

# Editorial

## Médico: ¡sánate a ti mismo!

*Doctor: Heal thyself!*

**A**l comenzar el año, después de los días fríos en los que en la mañana estamos a 4 grados y al medio día llegamos a 45 o más, puedes ver a cientos de compañeros que acuden a las aulas para seguir esa senda que los llevará a ser médicos.

Tú y todos<sup>a</sup> tienen sueños, todos piensan en ese momento en que, después de largos años de estudio y de trabajo, horas interminables de guardias y desvelos, recibirán el título honroso que los incorpora a esa disciplina única: la Medicina.

Y es posible que en ese camino, casi sin darte cuenta, descuides o ignores el cuidado de tu salud, esa salud a la que dedicarás toda tu vida cuando gracias a tus conocimientos logres aliviar el dolor o curar una enfermedad.

Porque, si en los patios de la Facultad te detienes para observar a tus compañeros, verás que aún en estas edades tempranas hay evidencia en muchos de ellos de hábitos poco saludables, y puedes ver desde ya las consecuencias de su estilo de vida.

Tú sabes que cerca de 20 por ciento de tus compañeros fuma –al igual que lo hace del 10 al 15 por ciento de los profesores–, a pesar de que saben las consecuencias del tabaquismo sobre la salud, de los problemas bronquiales, del enfisema que los atará a un tanque de oxígeno para siempre, o del cáncer que segará sus vidas antes de tiempo; pero aun cuando hay avisos y señalamientos en todo el recinto, muchos de tus compañeros fuman, y fuman sin cesar.

Tú sabes que más del 30 por ciento tiene sobrepeso u obesidad, en algunos casos obesidad grave o mórbida –al igual que 10 por ciento de los maestros de la Facultad. Y sabes que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la obesidad es la segunda causa prevenible de muerte después del tabaquismo, y que entre el 30 y el 50 por ciento de los obesos desarrollarán diabetes o hipertensión, o todo junto, como un síndrome metabólico; pero aún cuando en todo el país hay campañas que alertan sobre la obesidad y dan consejos para tener una vida sana,

---

<sup>a</sup> Una observación gramatical: habrás notado que no escribí “todos y todas”, como ahora dicen los políticos; esa es una aberración gramatical porque el vocablo “todos” incluye el universo de seres semejantes; este uso iniciado por el presidente Vicente Fox nace de la insistencia en respetar los géneros de modo “políticamente correcto”; respetar y tomar en cuenta al género femenino es loable, pero eso no se logra trasgrediendo las normas gramaticales (no se dice gobernantes y gobernantas, estudiantes y estudiantas, pasantes y pasantas) sino con el respeto por igual a hombres y mujeres.

muchos de tus compañeros ingieren casi sin darse cuenta más de 2,000 calorías en una visita a los establecimientos que rodean la Facultad.

Tu sabes, además, que junto con la obesidad, la diabetes es un padecimiento que puede ser mortal si no se descubre a tiempo y se trata adecuadamente durante toda la vida; sabes de las lesiones que causa en los ojos, el cerebro, el corazón, los riñones, las extremidades, y conoces las terribles complicaciones que convierten la vida de un diabético en un infierno; pero aún así, ve a gran cantidad de compañeros tuyos, muchos de los cuales tienen familiares diabéticos, ingiriendo cantidades industriales de carbohidratos en forma de refrescos, golosinas, panes, pasteles, etc., sin importar el avance inexorable de una diabetes.

Y, ¿qué podemos decir del ejercicio y la actividad física?, cierto, hay deportistas entre tus compañeros, cierto, hay quienes ya tienen la costumbre de hacer actividad física o deporte, y eso es excelente, pero... ¿y los que están todo el tiempo sentados o recostados en los jardines?, ¿los que tienen como único ejercicio mover los dedos en su iPhone o su iPad?

“Médico, ¡sánate a ti mismo!”, dice un sabio proverbio. Y esto es muy importante para ti y tus compañeros, porque los avances de la ciencia, los métodos de prevención y detección oportuna de muchos padecimientos permiten augurar que los compañeros de tu generación podrían vivir cerca de 100 años, pero si no cuidamos nuestra salud desde ahora, los riesgos que generamos y el daño que causamos al organismo cobrarán más pronto que tarde su cuota.

Por otra parte, en la relación médico/paciente que será la esencia de tu práctica médica, el profesional sano da más confianza y tranquilidad que el obeso, el fumador o el descuidado, y eso será importante cuando te enfrentes día con día a la enfermedad y a los enfermos.

Cuídate, estimado estudiante, nadie lo puede hacer por ti. Deseo que tengas éxito en tu vida profesional y éxito en tu vida personal, con un estilo de vida sano. ¡Sánate a ti mismo! ●

*Por mi raza hablará el espíritu*

Rafael Álvarez Cordero

Editor