, quizá, proviene de un conflicto o diálogo interior.

Supongamos que te tomas unas merecidas vacaciones en una cabaña en el campo, junto a un agradable río o lago, o en un bungalow frente a la playa. ¿Qué es lo que haces la primera vez que entras al lugar y abres las ventanas? Respiras hondo.

Muchos hacen esto incluso cuando nada más abren la ventana de su casa, y es una metáfora de cómo “inhalamos” la vida. No es algo consciente, es una reacción espontánea que forma parte de nuestra programación. Bien, pues en el caso de los pacientes que desarrollan enfermedades pulmonares esta reacción está estropeada. Después, si la enfermedad avanza, también es posible que desarrollen una limitación física que en verdad merme su capacidad para abrazar la vida por completo. Esta sensación de tener una limitación mental o física no es nada agradable, por eso es importante deshacerse de ella desde las primeras etapas y dejar de fumar.

¿Alguna vez se te ha dificultado respirar porque estás demasiado ansioso? La tristeza, el dolor y la ansiedad que les sigue son parte de la configuración de la gente que desarrolla enfermedades pulmonares crónicas. También cuando sentimos una pena o un dolor demasiado profundo dejamos de respirar adecuadamente. La clave es buscar —¡y encontrar!— el diálogo interior que nos lleva a estas emociones, y eliminarlo o lidiar con él.

Personalidad o Ser social

La personalidad es el patrón característico de comportamiento del individuo. A este patrón lo *impulsan* el pensamiento y las emociones profundas, pero también lo modifican las reglas de conducta para que funcione en el mundo exterior. Dicho de otra forma, es el ser primigenio modificado para adaptarse a lo externo y para que la sociedad lo acepte.

Las características del primer paciente del que hablé en este capítulo confirman la tendencia de personalidad a reaccionar negativamente ante los sucesos de la vida y a ser sensible a las emociones y los sentimientos. Si queremos vencer a nuestro diálogo

interior y al comportamiento que de él se deriva, primero necesitamos entender cómo nos comportamos la mayoría de las veces, en un sentido general. Esto lo podemos hacer tomando una prueba de personalidad. En cuanto entiendas las reglas a través de tu personalidad, podrás definir de qué manera se manifiesta en tu comportamiento esa porción de Tu Poder que representa el diálogo interior. Tal vez descubras que sólo sacas un cigarro de la cajetilla cuando confrontas un diálogo interior específico. Entender esto te ayudará a cambiar tu patrón de comportamiento.

Por ejemplo, si descubres que fumas como parte de una reacción que se dispara cuando te sientes ansioso, entonces la clave será averiguar por qué esa emoción, que en este caso es la ansiedad, te insta a sacar un cigarro. El siguiente paso será entender qué desencadenó esa emoción. ¿Fue tu ambiente laboral, las interacciones con algún miembro de la familia, manejar o simplemente estar a solas? En cuanto identifiques el detonador, será más fácil aprender, con ayuda de un consejero o guía, a adoptar una forma distinta de lidiar con lo que te incomoda y con la emoción resultante.

Quizá notaste que el primer paciente del que hablé en este capítulo presentaba síntomas cuando sentía que lo abrumaban varios aspectos estresantes de su vida. De pronto le daba la sensación de que no estaba viviendo la vida al máximo porque el peso de sus responsabilidades era más de lo que podía manejar. Como era un hombre sensible a sus sentimientos, nos reportaba síntomas de sofocamiento. Por otra parte, en lugar de fumar, el paciente pudo elegir otro tipo de comportamiento para enfrentar esa sensación.

El segundo paciente lidiaba con las dificultades de otra manera. Él simplemente dejaba de tomar sus medicamentos como reacción a lo que se desencadenaba dentro de él, y ese comportamiento finalmente lo llevó a perder la vida.

Por todo esto, es importante que comprendas cómo funcionas y cuáles son tus métodos para lidiar con los problemas, o sea, cuál es tu *comportamiento social*. Eso te ayudará a eludir una negativa espiral descendente que podría tener consecuencias muy serias.

Capítulo nueve

Tu Poder

Sé — Haz — Ten

Controlo mis resultados

En algún momento u otro, todos nos volvemos víctimas de nuestra realidad, una realidad verdadera o percibida. En la salud y la enfermedad sucede lo mismo. Dejar de ser víctima para volverse vencedor, es decir, llegar a ser alguien que ve más allá de la verdad visible y que usa ese conocimiento para su beneficio personal te permitirá surgir como una persona capaz de lograr aquello a lo que aspira en la vida.

A lo largo de este libro he hablado de los tres jugadores que forman parte de tu equipo de la salud, jugadores que se unen para hacerse cargo de tu salud y luchar contra la enfermedad. Estos jugadores son la medicina occidental o alópata, la medicina oriental o alternativa, y tú, como capitán del equipo. Además, cuando he hablado de ti, he usado el término “Tu Poder”.

En el Capítulo Uno expliqué qué era la medicina oriental y la medicina occidental, pero hasta el momento no he hablado en detalle de Tu Poder. Lo que sí he hecho es decir que *la persona que eres* —ese ser que se presenta en tu vida social y tu vida primigenia— juega un papel muy importante en la salud y la enfermedad, y la forma en que ambas se presentan en tu vida. Este capítulo tiene que ver con Tu Poder y con la importancia del principio **Sé — Haz — Ten**.

El elefante y los médicos con los ojos vendados

Hay muchas versiones de esta parábola, pero en general es una historia que ilustra el riesgo que corremos al creer que cualquier parte de algo representa su totalidad. Creo que dentro de poco entenderás lo peligrosa que puede ser esta forma de pensar.

Según la historia original, se les pidió a seis ciegos que describieran un elefante. Cada uno de ellos palpó una parte diferente del animal y dijo lo que había descubierto. Los hombres no podían palpar más allá de la parte que les correspondía, pero a partir de lo que percibieron afirmaron saber cómo lucía lo que habían tocado.

A mí me gusta esta parábola porque es posible aplicarla fácilmente al cuidado de la

salud. Nosotros, sin embargo, podemos reemplazar a los seis hombres ciegos con médicos con los ojos vendados, y en vez del elefante, podemos pensar en el paciente [Figura p. 305]. Cualquiera que haya solicitado la opinión de seis médicos “con los ojos vendados” (hablando en sentido figurado), respecto a una enfermedad o padecimiento, podrá avalar que es cierto lo que digo: es muy difícil encontrar seis médicos que estén de acuerdo en un solo diagnóstico, en el mejor tratamiento o en el programa de bienestar más adecuado para el paciente. Es como si los seis trataran de describir al elefante usando sólo el sentido del tacto y enfocándose en una sola parte del animal. Evidentemente, no van a tener el panorama completo.

Los médicos de esta historia ofrecen varias descripciones del elefante y se aferran a la idea de que su descripción es la correcta. Todos están convencidos de que la limitada zona del animal a la que tuvieron acceso representa al elefante completo. Creo que lo peor es que cada uno está convencido de que su limitado contacto y experiencia son suficientes para describir al animal *integralmente* y para disputar sobre la experiencia de los otros.

¿Pero qué fue lo que encontraron?

- El médico que sintió la trompa del elefante, dice que se trata de una serpiente.
- El médico que sintió los colmillos, dice que es una lanza.
- El médico que palpó las orejas, dice que es un ventilador.
- El médico que palpó el cuerpo, lo describe como un muro.
- El médico que tocó las patas, afirma que se trata del tronco de un árbol.
- El médico que tocó la cola, asegura que el elefante es como una soga.

Todos están en lo correcto, ¡pero también están equivocados!

Aunque la experiencia subjetiva de cada hombre es una experiencia real, las conclusiones a las que llegan finalmente están muy lejos de la verdad. La historia de los “ciegos” y el elefante no sólo ilustra la forma de pensar vigente de los médicos de todas las tradiciones, sino también los procesos mentales individuales que tenemos como seres humanos cuando abordamos la salud y la enfermedad. Hoy en día, casi todos los médicos hacen lo mismo: funcionan a partir del entendimiento de solamente una parte de la situación, no de la totalidad.



Figura 1: El concepto de los seis médicos con los ojos vendados tratando de describir la totalidad (de un elefante) por medio de sus partes aisladas.

Fuente: blogspot.com

Por experiencia sé que todos hacemos este tipo de inspecciones y “diagnósticos” aislados diariamente y en muchas áreas de nuestra vida, y que las cosas no son distintas en lo que se refiere a nuestro concepto personal o nuestro entendimiento de la salud. Esto se debe a que las partes a veces parecen ser más grandes que la totalidad.

Permíteme extrapolar este ejemplo a la vida real. Con frecuencia veo a pacientes que abordan una dificultad, desarrollan una fijación con ella, y luego relacionan todo lo que les pasa con esa dificultad específica. A veces, por ejemplo, escucho cosas como: “Siempre tengo dolor de estómago” o “Estoy seguro de que soy alérgico al gluten porque esta semana he tenido estreñimiento y estoy convencido de que se debe a la alergia que yo mismo descubrí que tenía la semana pasada”. Seguramente entiendes a qué me refiero.

En este ejemplo, el paciente se apresura a justificar mentalmente su mala salud, en lugar de ver dentro de sí y trabajar para reconocer la causa real, que podría ser una mala dieta, sobrepeso, estrés, falta de ejercicio, infelicidad... vaya, la lista podría ser interminable e incluir cosas como lo que estaba haciendo el paciente cuando empezó el dolor. Esta lista de actividades o circunstancias también podría incluir la cercanía a una persona específica, llevar a cabo cierta tarea o atravesar una marejada emocional.

Por esto es tan importante la totalidad y la visión integral, y sobre todo, conectarte Contigo mismo.

He descubierto que cuando alguien se enferma, la enfermedad prevalece; y lo único en lo que puede pensar la persona es en su mal y en cuáles podrían ser las consecuencias.

Si la enfermedad se relaciona con el corazón, la medicina alópata se enfoca en el sistema cardiovascular; si surge en los pulmones, se enfoca en estos órganos. Este ejemplo habla de varias especialidades médicas, pero sólo de *un* aspecto de la práctica: la medicina alópata. ¿Qué hay de la naturopatía, la homeopatía, la acupuntura, la osteopatía, la terapia quiropráctica, la terapia espiritual, la fitoterapia y los suplementos nutritivos? Hay un grupo de gente (médicos y pacientes) que asegura que la única respuesta a la enfermedad es la naturopatía. Otros afirman que la respuesta son la acupuntura y la medicina tradicional china, y también hay otro sector conformado por médicos y pacientes que señalan a la tradición de ayurveda o a la homeopatía como la mejor opción. Los médicos alópatas, por supuesto, asegurarían que la medicina occidental es la respuesta.

En cuanto a los pacientes, puedo decir que he conocido a varias personas que se niegan a consultar a un practicante de biomedicina —médico occidental o alópata—, incluso para sus revisiones y sus análisis regulares. Asimismo, hay quienes se niegan a recurrir a otras modalidades como la manipulación quiropráctica, la acupuntura o la naturopatía, aun estando perfectamente conscientes de que la alopática por sí sola no puede ayudarlos. Desde su visión subjetiva, están en lo correcto, pero al mismo tiempo, están equivocados. Todo se resume en una **falta de totalidad**.

En la actualidad, miles de libros de autoayuda te recomiendan: “Haz esto y no hagas aquello” o “Come esto en vez de eso” y “Practica esto, ¡pero nunca eso!” Los medios de comunicación nos bombardean con programas sobre salud, reportes especiales y comerciales que nos dicen lo que necesitamos hacer para estar sanos. Las revistas muestran cuerpos atractivos y tonificados, y sugieren varias soluciones nutricionales, físicas y herbales que, según ellas, nos ayudarán a ser nuestra mejor versión posible.

Tal vez lo peor de todo sean las empresas farmacéuticas que anuncian sus descubrimientos más recientes en los medios de mayor alcance y te piden que “hables con tu médico” justo antes de recitar de un tirón toda una lista de posibles efectos secundarios que incluyen ¡“Pensamientos suicidas” y “muerte”! Tanto los practicantes de la biomedicina como los practicantes de la medicina alternativa te van a decir que *lo que ellos hacen* es lo mejor para ti, pero de hecho, muchos se oponen a las otras prácticas. Esta actitud extremista de “o él o yo” está muy alejada de la verdadera salud y el bienestar. Nadie, ni los médicos alópatas ni los de medicina alternativa, tiene la razón de forma colectiva. **Todos somos como los ciegos tratando de describir a un elefante completo conociendo solamente un aspecto o fragmento del todo.**

Con esto no quiero decir que los médicos te pueden dar malos consejos, sólo estoy señalando que, en la mayoría de los casos, sólo se enfocan en una parte del problema, en aquello que queda dentro del alcance de su especialidad o área de experiencia. Esa visión miope no les permite ver el panorama completo. Todos tenemos la opción de enfocarnos en la totalidad y comprenderla, pero tristemente es un aspecto en el que casi no hay ayuda.

A pesar de que cada una de las incontables “recomendaciones” para la salud pueden ser seguras y útiles por sí mismas, es obvio que rara vez dan los resultados que esperamos. Es muy común que sólo nos enfoquemos en partes aisladas del cuerpo, no en el ser integral. He visto eso de forma constante en mis pacientes. Reciben las recomendaciones que les doy desde la perspectiva de la medicina alópata, y también las de su médico naturópata, y las siguen al pie de la letra. Sin embargo, a pesar de todo el esfuerzo no mejoran.

En otras palabras, nadie puede decirte lo que más te conviene... de forma integral. Hay dos razones para esto. En primer lugar, ningún médico entiende la salud por completo, y en segundo, ningún médico te puede entender *a ti* por completo. Te pueden guiar, claro, pero tú eres el único que, en la medida de lo posible, tiene que decidir qué tratamiento es el que más te conviene.

Aquí viene la pregunta del millón... ¿Cómo hago eso? El proceso comienza por desarrollar un conocimiento simple y funcional de nosotros mismos. Si yo hiciera una lista de todas las recomendaciones que, supuestamente, son buenas para nosotros y te las diera, no te alcanzaría la vida para ponerlas en práctica. Entonces, ¿cómo elegimos las recomendaciones que más nos convienen?

Los pacientes que tienen éxito en el mantenimiento de su salud y al luchar contra la enfermedad, ¿cómo lo lograron? **Entendiéndose a sí mismos.**

Todo se resume en la manera en que manejamos la información en nuestra vida. En mi opinión, lo que *haces* es menos importante que *quién eres*. ¿Por qué? Porque quien eres, y quien *estás siendo*, es lo que impulsa lo que haces. Si el *ser* de tu vida coincide con lo que quieres *hacer*, entonces la acción te lleva a lo que quieres *tener*. Por esta razón, el proceso **Sé—Haz—Ten** es la clave al éxito en todos los aspectos de nuestra vida.

Como expliqué en los ocho capítulos sobre las enfermedades, lo más importante es la *intención* (diálogo interno y el ser primigenio) *detrás de lo que haces*. La intención eres tú, y lo que *haces* (como ser social) se deriva de esa intención. Entender el contexto para este concepto y adoptar en su totalidad el *hacer* en lo que haces y en quien eres te hace *a ti* parte del todo.

Por eso, piensa en lo que te digo: **no se trata de lo que debes hacer, sino de *quién* debes ser para obtener un resultado eficaz y productivo cuando abordes la salud y**

el bienestar. Dicho de otra forma, *hacer* es parcial y *ser* es total.

Una de las dificultades que podrías encontrar en el camino es que *ser* requiere un entendimiento de la forma en que funcionamos como seres humanos, y entender cómo funcionamos exige conocimiento de todos los aspectos de nuestro ser total. Hay varias maneras de ver a un ser humano. En lo que se refiere a entendernos a nosotros mismos, ¡a veces somos como los ciegos con el elefante! Ése era mi problema... hasta que tuve un ataque cardíaco. Cuando estuve ante la posibilidad de sufrir un verdadero paro cardíaco, me enfrenté cara a cara con lo desconocido.

Ese día comprendí que había estado jugando el juego con los compañeros de equipo correctos: la medicina alópata y la medicina alternativa. Sin embargo, sólo estaba haciendo lo que ellos dos recomendaban. Dentro de mí, el ser primigenio y el ser social estaban separados y en conflicto. A pesar de que hacía ejercicio, de que meditaba, hacía yoga, me sometía a tratamientos de acupuntura y comía bien, no estaba atendiendo mis diálogos interiores, ni el comportamiento que éstos impulsaban. Mi *ser* no era el mejor posible, por eso no me sorprendió que, incluso siendo experto tanto en las tradiciones de Oriente como en las de Occidente, no haya podido aprovechar al máximo sus beneficios. Así ha sido con la mayoría de mis pacientes, y creo que contigo pasa lo mismo.

A lo largo de los años me he preguntado cómo y por qué dejé de tener buena salud a pesar de que contaba con toda la información necesaria y estaba haciendo todo lo correcto. Vaya, ¡era médico! Sabía qué hacer y por qué; además, estaba consciente de que buscaba tener un estilo de vida saludable. El 11 de octubre de 2006 obtuve la respuesta. Ese día, a los 44 años de edad, sufrí un ataque al corazón porque mi *ser* no estaba en su mejor estado posible. Entonces me pregunté: “Si soy un experto en el tema de la salud y la enfermedad, ¿cómo es posible que mi ser no se encuentre en su estado óptimo?”

Comprendí que ser un experto en las tradiciones de Oriente y Occidente, que ser alópata y también usar los medios alternativos, no tenía nada que ver con que mi ser estuviera en óptimas condiciones. Estar ahí exige entender el yo interior. Mi problema era que no contaba con una estructura que pudiera usar de forma consistente para entenderme a mí mismo, y más adelante me di cuenta de que todos mis pacientes estaban en la misma situación.

Desde entonces he comprendido que se requiere de una sencilla estructura fundamental para identificarnos y entendernos a nosotros mismos como humanos. A partir de esa epifanía surgió el desarrollo de una estructura operativa básica fácil de entender que puede ser utilizada una y otra vez, no solamente en el campo de la salud, sino en todos los demás aspectos de nuestra vida. El resto de este capítulo es una introducción a esta estructura operativa básica en la forma que yo la entiendo. La estructura se basa en las filosofías de Oriente y Occidente, en la observación de miles de

pacientes y en sus interacciones con todos los aspectos de su ser.

Interacción humana: El Triángulo I-H

Desde que empecé a practicar yoga a los 17 años, he tenido curiosidad sobre quién soy realmente. El entrenamiento continuo del yoga y la meditación budista alimentaron aún más esa curiosidad porque a través de estas prácticas entendí que el ser humano era algo más que el ser físico.

Observar a otros, particularmente a los cientos de pacientes que vivían con distintos grados de estrés debido a su situación entre la vida y la muerte, me dio la oportunidad de desarrollar un conocimiento más profundo de los cuatro niveles en los que funcionan los seres humanos: físico, mental, emocional y espiritual. Y estando recostado en la sala de emergencias después de haber sufrido un ataque cardíaco y de ver en el monitor los latidos anormales de mi propio corazón —señal que, como médico, sabía que antecedió a la muerte súbita—, mi mente trascendió a un nivel desconocido para mí hasta entonces. En ese momento, todos los otros niveles que había conocido y en los que había funcionado —físico, mental, emocional y espiritual— se evaporaron. Lo único que quedó fue ese estado “DESCONOCIDO”.

A pesar de que sabía que había acciones que se podían realizar para resucitar a una persona en el caso de paro cardíaco repentino, también tenía claro que el resultado de dichos procedimientos nunca están garantizados. Yo he desfibrilado a varios pacientes que estaban teniendo un paro cardíaco, y algunos de ellos sobrevivieron, pero otros no. Éste es un recordatorio avasallador de que, aunque podemos actuar, el resultado no está garantizado. Eso es lo desconocido.

De hecho, nadie puede garantizar los resultados de ninguna acción. En ese momento entendí que me encontraba solo y que estaba lidiando con lo desconocido. El aspecto interesante de este nivel es que cuando aparece al nivel consciente, se presenta una sensación de calma que rara vez experimentamos. Ese día de 2006, este hecho se me presentó de una manera muy bien definida, y luego las piezas faltantes del rompecabezas ocuparon su lugar con una claridad asombrosa. La pregunta sobre quién tiene mayor influencia en nuestra salud y en nuestra enfermedad por fin había sido respondida.

A pesar de ser médico, hasta antes de ese día no me había dado cuenta de que **sin importar la acción ni lo mucho que podamos garantizarla, el resultado siempre será desconocido hasta que se manifieste**. Yo necesité atravesar una fuerte experiencia como paciente y llegar a estar en una situación de vida o muerte para entender esta verdad fundamental.

Hace casi diez años, estando recostado en la sala de emergencias, comprendí esto. Es el mismo dilema que enfrentan todos mis pacientes cuando tienen que tomar una

decisión respecto a la realización de un procedimiento de importancia como parte de su tratamiento. A ellos siempre les pedimos que tomen decisiones que alterarán su vida, y ni siquiera podemos garantizarles un resultado favorable. Se les dan los porcentajes de los posibles resultados, tanto los malos como los buenos, y en ese momento es cuando se tienen que enfrentar al nivel desconocido de su experiencia de vida. Pasa lo mismo cuando decides en qué invertir tu dinero, ya que tampoco hay garantía de cuál será el resultado. Nadie te puede decir con seguridad cuál será el ingreso final, así que sólo ponderas las opciones, tomas en cuenta los porcentajes y haces la apuesta con la esperanza de que el resultado sea favorable.

Los humanos no solamente interactuamos con el mundo exterior, también lo hacemos con nosotros mismos. A menudo pensamos que somos una sola persona, sin embargo, en lo que se refiere a nuestras interacciones, ya sea dentro de nosotros o con el mundo exterior, funcionamos desde *distintas* perspectivas (niveles o planos) de nuestro propio ser.

Nos percibimos a nosotros (y también queremos que otros lo hagan así) desde el nivel en el que se origina la mayoría de los pensamientos que luego se convierten en nuestras acciones cotidianas. El hecho de observar de cerca a mis pacientes (y a mí mismo, gracias a la práctica del yoga) me ha permitido identificar los cinco niveles distintos desde los que parece que funciona una persona.

Son...	el tú físico
	el tú emocional
	el tú mental o intelectual
	el tú espiritual

Y finalmente...

esa parte que no conoces de ti mismo

A primera vista puede parecer que estos cinco niveles de funcionamiento representan el panorama completo, pero no son el panorama completo del *tú integral*. Además de estos cinco niveles, hay dos tipos de *ser*. **Independientemente del nivel desde el que operemos, en el nivel consciente sólo estamos siendo uno de los dos seres: el Ser social**, que se manifiesta cuando interactuamos con el mundo que nos rodea, y el **Ser primigenio**, cuando interactuamos dentro de nosotros mismos. Por debajo de estos dos seres, se encuentran nuestros **instintos** sociales y primigenios.

Diseñé un diagrama para ayudarnos a visualizar cómo se relacionan estos componentes entre sí. A continuación se muestra la comprensión de este Triángulo I-H. Comienza con la *base* de los cinco diferentes niveles de funcionamiento y los dos tipos

de ser. La base es nuestra configuración genética o aquello que heredamos y que nos predispone e influye con fuerza en el resultado específico de una acción. Estos ocho componentes conforman el modelo del Tú integral.

El Triángulo I-H

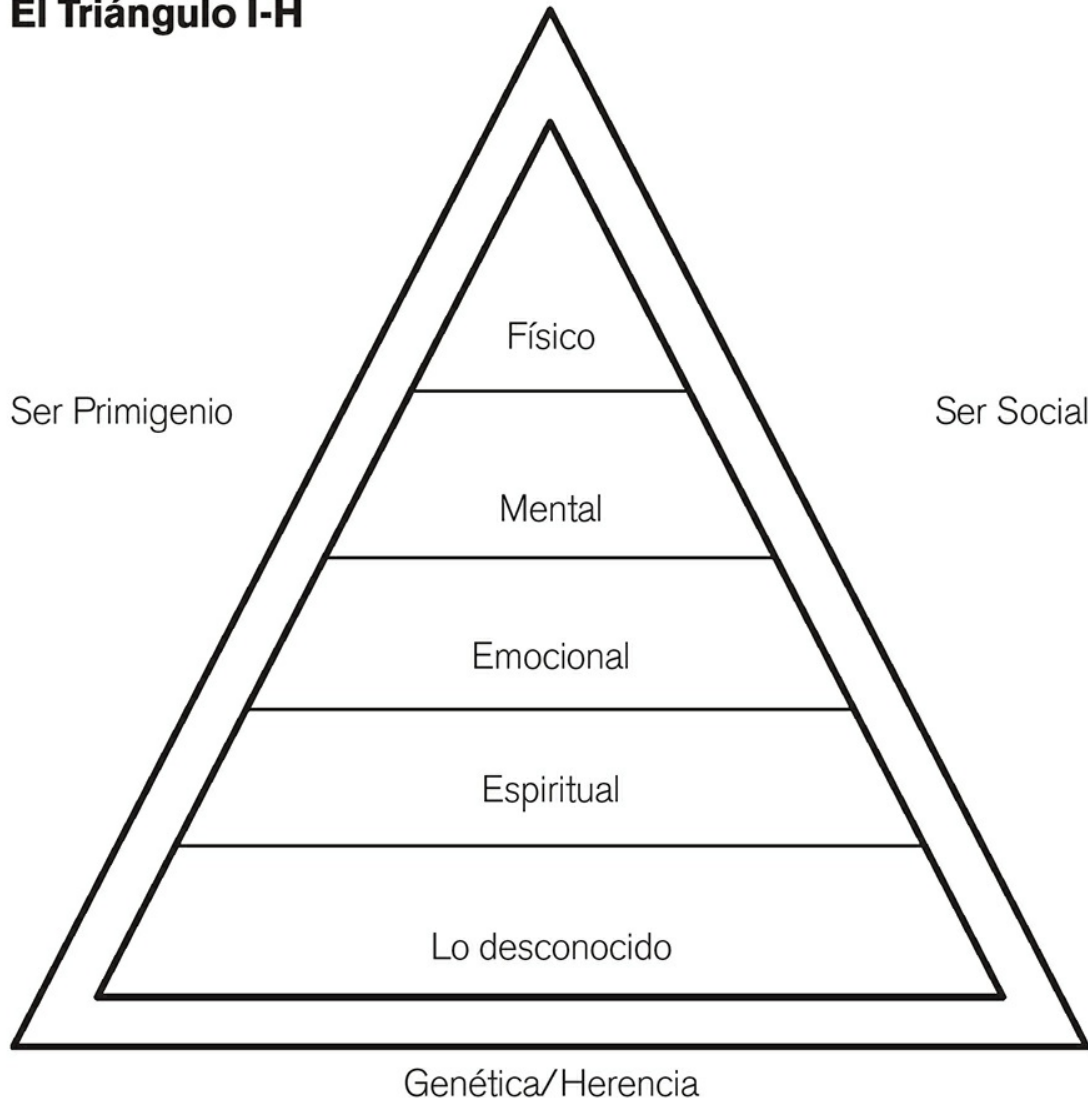


Figura 2: El Triángulo I-H (Interacción Humana). En el interior del triángulo se encuentran los cinco niveles o planos de nuestro funcionamiento diario. Las palabras niveles y planos son intercambiables cuando hablamos del Triángulo I-H. Los límites representan a la Genética (base) y los dos tipos de ser: Primigenio y Social (a ambos lados).

El Triángulo I-H es un diagrama que hice al evaluar los componentes generales que conforman nuestra existencia y funcionamiento como humanos. Cuando vemos a una persona en el contexto de este triángulo, buena parte de su comportamiento empieza a tener lógica en un sentido más amplio. Esta claridad y este entendimiento no son conclusiones psicológicas, sino el resultado de observar a la gente en situaciones de

estrés y de calma. El diagrama del Triángulo I-H nos ayuda a entender y a identificar el origen de nuestros impulsos interiores (diálogo interior) y de los aspectos que modifican dichos impulsos (personalidad). También nos permite verlos con ma-yor claridad. Es simplemente la ilustración de una persona... de ti y de mí.

Permíteme explicar la organización y la estructura del Triángulo. Como pudiste ver en el diagrama, hay cinco niveles fundamentales desde donde se manifiesta el impulso para actuar. Estos niveles se ilustran en las cinco secciones internas del Triángulo. Cuando queremos llevar a cabo una acción social propiciada por el diálogo interior, o cuando simplemente queremos justificar algo en nosotros, nos dirigimos a uno de estos niveles y elegimos cuál queremos usar. Por ejemplo, en respuesta a un suceso estresante o a un conflicto interior...

- Algunos salimos a correr o a hacer ejercicio para lidiar con el asunto — físico
- Algunos razonamos los pensamientos y los sentimientos para explicarlo — mental
- Algunos lo expresamos emocionalmente y actuamos — emocional
- Algunos recurrimos a la oración y a la religión para lidiar con el asunto — espiritual
- Algunos le transferimos el peso a la esperanza y sólo seguimos adelante — lo desconocido

El nivel al que eliges en cualquier momento, lo determina la inteligencia predominante que impulsa la acción. De hecho, todos los actos que llevas a cabo y todas las acciones que realizas cotidianamente están relacionados con uno de los cinco niveles del triángulo.

Lo físico: Te impulsa la inteligencia física.

Lo emocional: Te impulsa la inteligencia emocional.

Lo mental: Te impulsa la inteligencia mental.

Lo espiritual: Te impulsa la inteligencia espiritual.

Lo desconocido: Te impulsa la inteligencia universal.

Excepto por la inteligencia universal, todas las demás las heredamos o las adquirimos en parte. La inteligencia universal, en cambio, no nos pertenece, más bien nosotros somos parte de ella, y por lo tanto la compartimos con todos los otros seres vivos y con la materia no-viva. Porque sí, aunque inerte, incluso la materia no-viva es una manifestación de energía.

Entender esto permitirá que te sea un poquito más fácil aceptar Tu Poder. Yo uso el Triángulo I-H no sólo para entender y estar consciente de lo que sucede en mi interior, sino también para entender a los pacientes que recibo y que pertenecen a razas, culturas,

religiones y estratos diferentes. El Triángulo I-H trasciende la raza, la cultura, la religión y el origen étnico. Usando este método he podido aceptar a las personas por lo que son y sin juzgarlas. Así también he podido sugerirles modificaciones a su estilo de vida que les permitan fortalecer Su Poder.

Creo que Tu Poder es el jugador más relevante del juego de la salud y la enfermedad, pero también al que ignoramos con más frecuencia. Tu Poder es un componente esencial para tener un mayor control sobre tu salud.

Últimas reflexiones

Las “segundas opiniones” en este libro son un intento por ofrecerles a los lectores y a mis compañeros humanos una visión general de las interacciones entre la salud, la enfermedad, la medicina occidental o alópata, la medicina oriental o alternativa, así como del campo de juego donde estas interacciones se llevan a cabo. Tengo la esperanza de que la información aquí contenida permita que el poder cambie de manos en este campo de juego, y que ese cambio te beneficie y te convierta en el ganador. Recuerda que “ganar” significa tener mayor control sobre tu salud y tu bienestar.

El resultado preciso de cualquier actividad en la vida siempre incluye un elemento de *suerte*, y es a este aspecto justamente al que llamo LO DESCONOCIDO. Es algo que está en nuestra vida todo el tiempo, lo aceptemos o no. Ganar en el juego de la salud y la enfermedad depende de qué tanto aumentemos la influencia de nuestro *esfuerzo* y disminuyamos la de la *suerte*. Pero la única manera de disminuir la influencia de la *suerte* es educándonos y aprendiendo sobre los recursos y opciones que nos permitirán fortalecer el *esfuerzo* que hagamos por mantenernos sanos y luchar contra la enfermedad, y sabiendo cómo, cuándo y dónde debemos aplicar esos recursos.

En los primeros capítulos del libro expliqué la Regla 30:30:30:10 para tratar de entender la interacción entre el *esfuerzo* y la *suerte*. Para este momento ya deberás estar familiarizado con los jugadores que contribuyen y sus respectivos porcentajes de esfuerzo en este juego: medicina occidental o alópata, medicina oriental o alternativa, y Tu Poder. La última pregunta sería si vas a *elegir*, o no, involucrar a los tres jugadores para aumentar tus probabilidades de ganar gracias al esfuerzo. Claro, siempre puedes decidir jugar sólo con dos o incluso con uno. Si juegas con la medicina alópata solamente, por ejemplo, la proporción será de 30% de *esfuerzo* por parte de esta disciplina y 70% de *suerte*. Lo mismo sucederá si eliges jugar nada más con la medicina alternativa. Si involucras a dos jugadores en cualquier combinación —alopatía y medicina alternativa; alopática y Tu Poder; o medicina alternativa y Tu Poder—, el balance cambia a 60% de esfuerzo contra 40% de suerte. Todos podemos cambiar y

aumentar significativamente nuestras probabilidades de ganar en el juego de la salud.

En muchas de las anécdotas de los pacientes que he usado para ilustrar el libro, hemos visto ejemplos de la naturaleza dinámica de los estados de la salud y la enfermedad, es decir, de este baile entre el *esfuerzo* y la *suerte*.

Te exhorto y te desafío a que des un paso más allá. Si eliges involucrar a los tres jugadores, tu estrategia será ésta: 90% de esfuerzo y 10% de suerte. ¡Yo aceptaría esa combinación sin pensarlo!

Por último, si eliges fortalecer e *involucrar* a Tu Poder, y de esa forma aceptar tu papel como el capitán activo de tu equipo de la salud, tus probabilidades de ganar serán aún más altas.

Anteriormente te dije que mucha gente me preguntaba si combinar la medicina alópata y la alternativa tenía un impacto significativo en la búsqueda de la salud y el bienestar, y en la lucha contra la enfermedad. Es muy probable que, tras haber leído este libro, este punto te parezca discutible. Me parece que ahora hay una pregunta mucho más importante: ¿Cuál es la mejor estrategia para usar estas modalidades combinadas en nuestra vida y durante la travesía de la salud, el bienestar, la enfermedad y la muerte?

La medicina alópata entiende la enfermedad por medio de la observación de los cambios *bioquímicos* y *estructurales*. La medicina oriental o alternativa la entiende a través de los *desequilibrios energéticos* y los *cambios en la energía*. Los cambios en la energía ocurren antes que los cambios bioquímicos, y por eso estar consciente de ellos realmente puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. ¿Con cuánta frecuencia escuchamos que la “detección temprana” y el tratamiento de la enfermedad aumenta las probabilidades de vencerla? Éste es tan sólo un aspecto más en el que la medicina alópata y la medicina alternativa se pueden complementar y ofrecernos a los humanos lo mejor de dos mundos.

El avance de la salud a la enfermedad sigue el camino que se muestra en la siguiente Figura:

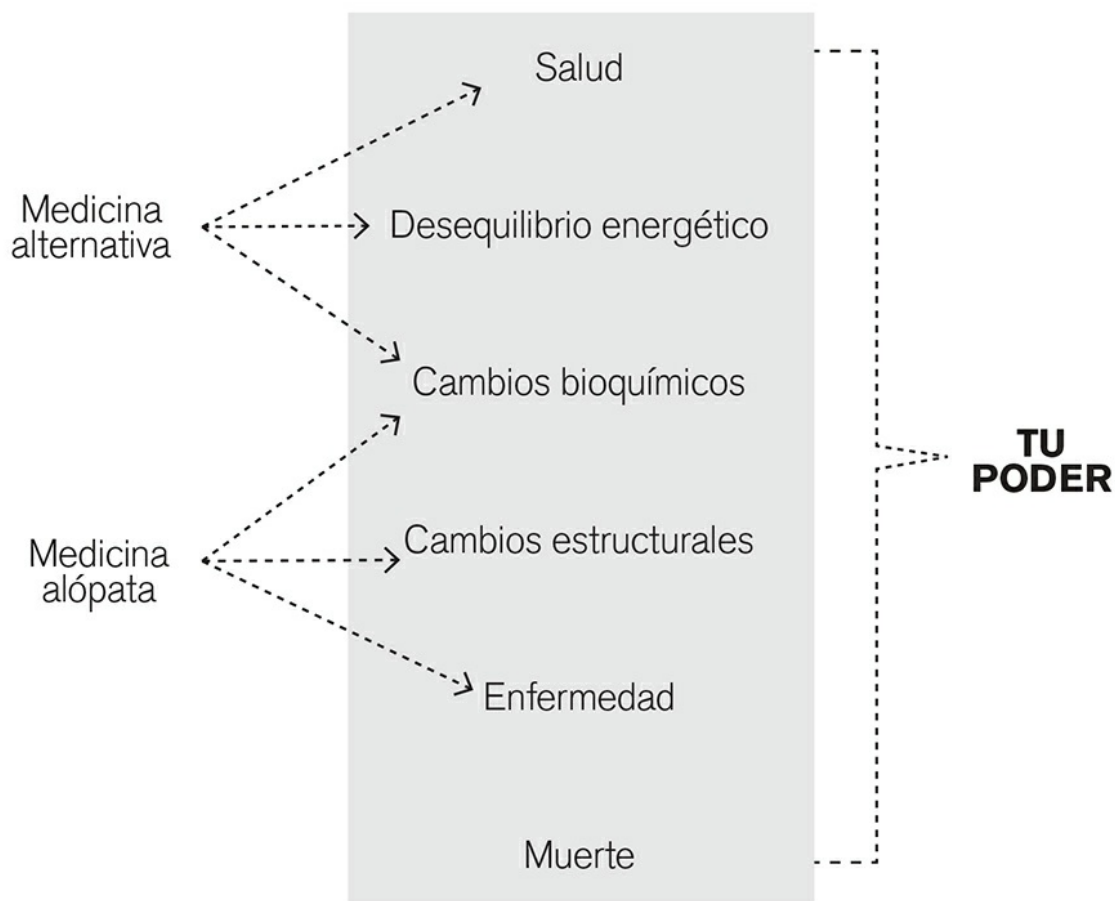


Figura 1: La secuencia involucrada en el desarrollo de la enfermedad y la manera en que los distintos jugadores influyen en ella.

Entender la secuencia que acabo de presentar nos permite determinar con exactitud en dónde colocar a los jugadores involucrados en el juego de la salud y la enfermedad. El capitán, que eres tú, armado de Tu Poder, estará involucrado todo el tiempo y, por lo tanto, tiene la oportunidad de influir en el resultado en todos los niveles o etapas que se detallan en el diagrama.

Mi objetivo es que este diagrama te aclare que solamente hay un elemento, un factor o variable que puede detener el avance de la enfermedad y controlar todo el proceso. Ese factor eres tú acompañado de Tu Poder.

A pesar de lo mucho que me cuesta comprender esto, la influencia de Nuestro Poder —el poder de ser conscientes de nuestro cuerpo y nuestra mente, de nuestro ser completo— es lo que menos se usa en el cuidado de la salud actualmente. Como la medicina occidental y la medicina oriental abordan el estado de enfermedad desde dos perspectivas distintas, sus recomendaciones filosóficas para los pacientes varían bastante. **Con base en décadas de experiencia, opino que la filosofía occidental o**

alópata te dice *qué hacer*, y la filosofía oriental o alternativa te dice *quién ser*. Es una diferencia muy importante.

Además, las filosofías orientales coinciden más con la optimización de Tu Poder.

Hacer y *ser* sólo pueden tener un impacto exitoso en tu salud si Tu Poder se mantiene en el más alto nivel, lo que nos lleva a otra pregunta: ¿qué tipo de persona debes *ser* para *hacer* lo necesario para alcanzar el mejor grado de salud posible?

A lo largo de todo el libro te he recordado que Tu Poder tiene la mayor capacidad de influir en las probabilidades de ganar el juego de la salud y la enfermedad. Esta dinámica puede cambiar tu vida y nos deja con una sencilla secuencia: Sé-Haz-Ten o Ser-Hacer-Tener.

Ser = Tu Poder

Hacer = Acción y compromiso con permanecer sano

Tener = Salud

Lo que todos queremos es vivir sanamente y libres de enfermedades. La buena salud nos permite disfrutar de la vida al máximo y experimentar todo lo que ésta nos ofrece. Además, sin salud, la riqueza vale muy poco, como tal vez podrán atestiguar tantas personas adineradas que de todas formas batallan con las limitaciones que les impone la enfermedad.

La vida es un viaje asombroso. Nuestra mente y nuestro cuerpo son un milagro capaz de funcionar, reproducirse, llegar a alturas increíbles, luchar contra la enfermedad e incluso curarse a sí mismo. Nuestra mente no sólo nos permite vivir prestando atención, conscientes de nuestro cuerpo y del mundo que nos rodea, también nos da la disciplina y el enfoque y el compromiso necesarios para que lo más poderoso de nosotros, Nuestro Poder, salga al exterior con toda su fuerza.

Si tienes la apertura necesaria para ver todas las caras de la moneda de la salud y el bienestar, para aceptar todas las oportunidades que se te presenten, para usar todo lo que puede ofrecer el mundo médico y para controlar el increíble poder en tu interior, estoy seguro de que podrás aprovechar todo Tu Poder para atender los distintos aspectos de tu salud y tu bienestar. Creo que tenemos todo lo necesario para ser vencedores, en lugar de víctimas en el campo de juego de la salud y el bienestar, para empoderarnos lo suficiente e inclinar la balanza del *esfuerzo* y la *suerte*, y para tener una vida que encarne el *bienestar total* y sea rica en todos sentidos.

¿Cuidado de la salud... o cuidado de la riqueza?

Por Robert Kiyosaki

Todos sabemos que los ricos se están volviendo cada vez más ricos, y que la brecha entre ellos y todos los demás es cada vez más grande.

En la salud sucede lo mismo, los ricos tienen más salud, mientras que la salud de los pobres y de la clase media va en declive.

En la edición del 2 de octubre de 2015 de la revista *The Week*, apareció esta información: “La brecha de la expectativa de vida entre los ricos y los pobres está creciendo. Actualmente, un hombre de 50 años de edad con ingresos importantes puede vivir hasta los 89 años. Un hombre de esa misma edad, pero con ingresos menores, puede llegar a los 76. En el caso de las mujeres, la expectativa de vida es de 92 y 78 años para esos mismos niveles de ingreso”.

Evidentemente hay muchas razones para la existencia de esta brecha en la esperanza de vida entre los ricos, los pobres y la clase media. Una de ellas es el alimento. Te daré un ejemplo: cerca de mi oficina hay una gran obra en construcción adonde todos los días, a las 11:00 a.m., llega un *roach coach*. El *roach coach* es en realidad lo que se conoce en muchos lugares como *food truck*. Una mañana me asomé entre los trabajadores y descubrí con terror la selección de alimentos que ponían a su disposición: papas a la francesa, frituras, refrescos y barras de dulce. Los platillos para el almuerzo estaban compuestos de proteína grasosa cubierta de salsas, almidones, azúcares y... más grasa. No veías verduras ni fruta por ninguna parte. Estoy seguro de que la comida era sabrosa, pero ni siquiera a mi perro lo alimentaría con lo que ofrecen en el *roach coach*.

Ahora bien, tal vez pienses que la culpa la tiene el dueño del *roach coach*, pero él, al igual que otros proveedores de comida rápida, sólo ofrece lo que el cliente quiere. Si los clientes quisieran zanahorias y plátanos, el camioncito vendería zanahorias y plátanos.

Otra de las razones de la brecha en la salud y la longevidad es que nuestro sistema de salud es en realidad un sistema de Urgencias. Es decir, mucha gente sólo va al médico cuando se está muriendo. Pero claro, esto se debe al factor económico, ya que los pobres y la clase media tienen cada vez menos dinero para invertir en su salud.

Yo, por ejemplo, puedo pagar un vuelo de Phoenix a Nueva York para hacerme

revisiones médicas con Radha, y también puedo viajar a Londres para revisiones iridiológicas con Ravi, uno de los maestros de Radha. Alguna vez incluso viajé a Costa Rica para realizarme un procedimiento médico que llevó a cabo un doctor estadounidense que no estaba disponible en Estados Unidos.

En Scottsdale, Arizona, visito regularmente a un naturópata. Su sala de espera parece el vestidor de un estadio deportivo del más alto nivel. Cada vez que voy, ¡llevo mi libro de autógrafos! ¿Por qué? Porque a mi lado se sientan las saludables y jóvenes estrellas de los equipos profesionales de fútbol, beisbol y baloncesto que veo en televisión. Estos jóvenes atletas millonarios van con su médico alópata, pero también visitan al naturópata porque **su riqueza depende de su salud**. Si no se encuentran en un punto óptimo de salud física, pueden perder empleos multimillonarios. Las jóvenes estrellas visitan al naturópata porque él es capaz de realizar procedimientos que los alópatas no llevan a cabo, procedimientos que las aseguradoras no cubren, de los que la persona promedio jamás ha oído hablar y que, por supuesto, tampoco podría pagar.

El libro del doctor Gopalan se ha incluido en los libros de la familia Rich Dad porque nuestra salud, nuestra riqueza y nuestra felicidad están profundamente relacionadas.

Otra de las razones por las que la brecha entre los ricos y todos los demás se hace cada vez más amplia es porque nuestras escuelas no ofrecen educación financiera. Actualmente, los gobiernos del mundo están imprimiendo dinero, lo que hace que los precios de los artículos básicos, como los alimentos y la atención a la salud, aumenten sin cesar. Esto hace que la vida sea más cara para los pobres y la clase media.

Como no cuenta con educación financiera, la gente no tiene información sobre la crisis económica que enfrenta hoy el mundo. Actualmente hay millones de personas que trabajan muchas más horas, y que incluso tienen dos o tres empleos. Sí, así ganan más dinero, pero eso significa que también pagan muchos más impuestos. Y a pesar de ello, toda esta gente increíblemente trabajadora, cada vez es más pobre y goza de menos salud.

La atención médica es así de cara porque el *cuidado de la salud* se ha convertido en el *cuidado de la riqueza*. No solamente los doctores se están volviendo más ricos: las compañías aseguradoras, las grandes empresas farmacéuticas, los contadores y los abogados litigantes se han apoderado del sistema del cuidado de la salud.

En esa misma edición del 2 de octubre de 2015 de la revista *The Week*, vi el siguiente encabezado: “Pharma: Protestas tras el aumento masivo en los precios de medicamentos”. Según el artículo, Martin Shkreli, director ejecutivo de Turing Pharmaceuticals, se convirtió en el rostro mismo de la especulación cuando su empresa aumentó abruptamente el precio de un medicamento de 62 años, de 13.50 dólares a 750 dólares por tableta. Uno pensaría que, en 62 años, la empresa ya habría cubierto sus gastos de investigación y desarrollo, ¿no? Éste es un ejemplo desvergonzado, aunque no

poco común, de lo que te acabo de decir: el *cuidado de la salud* se está convirtiendo en el *cuidado de la riqueza*. Y en mi opinión, eso es verdaderamente repugnante.

El artículo de *The Week* también menciona que probablemente el Congreso seguiría resistiéndose a las propuestas para bajar el precio de los medicamentos debido a la fuerte influencia de las compañías farmacéuticas en el proceso político. La industria repartió aproximadamente 22 millones de dólares en contribuciones a las campañas para las elecciones de 2014, con lo que recompensó a sus amigos y castigó a sus enemigos. Para colmo, gastó 229 millones más en cabildeo.

Voy a repetirlo: es repugnante.

Hace poco tuve que ir al hospital para “observación”. Ahí casi me dio un verdadero ataque cuando vi el desglose de mi lista de gastos y descubrí que me habían cobrado 10 dólares por una aspirina, 6 dólares por el vasito de papel en el que me la entregaron y 12 por el servicio de la enfermera que me dio el vasito de papel con la aspirina dentro. Y eso fue sólo el principio. La cuenta total por pasar la noche ahí fue de 34 000 dólares. Afortunadamente sólo tuve que pagar 7 000 porque mi aseguradora cubrió el resto. Claro, no dejo de preguntarme a cuánto habría ascendido si no hubiera contado con el seguro.

Hace poco, un médico amigo mío, me dijo: “Me voy a salir del ramo de la medicina porque no me gusta lo que veo venir”. Mi amigo temía que las aseguradoras se apoderaran de los hospitales. Según él: “En cuanto las aseguradoras controlen los hospitales, los médicos independientes que dan consulta de forma privada, se convertirán en empleados y tendrán que trabajar para un sistema médico ubicado en un gran hospital”. Dicho de otra forma, pronto estaría trabajando para directores ejecutivos y directores financieros que les van a decir a los médicos qué pueden y qué no pueden hacer. O sea: tal vez muy pronto los contadores y los abogados estén “jugando al doctor”.

Otro amigo médico me compartió información muy perturbadora. Él trabaja en una Unidad de cuidados intensivos (UCI). “Cincuenta por ciento de los pacientes que son atendidos en cuidados intensivos, se ven obligados a declararse en quiebra”. En otras palabras, tal vez seas joven y sano porque comes saludablemente, haces ejercicio y no tienes malos hábitos, sin embargo, por alguna razón te sucede algo catastrófico que hace que inesperadamente requieras atención en una Unidad de cuidados intensivos (UCI). Como los seguros médicos no cubren muchas de las facturas que se generan en el UCI, a veces la gente sana termina devastada, económicamente hablando.

Otro amigo médico me confesó: “Yo no acepto a pacientes de Medicare ni de Medicaid porque no puedo darme el lujo de atenderlos. De manera colectiva, son pacientes que normalmente no se cuidan, no siguen mis instrucciones y tienen la costumbre de culpar a su médico de sus problemas y demandarlo. En lugar de mejorar,

siempre empeoran”.

En Rich Dad apoyamos el trabajo del doctor Gopalan porque no creemos que lo único que se necesita para resolver nuestros problemas de salud, riqueza y felicidad sea dinero.

Por ejemplo, en un artículo reciente de la revista *Time*, en la edición del 31 de agosto de 2015, se afirma: “Se necesita más que dinero para reparar las escuelas dañadas”. El artículo habla del fracaso de la donación de 100 millones de dólares que le hizo Mark Zuckerberg a las escuelas de Newark, Nueva Jersey, para “convertir a Newark en un símbolo de excelencia educativa para toda la nación”.

El artículo continúa: “Cinco años después, ya se ha gastado la mayor parte de los 100 millones que donó Zuckerberg, pero Newark no es un modelo de educación de excelencia para nadie. De hecho, el desempeño en las pruebas estandarizadas estatales de los estudiantes de este distrito tan abrumado por los problemas, ha bajado en lugar de subir”. Esto es lo que sucede cuando le entregamos la educación de nuestros hijos al gobierno... y me temo que sucederá lo mismo con el cuidado de la salud.

Aunque no seas rico, si sigues las lecciones del libro del doctor Gopalan, podrás darte el lujo de recibir el mejor cuidado de la salud en el mundo porque sentarte en silencio y conectarte *contigo mismo* no cuesta mucho. Es importante que tengas una actitud proactiva respecto a tu salud física, mental, emocional y espiritual, así como en relación con tu salud financiera. Para mantenerte sano, tu médico necesitará toda la ayuda que puedas darle.

Rich Dad Company apoya el trabajo del doctor Gopalan porque aquí creemos que la responsabilidad de nuestra salud, riqueza y felicidad nos corresponde a nosotros, no al gobierno ni a los maestros, los hospitales o los médicos.

Epílogo

Algo o alguien te instó a tomar este libro. Muy probablemente, la curiosidad o la preocupación te hicieron leerlo. ¿Ahora qué?

En *Segunda opinión* he presentado algunos pensamientos y opiniones interesantes e incluso controversiales, pero decidir aceptarlos o no, será decisión tuya.

Para terminar el libro quiero dejarte dos reflexiones. La primera es: “¿Qué tal si...?”

¿Qué tal si combinar las prácticas alternativas con la alopática pudiera marcar una diferencia en tu salud y tu bienestar? ¿Qué tal si te tomaras el tiempo necesario para explorar Tu Poder y para averiguar la forma en que, literalmente, marcaría la diferencia entre que vivieras o murieras? ¿Qué perderías si tomaras un camino que te permitiera aprovechar todos los recursos que tienes a tu favor? Y lo más importante, ¿qué ganarías?

La segunda reflexión es otra pregunta. ¿Ahora qué?

¿Qué harás con esta nueva información y con esta perspectiva extendida del poder que implica combinar lo mejor de la medicina oriental y la occidental? ¿Cómo vas a fortalecer Tu Poder y cómo lo vas a usar? ¿Aprenderás más y aplicarás ese conocimiento? ¿Harás cambios en tu estilo de vida, tu dieta y tus niveles de actividad? ¿Vivirás una vida más consciente? Porque, como dice el dicho... “Si no cambia nada, nada cambia”.

¿Qué harás con la información que te di en el libro? Es una pregunta que sólo tú puedes responder.

La decisión depende de ti. Y posiblemente tu vida también.

¿Deseo... meta... o plan?

Un objetivo sin un plan no es más que un deseo

Siempre he creído en el siguiente dicho: “Dale a un hombre un pescado y lo alimentarás un día. Enséñale a un hombre a pescar y lo alimentarás toda la vida”. Cuando les doy clases a los estudiantes de medicina, a los residentes y a otros médicos, siempre trato de guiarme por este concepto. En lugar de darles la información necesaria, me pongo el reto de estimular su pensamiento y permitirles encontrar las respuestas por sí mismos. Escribí este libro porque quería compartir conocimiento respecto a la salud, la enfermedad y Tu Poder, quería hacerla llegar a las manos de los consumidores como si fuera una segunda opinión o un punto de vista diferente capaz de estimular su pensamiento. Por eso no me he enfocado en decirles a los lectores qué hacer, sino en describir el contexto en el que se lleva a cabo este proceso de *hacer*.

El libro apoya la premisa de que, en lo referente a la salud, **no se trata de lo que haces sino de quién debes ser.**

Aunque hago énfasis en que *ser* es lo que tendrá un mayor impacto en el resultado, reconozco que ciertas actividades que podemos realizar tendrán una influencia recíproca en nuestro ser. Para aquellos que están deseosos de saber lo que se necesita *hacer* en el ámbito de la salud y la enfermedad, he presentado algunas de las actividades que pueden tener un efecto positivo en Tu Poder y he explicado el papel que cada quien juega para obtener resultados positivos en la salud. Las siguientes páginas serán un atisbo de lo que me gustaría sugerirles a mis pacientes, y ahora a mis lectores.

Cada una de estas rutinas y prácticas de salud tiene un efecto sobre distintos niveles de tu ser, que también son los niveles que se encuentran en el Triángulo I-H como ya lo vimos en el Capítulo 9. Son una llave para liberar Tu Poder. Al combinar todos estos niveles, ejerces una influencia sobre todo el Triángulo I-H y, por lo tanto, sobre todo tu ser. Recuerda que la salud es resultado del equilibrio, y que el equilibrio de una persona está relacionado con los cinco niveles del Triángulo I-H. Por esta razón, si quieres tener

una vida sana y disfrutarla lo más posible, deberás incorporar a tu estilo de vida varias rutinas proactivas que mejoren los distintos niveles de tu funcionamiento como humano, y deberás realizarlas con regularidad.

A continuación te hablaré de las rutinas que normalmente incorporo yo en mi vida para equilibrar los cinco niveles.

Rutinas diarias y semanales para el cuidado de la salud

1. Caminatas largas... tomando de la mano a un ser amado

La gente rara vez da caminatas largas por placer. Incluso la gente que camina todos los días lo hace con algún propósito específico. Dicho de otra forma, estos recorridos solemos hacerlos como parte de una rutina de ejercicio, como trabajo o con el objetivo de llegar a la oficina o pasear al perro. Aunque estas caminatas nos ofrecen beneficios físicos que pueden ayudarnos a tener más salud, tal vez no sean útiles para fortalecer Tu Poder. El tipo de caminata prolongada que lo beneficia, es la que no tiene un propósito específico, o más bien, que sólo la llevas a cabo para estar contigo mismo y disfrutar de lo que vayas encontrando en el camino. La idea es experimentar la vida como va llegando, sin expectativas ni juicios, y permitirte recibir y aceptar lo desconocido. Hablo de una caminata sin prisa.

Cuando caminas sin prisa, sientes que cada paseo es el primero de tu vida. Es como meditar porque la meditación tampoco tiene un propósito y está llena de incertidumbre. Cuando te involucras en una actividad que no tiene propósito, y cuyo resultado no es claro, puedes vivir una experiencia excitante y *verdadera*. Este tipo de experiencias tienen beneficios psicológicos porque estimulan tu espíritu y, además, te ofrecen ciertas ventajas, producto de la actividad física.

Los beneficios serán aun mayores si combinas la caminata con la experiencia positiva del amor y el gozo, o sea, como cuando caminas con alguien a quien amas y te permites expresar amor, alegría y felicidad. Los beneficios de este tipo de recorridos son numerosos, y está comprobado que caminar así reduce la percepción del estrés, mejora la noción de bienestar de la persona, fomenta la longevidad, ayuda a bajar de peso, reduce el apetito y disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes e hipertensión. Además, aumenta la densidad de los huesos, los fortalece y promueve la salud ósea en general.

Por último, aunque no menos importante, es el hecho de que un ejercicio así de sencillo puede mejorar las relaciones personales. Tal vez por eso Hipócrates decía: “Caminar es el mejor amigo del hombre”.

2. Duerme cuando estés cansado

La falta de sueño está relacionada con varios aspectos de la productividad y el funcionamiento cotidiano. Se ha documentado, por ejemplo, que la falta de sueño afecta nuestro estado de ánimo, desempeño, salud y bienestar general. Yo mismo soy testigo de esto. ¿Cómo sé que es cierto? Porque he experimentado *cada* uno de estos efectos. La peor parte del entrenamiento médico, aunque tal vez también sea algo necesario, es que tienes que estar disponible durante periodos prolongados que te obligan a pasar constantemente varias noches sin dormir.

La falta de sueño puede provocar irritabilidad, ansiedad, falta de motivación y síntomas de depresión. Lo más importante es que la privación del sueño afecta, en primer lugar, a nuestras emociones. Es decir, si no duermes, podrías decir que estás feliz, pero no *sentirte* feliz de verdad. La falta de sueño provoca una desconexión entre lo que comunicamos y lo que realmente sentimos. Recuerda que las emociones positivas fortalecen Tu Poder, y si las pierdes, también estarás perdiendo un poco de esa energía.

Hablando del desempeño, te diré que la falta de sueño tiene muchos efectos negativos, como incapacidad de enfocarse y concentrarse, déficit de atención, falta de energía, fatiga, inquietud, incapacidad para tomar buenas decisiones, distracción, olvido y retardo en los tiempos de reacción.

En cuanto a la salud, debes saber que la privación de sueño está relacionada con la hipertensión, los ataques cardíacos, la diabetes y la obesidad: cuatro de las enfermedades de las que hablamos en este libro.

El cansancio es la forma en que nuestro cuerpo expresa que no hemos dormido bien. Cuando el cuerpo te dice que está cansado, no bebas café ni te tomes una bebida energética: asegúrate de dormir lo necesario. Si sientes que necesitas demasiadas horas de sueño, ha llegado la hora de buscar ayuda médica. La cantidad de sueño que necesitamos varía entre una persona y otra, pero como regla general, los adultos requieren entre siete y ocho horas diarias de sueño durante la noche para sentirse vigorizados. Los adolescentes requieren nueve horas y los niños pequeños, más de nueve horas.

3. Ten una dieta equilibrada y rica en nutrientes (y ayuna 24 horas cada semana)

La dieta tiene mucho que ver con el ser físico y los niveles de energía, así como con las emociones, los estados de ánimo y la agudeza mental. Yo no entendí el efecto que la dieta tenía sobre Mi Poder, sino hasta que hice la desintoxicación alimentaria que me recomendó mi naturópata. Después de esta limpieza pude añadir a mi consumo diario distintos hábitos dietéticos bien pensados. Entonces fui testigo de los cambios en mi energía, estado de ánimo y agudeza mental. Esto me ha ayudado a diseñar un

plan dietético adecuado para mí.

Seguir una dieta equilibrada y rica en nutrientes, pensando específicamente en tus necesidades, beneficiará tu salud en general. Algunos alimentos, bebidas y aditivos pueden afectarte negativamente, de la misma forma que cuando *no consumes* ciertos nutrientes. Aprende a leer la información nutricional de las etiquetas para que puedas tomar decisiones sabias respecto a lo que comes. Ninguna recomendación dietética es adecuada para todo mundo, sin embargo, sí hay muchos nutrientes que le ofrecen beneficio a la mayoría de la gente. Me refiero, por ejemplo, a los alimentos ricos en aceites Omega 3 como el salmón, el huevo, el lino o linaza, las nueces y las espinacas, que actúan como antiinflamatorios naturales y pueden ayudar a disminuir los niveles de colesterol. Los seres humanos no producimos vitamina C, por lo que tenemos que consumirla a través de las verduras de hojas color verde oscuro, los pimientos, los cítricos y las bayas. La vitamina C es un excelente antioxidante y ofrece protección inmunológica. La coenzima Q10 ayuda a producir energía celular, ayuda en una enorme cantidad de enfermedades como las cardíacas y la disfunción inmunológica, y se le puede encontrar en el pescado graso, en carnes, frutos y semillas. Te recomiendo ser más consciente de las etiquetas de los alimentos, el consumo de alimentos procesados y los químicos, y tener cuidado con la información nutricional engañosa. Los alimentos procesados y los químicos pueden producir inflamación, incomodidad y mal funcionamiento en el cuerpo. Considera la posibilidad de consultar a un nutriólogo que te brinde recomendaciones alimentarias a tu medida, y sé cuidadoso con las sutiles intolerancias y los altibajos en el estado de ánimo que puedan provocar los alimentos que elijas consumir.

Por último, es muy importante que desintoxiques tu cuerpo con una limpieza nutricional. La limpieza nutricional es una actividad obligatoria para todo aquel que desee embarcarse en un estilo de vida saludable. En cuanto lleves a cabo la primera desintoxicación, deberás seguir haciéndolo periódicamente. Yo me desintoxico dos veces al año.

Otro hábito importante es el de incorporar el ayuno en tu régimen dietético semanal. Yo te recomiendo hacer ayuno un día a la semana para que cuando termine el año te hayas beneficiado de 52 días de ayuno sin siquiera darte cuenta. En mi universo, todos los viernes es día de ayuno, así que sólo bebo agua y té de hierbas desde la cena del jueves hasta la hora de la cena del viernes. Piensa esto: debido al hábito que tenemos de comer todos los días, tu estómago y tus intestinos trabajan sin parar. Conozco a mucha gente que come hasta cuando no tiene hambre. Con la recomendación de comer pequeñas porciones de alimento saludable cada dos o tres horas a lo largo del día, las probabilidades de sentir hambre disminuyen considerablemente. Otro de los beneficios del ayuno semanal de 24 horas es que te

enseña a comer con mayor conciencia y a diferenciar entre el desencadenante del hambre verdadera y el consumo emocional de alimentos. Esto puede tener un gran impacto en Tu Poder, por eso te sugiero ayunar una vez a la semana para “reajustar” tu sistema digestivo.

Por último sobre este tema, te diré que a la mayoría de la gente le da miedo sentir hambre, pero de hecho, el hambre tiene varios beneficios si se experimenta de forma controlada. El ayuno incrementa la longevidad, acelera el metabolismo, mejora la sensibilidad a la insulina, refina la sensación de hambre, te ayuda a bajar de peso, mejora el funcionamiento cerebral y el del sistema inmunológico y te ayuda a conocerte mejor y ver las cosas con más lucidez. Como verás, el ayuno no tiene más que beneficios para la salud.

4. Practica yoga y haz ejercicio regularmente

Para este momento seguramente ya estás muy al tanto de los beneficios del yoga que describí a lo largo del libro. Como sabes, las posturas de yoga tienen como objetivo fomentar la unión entre la mente y el cuerpo. Esta unión implica un alineamiento entre lo que *haces* (con el cuerpo) y lo que *eres* (en tu mente). Ya hablamos de la forma en que Tu Poder puede ayudarte a sacar el mayor beneficio posible de todo lo que hagas y respaldar el principio Sé-Haz-Ten. Sin lugar a dudas, el yoga tiene una influencia positiva en Tu Poder, pero también debes considerar el taichí porque posee beneficios similares.

Se ha visto que el ejercicio y el yoga incrementan la producción de oxitocina, la hormona involucrada en el establecimiento de los vínculos y el amor humano. Estas actividades también fomentan niveles elevados de serotonina, una hormona relacionada con la felicidad. Algunos estudios realizados entre personas que han practicado yoga durante mucho tiempo muestran que sus cerebros contienen más masa en ciertas áreas debido al sentimiento de alegría.

Por último, se ha visto que el yoga y la meditación tienen un impacto en las enfermedades cardíacas, el insomnio (dificultad para dormir), la artritis, el asma, la esclerosis múltiple, la infertilidad, el trastorno por estrés postraumático (TEPT) y el dolor de espalda crónico.

5. Baños de sal y Jarra Neti

La piel es considerada el órgano más grande de nuestro cuerpo, pero con frecuencia la ignoramos. La piel funciona como una barrera para protegernos de los patógenos invasores, pero también puede absorber nutrientes y otros químicos y permitirles el paso a nuestro sistema. La piel también es un órgano de excreción, ya que nos permite desechar toxinas corporales.

Darse un baño con sal marina y sal de Epsom (dos tazas de sal de Epsom por cada taza de sal de mar), dos o tres veces a la semana, es una excelente forma de nutrir y limpiar la piel. Además, estas sales ayudan a eliminar toxinas del cuerpo, así como pequeñas cantidades de químicos y metales pesados. Si recurres a este método de purificación de manera regular, obtendrás muchos beneficios. Algunas personas añaden aceites terapéuticos como aromaterapia y para nutrir la piel. La sal de Epsom también le provee al cuerpo sulfatos y el tan necesario magnesio. Los sulfatos y el magnesio tienen muchos beneficios para el cuerpo, ya que desencadenan varias reacciones químicas en él y contribuyen a la salud del sistema nervioso.

Vivimos en un mundo muy contaminado y respiramos su aire todos los días, lo cual significa que hay partículas tóxicas entrando a nuestro sistema respiratorio constantemente. Aunque no tenemos manera de limpiar las vías respiratorias más allá de la garganta, podemos asear las fosas nasales y los senos paranasales. Esto es posible con una jarra Neti (Neti Pot) que nos ayuda a despejar las vías y nos permite luchar contra enfermedades respiratorias como el asma, las alergias y las infecciones sinusales.

6. Sé humilde y sé generoso con otro ser humano

He repetido en muchas ocasiones que las emociones positivas son lo que más influye en nuestra salud y bienestar. Estas emociones nos producen gozo, felicidad y alegría. Dar con generosidad también genera estas sensaciones que llegan al centro de nuestro ser y nos permiten cobrar conciencia de él de forma cotidiana.

Estos actos no tienen por qué ser muy elaborados. Hay acciones muy sencillas que pueden levantar el estado de ánimo de quien brinda y de quien recibe, como mantener la puerta abierta para que alguien pase o dar una opinión favorable. Mi acto favorito es donar los alimentos que no como los viernes que hago ayuno, o el dinero que habría gastado en comprarlos. Normalmente le dono el dinero a alguien que necesite una buena comida. Dar cuando disfrutamos de la abundancia nos hace sentirnos bien con nosotros mismos, pero creo que dar privándonos de algo es un acto todavía más positivo y poderoso que nos da satisfacción y alegría a un nivel más profundo de nuestro ser. Y si logramos entrar en contacto diariamente con nuestro ser, te aseguro que podemos generar un poder tremendo.

7. Meditación... más allá del silencio y hacia la inmovilidad

Los beneficios de la meditación —acto de llegar a la inmovilidad mental y más allá— son numerosos y afectan de manera positiva el estado de ánimo, la salud, las relaciones y la atención consciente. La meditación da paso a una percepción disminuida del estrés, mejora la agudeza mental y el enfoque, mejora la noción de

alegría y felicidad, neutraliza las emociones y aumenta la creatividad. Practicándola diariamente podemos desarrollar la habilidad de participar en una energía universal y llegar a un estado en el que los logros se pueden alcanzar sin gran esfuerzo. Dicho de otra forma, te permite afectar tu realidad a un nivel cuántico.

Algunos investigadores llevaron a cabo un estudio en el que un grupo de gente realizó meditación de atención consciente guiada durante un periodo de ocho horas. Las imágenes de las resonancias magnéticas (conocidas como MRI, por sus siglas en inglés) del cerebro de los participantes revelaron un incremento de materia gris en el área involucrada en el aprendizaje, la memoria, la regulación de las emociones, la perspectiva y la noción de uno mismo. En solamente ocho semanas...

Creo que nuestra capacidad (o incapacidad) para lidiar con las emociones nos lleva a desequilibrios importantes que tal vez tengan mucho que ver con el desarrollo de las enfermedades. Por esto, desarrollar la habilidad de manejar nuestras emociones, e implementar mejores mecanismos de respuesta a las mismas, puede permitirnos tener un mejor manejo de nuestro diálogo interior y, esto, a su vez, influirá en la manera en que nos comportemos. Nuestro comportamiento a largo plazo es lo que nos lleva a nuestro destino individual.

8. Oración: pedir lo que necesitamos

La oración influye en nuestra espiritualidad. Podemos orar para pedir guía o fortaleza, pero también podemos hacer oraciones petitorias y solicitar lo que necesitamos o desear el bienestar de otros. También podemos orar con gratitud y dar gracias por lo que tenemos y lo que se nos ha otorgado. La espiritualidad no es un concepto nuevo en la medicina, ya que desde tiempos ancestrales la gente se ha apoyado en la oración para buscar la salud y sobreponerse a la enfermedad.

La oración mejora nuestro autocontrol, nos ayuda a perdonar a otros con más facilidad, aumenta nuestra capacidad de confiar, reduce el estrés y sirve para hacernos, de manera general, gente más agradable.

Resulta interesante que cuando se usa la oración para el beneficio de otros, haya mayores beneficios físicos y emocionales que cuando oramos para obtener bienes materiales. Cuando rezas, descienes a los centros del ser, hacia donde salen los niveles espirituales y desconocidos. La oración, la meditación y los actos generosos son maneras muy poderosas de equilibrar los niveles más profundos de tu ser, como se ilustra en el Triángulo I-H.

Estas actividades las puedes realizar por ti mismo, sin la ayuda de profesionales, pero necesitas dedicarles tiempo de manera regular. Hay mucha gente, como yo, para la que el tiempo es escaso porque tenemos demasiados compromisos, por eso, planificar y hacer un “presupuesto de tiempo” para la salud y el bienestar suele

quedarse en el último lugar de la lista de pendientes. Antes de mi ataque cardíaco, yo mismo había sucumbido a este mismo problema de priorización, por eso sé que las siguientes acciones pueden beneficiar a las personas que casi no tienen tiempo para invertir en su salud y su bienestar. Naturalmente, tienen un costo económico porque, como todos sabemos, el tiempo es dinero, pero siempre podemos encontrar la manera de hacer esta inversión de una forma u otra. En mi opinión, los mayores beneficios para la salud provienen de las acciones que acabo de mencionar, pero de todas formas, a continuación enlistaré otras acciones que pueden ofrecer beneficios importantes de apoyo para quienes tienen una vida muy ocupada.

Rutinas mensuales, trimestrales y anuales para el mantenimiento de la salud, la juventud y la longevidad

1. Guía de un profesional de medicina complementaria

La medicina complementaria ofrece métodos naturales y alternativos de tratamiento, provenientes de una variedad de prácticas de la salud que apoyan a la medicina occidental o alópata. Estas prácticas se emplean para el mantenimiento de la salud, la longevidad y el tratamiento de síntomas. He conocido pacientes que implementan este tipo de medicina en su vida cuando la alopátia ya no puede ayudarlos u ofrecerles respuesta a su malestar. La medicina complementaria suele implicar pruebas avanzadas de diagnóstico que se suman a los métodos tradicionales. Hay muchas alternativas de tratamiento que tienen el objetivo de atender la raíz del problema, y también hay varias opciones en los tipos de médicos, por lo que es importante encontrar al que tenga preparación y experiencia en esta especialidad, pero que también siga los estándares para una práctica segura. Lo más importante es que el médico que elijas tenga la capacidad de aceptar la práctica de otras medicinas.

2. Goteo vitamínico

La mayoría de los pacientes que atiendo tienen deficiencias vitamínicas y ni siquiera se han dado cuenta. Cuando empecé a revisar los paneles vitamínicos de mis pacientes, me quedé asombrado al ver el grado de estas deficiencias que, principalmente, se relacionaban con las vitaminas B, C y D. Casi toda la gente que venía a verme para hablar del procedimiento para el trasplante de corazón tenía deficiencia de vitamina D. La dosis diaria que necesitamos de vitaminas la sacamos de nuestra dieta, pero si ésta no contiene las cantidades adecuadas, con el tiempo presentaremos deficiencias que pueden dar paso a reacciones químicas anormales en el cuerpo.

La medicina está avanzando rápidamente y las investigaciones comienzan a

mostrar los beneficios del reemplazo de varias vitaminas. Las infusiones vitamínicas de alta calidad, hechas a la medida y administradas por vía intravenosa, sirven para atender una gran cantidad de síntomas, para mejorar el estilo de vida y para maximizar la salud. Estas infusiones por intravenosa normalmente contienen cierta variedad de vitaminas y minerales, y sirven para vigorizar tus células, fortalecer tu sistema inmunológico y el funcionamiento cerebral, disminuir el estrés, ayudarte a bajar de peso, desintoxicarte, ayudarte a dejar de fumar y varias cosas más. Antes de someterte al tratamiento de infusiones vitamínicas debes realizar una prueba de laboratorio para determinar cuáles son las deficiencias de tu cuerpo. Esto le permitirá a la infusión maximizar tu bienestar interno.

3. Desintoxicación de metales tóxicos

Los metales tóxicos —entre ellos, plomo, mercurio, aluminio, cadmio, níquel, titanio, gadolinio y uranio— encuentran la manera de llegar al interior de nuestro cuerpo. Estas sustancias se encuentran en los alimentos, el agua, el vino, las lociones, los perfumes, los desodorantes, el humo del cigarro, los procedimientos de imagenología médica, los empastes dentales y las fuentes artificiales de luz... por nombrar sólo algunos. Los humanos estamos expuestos diariamente a cantidades importantes de metales pesados, y con el paso del tiempo, su toxicidad puede dar paso a manifestaciones de enfermedad y exacerbar los padecimientos crónicos y autoinmunes, ya que estos metales se acumulan en nuestros órganos a lo largo de los años. La quelación intravenosa es una de las mejores maneras de desintoxicar nuestro cuerpo. Este tratamiento consiste en recibir una o dos bolsas de infusión de agentes quelantes en cada visita al médico. Los agentes extraen las toxinas de tus órganos y facilitan su excreción a través de la orina.

Lo importante aquí es recordar que la presencia de estos metales pesados en nuestro cuerpo va creciendo sutilmente y continua así a menos de que verifiquemos sus niveles activamente. Por ejemplo, muchas personas presentan depresión como resultado del envenenamiento con mercurio, pero la justifican con el estrés cotidiano, la dieta o la falta de ejercicio, y no se dan cuenta de que la raíz del problema es simplemente la acumulación de un metal pesado. Si llegan a alcanzar un nivel importante en nuestro cuerpo, la mayoría de estos metales tienen repercusiones en los sistemas cardiovascular y nervioso, así como en las emociones.

4. Proloterapia o terapia con células madre

Esta terapia regenerativa se usa frecuentemente para tratar el dolor, la artritis y lesiones en los músculos, los ligamentos y los cartílagos. El tratamiento con células madre, o lo que también se conoce como *plasma rico en plaquetas*, consiste en sacar

sangre del cuerpo y centrifugarla para separar las células y agitarlas. Hay otras formas de proloterapia en las que se usan soluciones sintéticas o irritantes naturales. Luego se vuelven a inyectar las células en la zona del cuerpo que tiene dolor. Estas células propician una irritación local que provoca que otras células inflamatorias viajen hasta ahí, lo cual da inicio a un nuevo proceso de curación.

Imagina que tienes una viga de hierro rota u oxidada en tu casa. Si eliges no reemplazarla, tendrás solamente dos maneras de repararla: la primera es colocar una pieza de madera y “entablillarla”. La otra es usar calor para unir los dos extremos de metal con un parche del mismo material. La proloterapia es como el proceso de soldadura. Digamos que la viga rota es la articulación o el hueso lesionado o enfermo de tu cuerpo. El fuego que derrite el hierro es el irritante sintético (o tus propias células madre) que servirá para molestar al tejido y proveer nuevo material para la reparación. El proceso de derretir y enfriar es parecido al proceso inflamatorio que se produce cuando se inyecta un agente irritante en la articulación. Este método fomenta una mejor curación y la reparación de la zona afectada gracias a las células madre que acaban de ingresar.

5. Acupuntura y ajuste osteopático/quiropático

A lo largo del libro, y a través de las ocho enfermedades mortales, he descrito en detalle los beneficios de la acupuntura y del ajuste quiropático u osteopático. Seguramente recuerdas que la acupuntura equilibra tu energía vital y que los ajustes quiropáticos y osteopáticos sirven para mejorar la salud de los sistemas nervioso y musculoesquelético. Yo empleo estas técnicas para mantener mi salud y bienestar. Realizar sesiones de acupuntura una vez al mes, y ajustes quiropáticos u osteopáticos cada tres o cinco meses, es una excelente manera de vigorizar y equilibrar tu energía. Piensa que se trata de un impulso o “reajuste” que te tienes que hacer de vez en cuando para contrarrestar la ocupada y estresante vida que llevas en este medio ambiente tóxico.

6. Equilibrio hormonal

En nuestro cuerpo hay muchas hormonas que juegan papeles importantes en varias reacciones bioquímicas. A esto se le llama *la cascada hormonal*. Estas hormonas pueden afectar el estado de ánimo, la memoria, los niveles de estrés, el peso, el sueño, la libido, la fuerza ósea y los órganos como el corazón, el cerebro, la tiroides y las glándulas suprarrenales. Mejorar tus niveles hormonales puede ayudarte a incrementar tu capacidad inmunológica, tu noción de bienestar, a ser más longevo y a retardar el proceso de envejecimiento. Si inicias un tratamiento de este tipo, hay muchas pruebas de monitoreo a las que puedes someterte, las cuales son mucho más

profundas y avanzadas que los exámenes convencionales que los médicos alópatas recomiendan de forma rutinaria. Además, si inicias un tratamiento, te pueden prescribir hormonas bioidénticas. Las hormonas bioidénticas son hormonas en forma natural administradas a través de pastillas, cremas o inyecciones, y están fabricadas para coincidir con tu configuración química específica.

7. Limpieza emocional

En mi opinión, así como debes realizar una limpieza nutricional antes de embarcarte en las actividades de restauración y mantenimiento de la salud, también es fundamental que lleves a cabo una purificación emocional. Este aspecto tiene una relación muy cercana con Tu Poder porque la carga emocional que traemos con nosotros nos jala hacia abajo y nos impide tener una salud óptima. Es importante que comiences de cero, que hagas “borrón y cuenta nueva”, o que te deshagas de toda la carga emocional y la reemplaces con emociones positivas, porque recuerda que la positividad engendra positividad.

Hay varias maneras de llevar a cabo una limpieza de este tipo. Podemos solicitar la ayuda de un psicólogo o de un *coach* de vida, o usar mecanismos de biorretroalimentación, hipnosis, terapia cognitiva, terapia del comportamiento u otros métodos similares. También hay algunas actividades diarias que pueden ayudar a mantener el equilibrio emocional de una persona que ya llevó a cabo una purificación emocional previa. Estas actividades son la meditación, la oración y el ejercicio regular. De hecho, la meditación te puede servir para hacer la limpieza emocional y tener un impacto significativo si la practicas diariamente durante bastante tiempo. La meditación nos permite encontrarnos con los conflictos emocionales subyacentes y con los diálogos interiores más profundos, a un nivel en el que su poder es limitado, lo que nos permite manejarlos y eliminarlos con eficacia.

8. Masaje y reflexología

A lo largo del libro también he descrito los beneficios del masaje y la reflexología. Me gustaría, sin embargo, hacer énfasis en el hecho de que forman parte de mi rutina de salud y bienestar, y creo que no hay ningún inconveniente en que otras personas los incorporen a la suya. Yo uso estos métodos periódicamente (masaje cada dos semanas y reflexología cada seis meses) para relajarme y mantener la energía de mi cuerpo en un estado de equilibrio.

Recuerda que entre más te enfoques en equilibrarte, mejor te sentirás. El balance energético es como el agua de un pozo: si sacas mucha, más agua la reemplazará. El balance energético de los humanos es algo similar, pero es diferente en todos los casos.

Todo lo que invertimos en la creación de energía positiva, produce más energía positiva. Los beneficios de estas prácticas sólo podrás experimentarlos plenamente cuando las llesves a cabo, pero recuerda que te servirán para vigorizar de forma recíproca Tu Poder, y en mi opinión ése es el factor más importante para determinar los resultados de la salud y la enfermedad.

No todos los médicos son iguales

Reflexiones y observaciones del doctor Gopalan

- Todos los médicos son diferentes, y esto aplica tanto en la tradición oriental como en la occidental. El cuidado de la salud es un arte, no una ciencia, por lo tanto, seguramente encontrarás médicos con distintas opiniones, juicios, niveles de experiencia, visión de la integridad y formas de cuidar.
- Consigue una Segunda opinión.
- Asegúrate de coincidir con tus propias decisiones respecto al cuidado de la salud.
- No sigas los consejos de cualquiera. Por ejemplo, de los medios de comunicación, los anuncios, los amigos o compañeros de trabajo.
- Como dice Robert Kiyosaki: “Los consejos gratuitos son los peores”.
- Busca médicos que coincidan con tu visión de la salud y el bienestar, de preferencia alguien que esté familiarizado con las modalidades de Oriente y Occidente, y que verdaderamente crea en ambas.
- Cuando necesites una fuente para poner a prueba tu personalidad, para hacer una purificación emocional o dietética, para solicitar consejos nutricionales, referencias, cuidado de la salud o bienestar, busca la ayuda de un profesional en esos campos, o pídele a alguien preparado que te dirija a alguien que pueda auxiliarte.
- Construye una relación honesta y de confianza con tus médicos.
- Sé una influencia en los resultados de tu propia salud y bienestar.
- Recuerda que tú eres el capitán del equipo y puedes ejercer influencia en el resultado del juego. Tu Poder es *implacable*... ¡Úsalo!

Lo más importante de todo es tu relación con tus médicos y con los otros profesionales de la salud que te atiendan. También son importantes las relaciones personales de tu vida que generen amor, confianza y respeto. Cada uno de estos vínculos es esencial para que asumamos el control de nuestra salud y nuestra vida. Si quieres aprovechar todo lo que te pueden ofrecer las medicinas alópata y alternativa, y apalancar Tu Poder para mejorar

todos los aspectos de tu ser, es necesario que tengas una vida saludable, equilibrada, productiva, rica y significativa.

Glosario

A

Accidente cerebrovascular isquémico

Es el derrame cerebral o accidente cerebrovascular que se produce cuando un vaso sanguíneo que lleva sangre al cerebro se bloquea. El bloqueo puede ser producto de un coágulo de sangre, burbujas de aire o placas de colesterol. La causa más común de los derrames cerebrales es el bloqueo de los vasos sanguíneos por placas de colesterol o por coágulos de sangre. El otro tipo de accidente cerebrovascular se llama *derrame cerebral hemorrágico*, y se refiere al incidente que se produce cuando un vaso sanguíneo se rompe y desencadena una hemorragia en el cerebro.

Acupuntura

Sistema de filosofía médica originado en la antigua tradición médica china, y basado en la teoría de que fuimos creados con los cinco elementos (fuego, agua, metal, tierra y madera), y en la teoría del equilibrio entre dos fuerzas opuestas de energía llamadas Yin y Yang.

Acupuntura, canales de

Los caminos relacionados con los sistemas de los órganos específicos del cuerpo por los que fluye la energía. En la acupuntura se cree que estos canales se ubican entre los músculos, en un plano que los médicos alópatas llaman “tejido conectivo”.

Acupuntura, puntos de

Son puntos en la superficie de la piel que se encuentran numerados y ubicados a lo largo de los canales de acupuntura pertenecientes a cada órgano. Estos puntos se estimulan con agujas para influir en el flujo de energía a lo largo del canal. Se dice que tienen una resistencia eléctrica baja en comparación con otras áreas de la superficie del cuerpo.

Afecto

Término psicológico que denota la expresión de las emociones o sentimientos. El afecto se puede demostrar a través de las expresiones faciales como la sorpresa, o con los gestos de las manos, el tono de la voz u otros medios como el llanto o la risa.

Angiografía coronaria

Procedimiento en el que se inyecta tintura en los vasos sanguíneos del corazón (los que suministran sangre al corazón, también llamados arterias coronarias) y luego se realiza una radiografía del área del órgano para determinar si hay bloqueos. La gente que sufre un ataque cardíaco o tiene dolor en el pecho se debe someter a este procedimiento para diagnosticar si existe *enfermedad arterial coronaria*.

Arterias

Caminos que viajan del corazón a las células del cuerpo para suministrar sangre oxigenada.

Ayurveda

Antiguo sistema médico tradicional indio y filosofía médica oriental. El sistema ayurvédico cree que estamos conformados por cinco elementos: aire, agua, tierra, fuego y éter. Estos elementos se combinan para generar tres ejes de energía principales llamados Vata (aire y éter), Pitta (agua y fuego) y Kapha (agua y tierra). En el sistema médico ayurvédico, las anomalías esenciales de salud y de enfermedad se explican con relación a estos tres ejes de energía llamados Vata, Pitta y Kapha.

B**Biomedicina**

Medicina moderna practicada en los países occidentales. También se le llama *medicina occidental* y contempla la participación de los aspectos químico, biológico, físico, psicosocial y genético. En este libro hemos usado la palabra biomedicina como sinónimo de medicina occidental o medicina alópata. Es la práctica médica que se usa en los hospitales y las salas de urgencias de los centros médicos.

Biorretroalimentación

Técnica utilizada para medir o supervisar electrónicamente las funciones corporales que por lo general no obedecen a nuestro control consciente. Gracias a la

bio-retroalimentación la gente aprende a manipular funciones involuntarias —como el ritmo cardíaco y el trabajo cerebral— para mejorar la salud.

Broncodilatadores

Sustancias utilizadas en la medicina oriental que tienen la capacidad de dilatar los pasajes de respiración de los pulmones. Estos medicamentos suelen recetarse a pacientes con asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC): una enfermedad inflamatoria y crónica que obstruye el flujo de aire a los pulmones.

C

Cáncer

Enfermedades que se caracterizan por la proliferación (o reproducción) descontrolada de células anormales o repletas de enfermedad, de cualquier parte del cuerpo.

Carcinoma

Un carcinoma es un crecimiento o tumor que surge de las células que recubren el interior o el exterior de cualquier órgano. Por ejemplo, si las células del revestimiento del colon se ven afectadas por cáncer, a la anormalidad se le llamará carcinoma de colon.

Cilios

Estructuras diminutas con la apariencia del cabello. Se encuentran en los pasajes y en los senos nasales. Estas estructuras ayudan a mover el moco hacia atrás para llevarlo a la garganta y que sea tragado, o hacia el frente de la nariz para que pueda ser expulsado.

Cirugía de banda gástrica

A la *cirugía de banda gástrica* también se le conoce como cirugía bariátrica. Es un procedimiento quirúrgico que involucra dos pasos. El primero consiste en disminuir el tamaño del estómago dividiéndolo en un saco pequeño y en otro más grande. El saco pequeño recibirá el alimento con el objetivo de crear la sensación de un “estómago lleno” comiendo menos. El segundo paso consiste en conectar el intestino delgado al saco pequeño (librando el saco más grande), para que el alimento que llega ahí pueda ser digerido y absorbido.

Coágulo de sangre

Un coágulo de sangre es precisamente eso: sangre coagulada. Lo conforman una serie de

células sanguíneas, factores de coagulación y muchas otras sustancias provenientes de la sangre. Si es suficientemente grande, un coágulo sanguíneo puede bloquear completamente una arteria.

Constitución

El término constitución se usa en la medicina homeopática y es similar al eje de tres energías del ayurveda y al Yin-Yang de la acupuntura. La homeopatía explica el desarrollo de la enfermedad y nuestra respuesta a la misma con base en tres tipos de constitución. A esta constitución también se le llama *miasma*. De acuerdo con Samuel Hahnemann, considerado por muchos el padre de la homeopatía, las tres categorías de constitución son: psórica, sicótica y sifilítica. Más adelante se añadió una cuarta constitución denominada “tuberculínica”.

Corazón

Órgano muscular que funciona como una bomba. Suministra sangre limpia y oxigenada a las arterias del cuerpo y recibe la sangre que transporta productos de desecho a través de las venas. (Ver también *arterias* y *venas*).

Cortisol

Hormona producida por las glándulas suprarrenales. Se considera que el cortisol es la hormona del estrés, ya que sus niveles suelen elevarse cuando una persona se siente tensa.

Creatinina

Compuesto que se forma en los músculos. Es un producto de desecho de las células musculares vivas. Se mide en la sangre y es un indicador del funcionamiento de los riñones.

D

Derrame cerebral

El derrame cerebral o accidente cerebrovascular es un ataque al cerebro. Es similar al ataque cardíaco porque se presenta cuando el suministro de sangre al cerebro se interrumpe abruptamente. (Ver también *Accidente cerebrovascular isquémico*).

Diabetes

Nombre dado a una enfermedad que se caracteriza por el manejo anormal de glucosa en el cuerpo. Hay dos tipos de diabetes: Tipo I y Tipo II.

Diafragma

El diafragma es un tejido respiratorio conformado por dos músculos (derecho e izquierdo) que se encuentra en el fondo de la cavidad torácica. Los músculos del diafragma se contraen y se relajan, con lo que se logra que los pulmones se expandan y colapsen cuando respiramos.

Diurético

Medicamento conocido comúnmente como “pastilla de agua” que se toma para aumentar la producción de orina y la excreción. Usualmente se les recetan diuréticos a los pacientes que tienen insuficiencia cardíaca o renal. Deben usarse con cuidado y bajo supervisión médica.

E

Enfermedad autoinmune

Las enfermedades autoinmunes son producto de que nuestro cuerpo se ataque a sí mismo. El cuerpo normalmente produce células asesinas y “anticuerpos” para destruir a las bacterias y los virus que nos atacan. Estas células asesinas y anticuerpos atacan a las bacterias y los virus indeseables para protegernos de las infecciones. Cuando se presenta una enfermedad autoinmune el cuerpo produce los anticuerpos y las células asesinas, y éstos atacan a nuestras propias células porque confunden su identidad.

Enfermedad de las arterias coronarias

Enfermedad de los vasos sanguíneos que suministran sangre al corazón, a los cuales se les llama arterias coronarias. Esta enfermedad suelen causarla los depósitos de colesterol o “placas” que se producen en dichas arterias y las vuelven más estrechas.

Enfermedad pulmonar intersticial

Padecimiento en el que los pulmones tienen más tejido cicatricial de lo normal debido a contaminantes o a otras enfermedades crónicas conocidas como *enfermedades del tejido conectivo*.

Enfisema

Padecimiento en el que los pulmones no pueden expeler completamente el aire inhalado, lo que da como resultado que el aire quede atrapado en ellos. Las causas más comunes del enfisema son el tabaquismo y el asma. A este padecimiento también se le llama EPOC (Enfermedad pulmonar obstructiva crónica): enfermedad inflamatoria y crónica que obstruye el flujo de aire en los pulmones.

Esclerodermia

Padecimiento que afecta a la piel. La hace endurecerse y volverse menos elástica. Se desarrolla cuando nuestro cuerpo se “ataca a sí mismo” por el proceso conocido como *enfermedad autoinmune*. Esta enfermedad afecta a muchos sistemas de órganos como los pulmones. En este caso, los pulmones pueden llegar a desarrollar más tejido cicatricial del normal.

F

Fibrilación atrial

Ritmo anormal del corazón. Este ritmo es resultado de las cámaras superiores del corazón, llamadas *atrios* o *aurículas*. En este padecimiento los atrios exhiben un palpitar rápido, irregular y descoordinado que hace que parezca que se estremecen, en lugar de contraerse y relajarse rítmicamente como sucede con los latidos normales.

Fibrosis

Exceso de formación de tejido conectivo fibroso que se produce para reparar funciones corporales, daños o procesos autoinmunes. Las cicatrices de nuestro cuerpo consisten en una cantidad importante de tejido fibroso.

Fibrosis quística

Enfermedad seria que puede amenazar la vida. Provoca una producción anormal de sudor y mucosa. Esta producción en exceso afecta a los pulmones y puede llevarlos al colapso. El diagnóstico de este padecimiento normalmente se realiza en la infancia.

Fitoterapeuta o herbolario

Especialista en el campo de la herbolaria y el estudio de las hierbas.

H

Hígado

Este órgano es como una fábrica y actúa como un sistema de desintoxicación. En él se metaboliza, se almacenan y se convierten distintas sustancias, hormonas, vitaminas y glóbulos.

Hipertensión

Presión arterial elevada. Hay varios lineamientos que ofrecen diferentes rangos para medir la presión arterial elevada, pero la medición más común practicada ahora es por encima de 140/90 mm Hg.

Hipertensión primaria

Padecimiento que típicamente se diagnostica en pacientes de edad sin una causa identificada.

Hipertensión pulmonar

Enfermedad en la que la presión pulmonar excesivamente alta provoca demasiado estrés en el corazón. Subsecuentemente, se presenta una insuficiencia cardíaca.

Hipertensión secundaria

Hipertensión provocada por otra disfunción patológica como la disfunción renal.

Homeopatía

La medicina homeopática es una filosofía que se basa en la idea de que el cuerpo tiene la capacidad inherente de curarse a sí mismo. Se originó en el siglo dieciocho. Samuel Hahnemann, prominente médico europeo de aquel tiempo es considerado el padre de esta disciplina. Hahnemann creía que los factores o sustancias que provocaban los síntomas podían servir como remedio si se le administraban al paciente en dosis muy pequeñas. Es por esto que con frecuencia se le describe a la filosofía de la homeopatía como “lo semejante cura”. Esta filosofía se parece un poco al principio moderno en el que se basan las terapias de inoculación y vacunación.

Homeopáticos, remedios

Medicamentos orales suministrados por los profesionales de la homeopatía. Estos remedios han estado regulados en Estados Unidos desde 1938 y por lo general se consideran seguros.

I

Índice de masa corporal/IMC

Medición de la grasa corporal en hombres y mujeres. Se realiza con base en la altura y el peso.

Índice glicémico

El índice glicémico es un índice numérico que califica a los carbohidratos con base en su nivel de respuesta glicémica, es decir, su capacidad de conversión a glucosa en el interior del cuerpo humano. El índice hace uso de una escala de 0 a 100, en el que se le asigna un valor mayor a los alimentos que provocan los aumentos más rápidos de azúcar en la sangre. Los alimentos con alto índice glicémico aumentan los niveles de azúcar en la sangre rápidamente y los alimentos con bajo índice glicémico ayudan a estabilizarlos.

Iridiología

Esta disciplina, también conocida como “análisis del iris”, se enfoca en revisar tus iris para diagnosticar debilidades inherentes en tu cuerpo. Una vez que se ha identificado el problema, el médico iridiólogo puede recomendar intervenciones terapéuticas directas para tratar los desequilibrios.

J

Jarra Neti (Neti Pot™)

La jarra Neti o Neti Pot™ es un contenedor de diseño especial que se usa para introducir agua o cualquier otra solución especial y limpiar los pasajes nasales del exceso de moco, desecho y polen. También se usa para irrigar los senos paranasales con el mismo propósito.

Jing

A esta energía también se le conoce como *energía original*. En chino se le llama *Yuan Qi*. La energía original abarca toda la energía con que nace una persona.

K

Kapha

El antiguo sistema médico ayurvédico de la India dice que estamos formados por cinco elementos (aire, agua, tierra, fuego y éter). Estos elementos se combinan para formar los tres ejes predominantes de energía que tenemos: Vata (aire y éter), Pitta (agua y fuego) y Kapha (agua y tierra). En el sistema médico ayurvédico, las anormalidades esenciales de la salud y la enfermedad se explican en relación con estos tres ejes de energía. Kapha gobierna todas las estructuras y la lubricación en nuestro cuerpo. Se dice que rige la formación de todos los tejidos corporales: sangre, grasa, fluidos, médula ósea, músculos, hueso y tejidos reproductivos.

L

Leucemia

Se origina en el tejido que produce los glóbulos y se le cataloga como un tipo de cáncer hematológico. El cáncer hematológico afecta a la médula ósea, lugar donde se produce la sangre.

Linfoma

Enfermedad que se origina en el sistema linfático. El linfoma es parte del sistema inmune y afecta a los nódulos linfáticos, a ciertas zonas de los intestinos y, a veces, al cerebro.

Liposucción

Procedimiento considerado cirugía cosmética en el que la grasa indeseable se elimina de cualquier parte del cuerpo por medios quirúrgicos.

M

Meditación

Práctica calmante y restauradora que sirve para unir a tu ser consciente con el inconsciente. Es un proceso en el que entrenas a tu mente para que reconozca lo que hay en su interior, pero sin identificarse con ello.

Metástasis

Término médico usado para indicar la propagación de un cáncer desde su punto de origen hacia otras partes del cuerpo. Cuando el cáncer se extiende se dice que *hizo*

metástasis.

Miasma

Ver **Constitución**.

Miasma psórico

Uno de los tres tipos de constitución que sustentan los principios médicos homeopáticos. Los otros dos miasmas son sicótico y sifilítico. (Ver también *Homeopatía y Constitución*.)

Mieloma

Este tipo de cáncer hematológico se origina en las células plasmáticas de la médula ósea. Las células plasmáticas son las que producen los anticuerpos, que son los que responden a las infecciones que atacan al cuerpo.

N

Nitrógeno ureico en la sangre (NUS)

Ésta es una sustancia química que se mide en la sangre para evaluar el funcionamiento de los riñones. Cuando el funcionamiento es normal, las células de nuestro cuerpo generan productos de desecho que contienen nitrógeno. Estos productos son transportados a los riñones para ser eliminados a través de la sangre. En el caso de que la función renal sea anormal, el nivel del nitrógeno ureico en la sangre (NUS) es más elevado. La deshidratación también puede arrojar un resultado de NUS elevado.

O

Obesidad

Cantidad elevada de grasa corporal. Más de la que el cuerpo requiere. Usualmente, este padecimiento se diagnostica por medio del cálculo del Índice de masa corporal de una persona o IMC. Un IMC de entre 30 y 39 indica obesidad.

Obesidad mórbida

Cantidad elevada de grasa corporal. Más de la que el cuerpo requiere. Usualmente, este padecimiento se diagnostica por medio del cálculo del Índice de masa corporal de una

persona o IMC. Un IMC mayor a 40 indica obesidad.

Osteopatía

Práctica médica no invasiva que se enfoca en sanar por medio del estiramiento, movimiento, manipulación y fortalecimiento de las articulaciones y los músculos.

P

Paliativo

En medicina, el cuidado paliativo se refiere a la eliminación del dolor y del estrés provocado por enfermedades serias, pero sin tratar la enfermedad subyacente en sí. Esta práctica hace menos doloroso el proceso de lidiar con algunos padecimientos sumamente serios o con la cercanía del fin de la vida.

Personalidad

El término personalidad se refiere al patrón característico de comportamiento del individuo. A este patrón lo *impulsan* el pensamiento y las emociones profundas. Se expresa a través de la forma única y original de pensar, sentir y comportarse de cada individuo.

Pitta

El antiguo sistema médico ayurvédico de la India dice que estamos formados por cinco elementos (aire, agua, tierra, fuego y éter). Estos elementos se combinan para formar los tres ejes predominantes de energía que tenemos: Vata (aire y éter), Pitta (agua y fuego) y Kapha (agua y tierra). En el sistema médico ayurvédico, las anomalías esenciales de la salud y la enfermedad se explican en relación con estos tres ejes de energía. Pitta gobierna el metabolismo y la transformación en el cuerpo, lo que incluye el calor. Por esta razón, todas las funciones como la digestión de los alimentos, el procesamiento de las percepciones sensoriales y la elección entre el bien y el mal están relacionadas con Pitta.

Prana

Prana es un término ayurvédico indio que indica la suma total de energía del universo. Es similar al Qi de la medicina tradicional china. El término Prana también se puede usar para designar toda la energía de cualquier persona, ya que se considera que todos somos parte del universo.

Pranayama

Ejercicio de respiración que forma parte de la práctica del yoga. Hay varios tipos de ejercicios de respiración que forman parte de pranayama. Con ellos, el practicante puede entrenar su respiración de una manera controlada y sistemática.

Prehipertensión

Precursora de la hipertensión: 120/80 mm Hg – 139/89 mm Hg.

Pulmones

Par de órganos responsables del intercambio de aire entre el ambiente y nuestra sangre. El aire, lleno de oxígeno, entra al cuerpo a través de la nariz. Luego, cuando inhalamos, llega a los pulmones y a la sangre que está en ellos. De la misma manera, el aire que transporta dióxido de carbono entra a los pulmones por los vasos sanguíneos y luego es eliminado por la nariz cuando exhalamos.

Q

Qi

Qi es un término chino. Se pronuncia *Qui* y significa energía. Se usa para indicar la energía bajo distintas circunstancias. El Qi universal, por ejemplo, se refiere a la suma total de la energía del universo. Cuando se usa en relación con una persona, puede referirse a toda la energía de la misma. En acupuntura, cuando se describe la energía perteneciente a los sistemas orgánicos, se puede decir: Qi del corazón, Qi del riñón, Qi del pulmón, etcétera.

Quimioterapia

Medicamento fabricado con químicos especiales para destruir células cancerosas.

Quiropráctico

Sistema médico complementario que diagnostica desalineaciones de las articulaciones y ofrece el ajuste necesario para corregirlas. Estos ajustes vigorizan y mejoran la salud del sistema nervioso.

R

Radiación

Ondas de energía elevada que se pueden usar para encoger o matar células cancerosas. La radiación también se puede emplear para generar una imagen de rayos X de los órganos para detectar anormalidades.

Riñones

Son un par de órganos que filtran la sangre, se deshacen de los desechos y equilibran los niveles de los fluidos y los minerales que hay en nuestro cuerpo por medio de la producción de orina. Estos órganos están ubicados en el abdomen.

S

Sarcoma

Este padecimiento se origina en los tejidos de apoyo del cuerpo, también llamados tejidos conectivos: hueso, músculo, cartílago, etcétera.

Sensorio

El término sensorio se usa para indicar todas nuestras facultades sensoriales, es decir, la parte de la mente o el cerebro involucrada con la recepción e interpretación de todos los estímulos sensoriales. Cuando el sensorio de una persona disminuye, su capacidad para tocar, oler, escuchar, ver y probar se debilita de forma anormal.

Síndrome de la bata blanca

Respuesta física relacionada con la ansiedad y el estrés que surgen al estar en el consultorio médico. Debido a él, los pacientes suelen presentar niveles de presión arterial más altos de lo normal.

Sistema nervioso autónomo

Parte del sistema nervioso que regula las funciones involuntarias como el latido del corazón, las acciones del estómago o los intestinos y la presión arterial. Esta parte del sistema nervioso no obedece al control voluntario y, por lo tanto, no podemos influir en él. La respuesta “lucha o huida” es otro de los ejemplos del sistema nervioso autónomo.

T

Taichí

Disciplina basada en movimientos lentos y coreografiados que se coordinan con la respiración y la práctica de la atención consciente. Se considera que es meditación en movimiento. Empezó como una forma de arte marcial, pero evolucionó y ahora es un medio para aliviar el estrés y para fomentar el bienestar general de las personas.

Tomografía computarizada (TC)

También se le conoce como escaneo. Esta herramienta de diagnóstico utiliza los rayos X para generar una serie de imágenes transversales y multiángulo de un órgano interno que ofrecen una visión detallada que sirva para evaluar y diagnosticar. Ofrece más información que los rayos X.

Trombectomía

Eliminación de un coágulo de sangre con procedimientos quirúrgicos. Estos procedimientos se pueden realizar con catéteres que se insertan en los vasos sanguíneos o con métodos abiertos de cirugía.

Tumor

También llamado *masa*. El tumor es una proliferación anormal de células que produce un crecimiento o exceso de tejido. El tumor se puede desarrollar a partir de la proliferación anormal de células normales (*tumor benigno*) o de células anormales (*tumor canceroso*).

V

Vasos sanguíneos

Sistema del cuerpo para transportar la sangre. Consiste en vasos a los que se les llama arterias y venas, los cuales llevan la sangre por todo el cuerpo.

Vata

El antiguo sistema médico ayurvédico de la India dice que estamos formados por cinco elementos (aire, agua, tierra, fuego y éter). Estos elementos se combinan para formar los tres ejes predominantes de energía que tenemos: Vata (aire y éter), Pitta (agua y fuego) y Kapha (agua y tierra). En el sistema médico ayurvédico las anormalidades esenciales de la salud y la enfermedad se explican en relación con estos tres ejes de energía. Vata gobierna el movimiento del cuerpo y la mente. Por esta razón, se dice que controla el

flujo sanguíneo, la eliminación de los productos de desecho e incluso el movimiento constante de nuestros procesos de pensamiento. Como se encarga del movimiento, es el líder de los tres ejes de energía: Pitta y Kapha no se pueden mover sin Vata.

Venas

Caminos de los vasos sanguíneos que transportan la sangre desoxigenada de las células del cuerpo, de vuelta al corazón.

Y

Yin/Yang

Filosofía china originada en la dualidad y el equilibrio de los opuestos. Por ejemplo, lo femenino es Yin y lo masculino es Yang; el sol es Yang y la luna es Yin; afuera es Yang y dentro es Yin. Día es Yang y noche es Yin.

Yoga

Antiguo sistema indio que combina prácticas físicas, mentales y espirituales como un programa para el estilo de vida. El sistema de yoga tiene ocho miembros o partes. Uno de ellos, el *Hatha Yoga*, es el ejercicio físico que incluye una serie de respiraciones y posturas corporales que sirven para unir la mente, el cuerpo y el espíritu.

Z

Zheng Qi

Uno de los seis tipos de Qi (energía) descritos en la medicina tradicional china. El Zheng Qi tiene que ver con la forma en que nos protegemos de los patógenos externos. Este tipo de Qi se describe como el contraste entre la fuerza del patógeno y la fuerza de nuestra energía vital. A la porción de energía vital que se opone y lucha contra la fuerza del patógeno externo le llamamos Zheng Qi.

Citas

Capítulo uno: Corazón

- ^{1, 1a} Murphy, S.L., Xu J.Q., Kochanek, K.D., “Muertes: información final de 2010”. *Natl Vital Stat Rep.* 2013; 61(4).
- ^{2, 2a} Go, A.S., Mozaffarian, D., Roger V.L., Benjamin, E.J., Berry J.D., Blaha, M.J., y otros. “Estadísticas de enfermedad cardíaca y derrame cerebral— actualización 2014: reporte de American Heart Association”. *Circulation*, 2014; 128.
- ³ Heart and Stroke Foundation, Canadá, estadísticas Canadá — 2012.
- ⁴ British Heart Foundation, estadísticas de enfermedad coronaria — 2012.
- ⁵ Australian Bureau of Statistics, reporte de la Encuesta Nacional de Salud — 2014.
- ⁶ De Guanzi a daoista clásico, previo a 200 a.C.
- ⁷ Li ting, *A Primer of Medicine*, Yixue Rumen, 1575.
- ⁸ Lif Yuheng, *Unfolding the Mat with Enlightening Words* (Tuipeng Wuyu), dinastía Ming, 1570.
- ⁹ Wittstein, Ilan, S.; M.D., Thiemann, David R., M.D.; Lima, Joao, A.C., M.D.; Baughman, Kenneth L., M.D.; Schulman, Steven P., M.D.; Gerstenblith, Gary, M.D.; Wu, Katherine C., M.D.; Rade, Jeffrey, J., M.D.; Bivalacqua, Trinity, J., M.D., PhD.; y Champion, Hunter, C., M.D., Ph.D.; “Neurohumoral Features of Myocardial Stunning Due to Sudden Emotional Stress”, *N. Engl J Med*, 2005; 352:539-48.
- ^{10, 10a} Marciocia, Giovanni, *The Foundations of Chinese Medicine*, Churchill Livingstone.
- ¹¹ Wujastyk, D., *The Roots of Ayurveda*, Penguin Books, Nueva Delhi, 1998.

Capítulo dos: Hígado

- ¹ <<http://www.liverfoundation.org/patients/organdonor/about/>>.
- ^{2, 2a} El sitio de internet de OPTN ofrece un tesoro de información sobre trasplantes <<http://optn.transplant.hrsa.gov>>.
- ³ Kechagias, S., Ernerson, A., Dahlqvist, O., Lundberg, P., Lindström, T., Nystrom, F.H., para el Grupo de estudio de comida rápida. “Fast-Food-Based Hyper-Alimentation Can Induce Rapid and Profound Elevation of Serum Alanine Aminotransferase in Healthy Subjects”. *Gut*, 2008; 57:5 649-654 Publicado primero en línea: febrero 14, 2008, doi: 10.1136/gut.2007.

Capítulo tres: Hipertensión

- 1, 1a, 1b, 1c, 1d Mozzafarian, D., Benjamin, E.J., Go, A.S., y otros. “Estadísticas de enfermedad cardíaca y derrame cerebral— actualización 2015: reporte de American Heart Association”. *Circulation*, 2015; e29-322.
- ² Nwankwo, T., Yoon, S.S., Burt, V., Gu, Q., “Hypertension among Adults in the US: National Health and Nutrition Examination Survey, 2011-2012”. *NCHS Data Brief*, No. 133. Hyattsville, M.D.: National Center for Health Statistics, Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Dept of Health and Human Services, 2013.
- ^{3, 3a, 3b} Sanz, J., García-Vera, M.P., Espinosa, R., Fortú, M., Magán, I., Segura, J., “Psychological Factors Associated with Hypertension Control: Differences in Personality and Stress Between Patients with Controlled and Uncontrolled hypertension”, *Psychol Rep*, diciembre 2017, 107(3):923-38.
- ⁴ Alissa, Eman M., y Ferns, Gordon A., “Heavy Metal Poisoning and Cardiovascular Disease”, *Journal of Toxicology*, vol. 2011, Artículo ID 870125, 21 páginas, 2011.
- ⁵ Groppelli A., Giorgi, DM, Omboni S., Parati, G., Mancia, G., “Persistent Blood Pressure Increase Induced by Heavy Smoking”. *J Hypertens*, 1992, 10(5), 495.
- ⁶ Bowman, T.S., Gaziano, J.M., Buring J.E., Sesso, H.D., “A Prospective study of Cigarette Smoking and Risk of Incident Hypertension in Women”. *I Am Coll Cardiol*, 2007, 50(21), 2085.
- ⁷ Jatoi, N.A., Jerrard-Dunne, P., Feely, J., Mahmud, A., “Impact of Smoking and Smoking Cessation on Arterial Stiffness and Aortic Wave Reflection in Hypertension”. *Hypertension*, 207, 49(5), 981.
- ^{8, 8a} Brook, Robert d., Appel, Lawrence, J., Rubenfire, Melvyn, Ogedegbe, Gbenga y otros. “Beyond Medications and Diet: Alternative Approach to Lowering Blood Pressure: A Scientific Statement From the American Heart Association”, *Hypertension*, 2013, 61, 1360-1383, publicado originalmente en línea el 22 de abril

de 2013.

- ⁹ Tabassum, Nahida y Ahmad, Feroz, “Role of Natural Herbs in the Treatment of Hypertension”, *Pharmacogn Rev.*, 2011, enero-junio, 5 (9), 30-40.

Capítulo cuatro: Derrame cerebral

- ¹ Organización Mundial de la Salud, <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/index3.html>>.
- ^{2, 2a} CDC, NCHS, *Underlying Cause of Death 1999-2013* en CDC WONDER, base de datos en línea, publicado en 2015. La información proviene de Multiple Cause of Death Files, 1999-2013, recopilado de información provista por las 57 jurisdicciones estadísticas esenciales a través del programa cooperativo Vital Statistics.
- ^{3, 3a, 3b} American Stroke Association, <http://www.strokeassociation.org/STROKEORG/AboutStroke/Impact-of-Stroke-Stroke-statistics-UCM_310728_Article.jsp>.
- ⁴ Stroke Association, Reino Unido, <https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/stroke_statistics_2015.pdf>.
- ⁵ Stroke and Heart Foundation, Canadá, <<http://www.heartandstroke.com/site/c.ikIQLcMWJtE/b.3483991/k.34A8/Statistics.h>>.
- ⁶ Jokela, M., Pulki-Råback, L. Elovainio, M., y Kivimäki, M., “Personality Traits as Risk Factors for Stroke and Coronary Heart Disease Mortality: Pooled Analysis of Three Cohort Studies”. *Journal of Behavioral Medicine*, 37(5), 881-889, 2014.
- ⁷ Erickson, Russ, MD, American Academy of Medical Acupuncture, “Acupuncture in Stroke Treatment”, <<http://www.medicalacupuncture.org/ForPatients/ArticlesByPhysiciansAboutAcupun>>.

Capítulo cinco: Riñón

- ¹ Base de datos renales de E.U., “USRDS Reporte Anual de Datos 2014, Atlas of End-Stage Renal Disease in the United States”, National Institutes of Health, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, Bethesda, MD, 2014.
- ^{2, 2a, 2b, 2c, 2d} <<https://www.kidney.org/news/newsroom/factsheets/FastFacts>>.
- ³ <<http://www.cdc.gov/bloodpressure/>>.
- ⁴ Coresh y otros, *JAMA*, 2007, 298, 2038-2047.
- ⁵ <<http://www.usrds.org/2014>> Reporte Anual.

- ⁶ <<http://optn.transplant.hrsa.gov/data/>> desde octubre 28, 2014.
- ⁷ Patel, Manish V., Gupta S.N., y Patel, Nimesh G., “Effects of Ayurvedic Treatment on 100 Patients of Chronic Renal Failure (other than diabetic nephropathy)”, *Ayu*, octubre-diciembre, 2011, 32(4), 483-486.
- ⁸ Sun, Y.; Gan, T.J.; Dubose, J.W.; Habib, A.S., Acupuncture and Related Techniques for Postoperative Pain: a Systematic Review of Randomized Controlled Trials, *Br J Anaesth*, 101(2), 151-160, 2008.
- ⁹ <<https://www.kidney.org/atoz/content/herbalsupp>>.

Capítulo seis: Obesidad/Diabetes

- 1, 1a, 1b Hoja de datos de la Organización Mundial de la Salud, enero 2015, <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>>.
- 2, 2a, 2b, 2c, 2d, 2e, 2f Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association), <<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/statistics/>>.
- 3, 3a Asociación Médica Americana (American Medical Association/AMA), reunión anual de 2013, <<http://www.ama-assn.org/ama/pub/news/news/2013/2013-06-18-new-ama-policies-annual-meeting.page>>.
- 4, 4a Asociación Americana del Corazón (American Heart Association /AHA), <http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/UnderstandYourRiskforDiaYour-Risk-for-Diabetes_UCM_00034_Article.jsp>.
- 5, 5a Instituto Nacional de la Diabetes y de las Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases), <<http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/diagnostic-tests/alc-test-diabetes/Pages/index.aspx>>.
- ⁶ Yokoyama, Yoko; Barnard, Neal D.; Levin, Susan M.; Watanabe, Mitsuhiro, “Vegetarian Diets and Glycemic Control in Diabetes: a Systematic Review and Meta-Analysis”, *Cardiovasc Diagn Ther*, 4(5), 373-382, 2014.
- ⁷ Yeh, Gloria Y.; Kaptchuk, Ted J.; Eisenberg, David M.; Phillips, Russel S.; “Systematic Review of Herbs and Dietary Supplements for Glycemic Control In Diabetes”, *Diabetes Care*, 26, 1277-1294, 2003.

Capítulo siete: Cáncer

- ¹ Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute).

- ² Organización Mundial de la Salud.
- ³ Eysenck, H.J.; "Personality and Cancer: Some Comments on a Paper by H. Berndt", *Archiv fuer Greschwuelstforschung*, 51, 442-443, 1981.
- ⁴ Eysenck, H.J.; "Stress, Disease and Personality: 'the Inoculation Effect'", en Coper, C.L. (Ed.), *Stress Research*, Wiley, Nueva York, pg. 121-146, 1983.
- ⁵ Eysenck, H.J.; "Personality, Cancer and Cardiovascular Disease: A Casual Analysis", *Personality and individual differences*, 9, 453-464, 1985.
- ⁶ Kissen, D.M.; Eysenck, H.J.; "Personality in Male Lung Cancer Patients", *J. Psychosom, Res*, 6, 123-7, 1962.
- ⁷ Coppen, A., Metcalfe, M., "Cancer and extraversion", *BMJ*, 2, 18-9, 1963.
- ⁸ Morris, T., Greer, S., Pettingale, K.W., Watson, M., "Patterns of Expressing Anger and Their Psychological Correlates in Women with Breast Cancer", *J. Psychosom Res*, 25, 111-7, 1981.
- ⁹ Kissen, D.M., Brown, R.I., Kissen, M., "A Further Report on Personality and Psychosocial Factors in Lung Cancer", *Ann N Y Acad Sci*, 164, 535-45, 1969.
- ¹⁰ Grossarth-Maticek, R., Eysenck, H.J., y Vetter, H., "Personality Type, Smoking Habit and Their Interaction as Predictors of Cancer and Coronary Heart Disease", *Personality and individual differences*, 9, 479-495.
- ¹¹ Eysenck, H.J., "Cancer, Personality and Stress: Prediction and Prevention", *Adv. Behav. Res. Ther.*, Vol. 16, pg 167-215, 1994.
- ¹² <<http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>>.

Capítulo ocho: Pulmones

- ^{1, 1a, 1b} Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute), Prevalence of Common Cardiovascular and Lung Diseases, Estados Unidos, 2007, <http://www.nhlbi.nih.gov/about/documents/factbook/2012/chapter4#4_5>.
- ^{2, 2a} European Lung *White Book*, <<http://www.erswhitebook.org/chapters/the-burden-of-lung-disease/>>.
- ³ Publicación internacional de la Organización Mundial de la Salud, *Risk Factors for Chronic Respiratory Distress*, <<http://www.who.int/gard/publications/Risk%20factors.pdf>>.
- ⁴ Hynninen, K.M., Breive, M.H., Wiborg, A.B., y otros, Psychological Characteristics of Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: a Review, *J Psychosom Res*,

59, 429-43, 2005.

- ⁵ Kubzansky, L.D., Wright, R.J., Cohen, S., y otros, Breathing Easy: a Prospective Study of Optimism and Pulmonary Function in the Normative Aging Study. *Ann Behav Med*, 24, 345-53, 2002.
- ^{6, 6a} Kahraman, Hasan, Ozlem Orhan, Fatma; Haki Sucalkli, Mustafa, y otros, Treatment and Character Profiles of Male COPD Patients, *J Thorac Dis*, 5 (4), 406-413, 2013.
- ⁷ Goetzmann, Lutz, Scheuer, Eberhard, Naef, Rahel, y otros, Personality, Illness Perceptions, and Lung Function (FEV1) in 50 Patients After Lung Transplantation, *GMS Psycosoc Med*, 2, Doc06, 2006. Artículo disponible en <<http://www..egms.de/en/p5m/2005-2/p5m000015.5html>>.
- ⁸ Suzuki, M., Namura, K., Ohno, Y., y otros. The Effect of Acupuncture in the Treatment of Chronic Obstructive Pulmonary Disease, *J Altern complement med*, 14, 1097-1105, 2008.
- ⁹ Suzuki, M., Muro, S., Ando, Y., y otros. A Randomized, Placebo-controlled Trial of Acupuncture in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD): the COPD-acupuncture trial (CAT), *Arch Intern Med*, 172, 878-886, 2012.
- ¹⁰ Wang, Yanhua, Gao, Rong, Wei, Bo, Chai, Xiaoyu, y otros, “Diallyl Disulfide Inhibits Proliferation and Transdifferentiation of Lung Fibroblasts Through Induction of Cyclooxygenase and Synthesis of Prostaglandin E2”. *Molecular and Cellular Biochemistry*, 393 (1), 77-87, 2014.
- ¹¹ Fulambarker, A., Farooki, B., Kheir, F., Copur, A.S., Srinivasan, L., Schultz, S., “Effect of Yoga in Chronic Obstructive Pulmonary Disease”, *Am J Ther*, Mar, 19(2), 96-100, 2012.

Humano sano (Humano sano)

Misión

Healthy human se dedica a ofrecer educación que armoniza las medicinas oriental y occidental con Tu Poder para fomentar la salud y el bienestar.

Filosofía

El ser humano es un ser integral. La medicina es incompleta.
El secreto para lograr la salud humana óptima consiste en combinar todas las medicinas con el infinito poder del individuo.

Educación de la Salud

Healthy human: www.healthyhuman.us

Centro de tratamiento

Cura Personalis: www.curapersonalis.us

Organización sin fines de lucro para la investigación
y la educación

American Academy of Global Medicines: www.aagm.us

La salud de la persona no se define por la presencia o por la ausencia de la enfermedad, sino por la habilidad de todo individuo de salir del desarreglo para volver al nivel óptimo de equilibrio y mantenerlo en todos los aspectos que constituyen al ser humano.

—RADHA GOPALAN MD, FACC, DABMA

Próximos libros del doctor Gopalan

Tu poder

La ilusión de la salud

Cura Personalis
Cuidado integral de la persona
Medicina complementaria
antienvejecimiento definitivo y bienestar regenerativo

Una práctica exclusiva que se enfoca en combinar las filosofías de Oriente y Occidente
con medicina complementaria y el mejoramiento de Tu Poder...

- Mejoramiento del estilo de vida — Terapia antioxidante, técnicas antienvejecimiento, purificación interna, vitaminas y nutrientes por vía intravenosa, desintoxicación de metales pesados, nutrición hecha a la medida, optimización hormonal y genética, manejo del estrés, optimización del sueño, enriquecimiento de la energía, salud cerebral.
- Tratamiento de síntomas/enfermedad — Trabajamos para encontrar la raíz del problema por medio de pruebas avanzadas de diagnóstico y tratamientos innovadores basados en evidencia.
- Terapias hechas a la medida — Infusiones nutrimentales por vía intravenosa, quelación por vía intravenosa, hormonas bioidénticas, vitaminas y medicamentos compuestos hechos a la medida.
- Medicina energética — Acupuntura médica, análisis iridiológico, terapia de masaje.

Nicole Srednicki, FNP-C, MSN, ABAAHP
Universidad de Georgetown, Magna Cum Laude, enfermera familiar certificada.
Certificaciones de la American Academy of Anti-Aging and Regenerative Medicine.

WWW.CURAPERSONALIS.US
Curapersonalis25@gmail.com
Scottsdale, Arizona y Ciudad de Nueva York
480-699-4242

DESCUBRE CÓMO COMBINAR LA MEDICINA OCCIDENTAL Y ORIENTAL PARA AUMENTAR TU SALUD Y BIENESTAR, Y CAMBIA ASÍ TU PERCEPCIÓN DE LA MEDICINA PARA SIEMPRE

La mayoría de la gente estaría de acuerdo en que no se nos enseña mucho acerca del «bienestar». Y aunque parece haber mayor conciencia relacionada con la salud física, a menudo sólo pensamos en salud o médicos cuando estamos enfermos. Lo que queda entre esos dos extremos es una lucha a lo largo de toda la vida para mantenerse saludable y productivo en un mundo de mensajes médicos mixtos.

El doctor Gopalan combina su educación y experiencia en la medicina oriental y occidental para ver la salud y el bienestar desde una perspectiva única y poderosa. No sólo ofrece conceptos e ideas que pueden cambiar la forma de pensar sobre la salud y el bienestar, también evalúa las afecciones médicas más comunes que afectan nuestro mundo, desde la obesidad y el cáncer hasta las enfermedades pulmonares, hepáticas, renales y cardíacas.

En *Segunda opinión*, el doctor Gopalan explica:

- **Cómo la medicina oriental y occidental pueden trabajar en conjunto para lograr salud y bienestar óptimos.**
- **Cómo Tu Poder puede moldear tu personalidad, tus reacciones, tu salud y tu felicidad.**
- **Por qué algunas personas que comen sano, hacen ejercicio y llevan un estilo de vida saludable pueden sufrir un ataque cardíaco.**
- **Cómo estar sano tiene más que ver con quién eres que con qué haces.**



DR. RADHA GOPALAN

Nacido en Sri Lanka, comenzó su educación médica en el North Colombo Medical College en 1985. Cuando los disturbios civiles suspendieron sus estudios, aprovechó la oportunidad para estudiar acupuntura en la Universidad Internacional de Medicinas Complementarias. En 1990, ya bien versado en filosofías orientales y occidentales de la medicina, se trasladó a la Universidad de St. George para obtener su título como médico alópata. En 1993, su interés en la filosofía oriental lo llevó a Londres, donde trabajó como acupunturista con el aclamado doctor Ravi Ponniah. Tras dominar el arte de la medicina complementaria, regresó a Estados Unidos para realizar estudios de posgrado en medicina interna. Recibió entrenamiento adicional en cardiología, desórdenes rítmicos cardíacos y trasplante de corazón. Asimismo, tiene certificaciones como acupunturista y como instructor de yoga, disciplina que él mismo practica con avidez en conjunto con la meditación. Después de trabajar varios años en Scottsdale, Arizona, se mudó a la ciudad de Nueva York, donde actualmente vive y ejerce la práctica médica.

www.healthyhuman.us

Este libro pretende proporcionar información competente y confiable sobre el tema tratado. Sin embargo, Se comercializa con el entendimiento de que el autor y el editor no se dedican a brindar asesoramiento médico, legal, financiero u otro tipo de asesoramiento profesional. Las leyes y prácticas a menudo varían de un estado a otro y de un país a otro, y si se requiere asistencia legal o de otro tipo, se deben buscar los servicios de un profesional. El autor y el editor rechazan específicamente cualquier responsabilidad derivada del uso o la aplicación de los contenidos de este libro.

Segunda opinión
8 enfermedades mortales

Título original: *Second Opinion: 8 deadly diseases*

Primera edición: marzo de 2018

Copyright © 2015 by Healthy Human LLC
This edition is published by arrangement with Rich Dad Operating Company, LLC.

Copyright © 2015 by Healthy Human LLC
Esta edición es publicada en acuerdo con Rich Dad Operating Company, LLC.

D. R. © 2018, derechos de edición mundiales en lengua castellana:
Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.
Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,
colonia Granada, delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11520,
Ciudad de México

www.megustaleer.com.mx

La cubierta es una adaptación de la edición original
D. R. © Alejandra Ramos, por la traducción

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del Derecho de Autor y *copyright*. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

Queda prohibido bajo las sanciones establecidas por las leyes escanear, reproducir total o parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público sin previa autorización.

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase a CemPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.com.mx>)

ISBN: 978-607-316-295-1

Impreso en México – *Printed in Mexico*

El papel utilizado para la impresión de este libro ha sido fabricado a partir de madera procedente de bosques y

plantaciones gestionadas con los más altos estándares ambientales, garantizando una explotación de los recursos sostenible con el medio ambiente y beneficiosa para las personas.



Conversión eBook:

Mutãre, Procesos Editoriales y de Comunicación

Índice

Segunda opinión

Quién debería leer este libro y por qué

Agradecimientos

Prólogo por Robert Kiyosaki

Prefacio

Introducción

¿Amigo o enemigo?

Capítulo uno. Corazón

Capítulo dos. Hígado

Capítulo tres. Hipertensión

Capítulo cuatro. Derrame cerebral

Capítulo cinco. Riñón

Capítulo seis. Obesidad/Diabetes

Capítulo siete. Cáncer

Capítulo ocho. Pulmones

Capítulo nueve. Tu Poder

Últimas reflexiones

¿Cuidado de la salud o... cuidado de la riqueza?

Por Robert Kiyosaki

Epílogo

¿Deseo... meta... o plan?

Glosario

Citas

Sobre este libro

Sobre el autor

Créditos

Índice

Segunda opinión	3
Quién debería leer este libro y por qué	6
Agradecimientos	11
Prólogo por Robert Kiyosaki	13
Prefacio	18
Introducción	29
¿Amigo o enemigo?	34
Capítulo uno. Corazón	47
Capítulo dos. Hígado	67
Capítulo tres. Hipertensión	84
Capítulo cuatro. Derrame cerebral	101
Capítulo cinco. Riñón	119
Capítulo seis. Obesidad/Diabetes	139
Capítulo siete. Cáncer	165
Capítulo ocho. Pulmones	186
Capítulo nueve. Tu Poder	206
Últimas reflexiones	217
¿Cuidado de la salud o... cuidado de la riqueza?	221
Epílogo	225
¿Deseo... meta... o plan?	226
Glosario	239
Citas	254
Sobre este libro	262
Sobre el autor	263
Créditos	264