

EDICIÓN IMPRESA

EDICIÓN IMPRESA

EL DIARIOVASCO

ANTONIO PALOMAR MÉDICO Y DIVULGADOR SANITARIO

«Si vives en un octavo deja el ascensor en el quinto y sube a pie tres pisos»

Defiende la medicina preventiva y pide que se cumpla la Ley Antitabaco, «para evitar enfermedades en los niños»

CRISTINA TURRAU

cturrau@diariovasco.com/

Es un defensor de la medicina preventiva y de la educación para la salud. Antonio Palomar, médico y divulgador sanitario, acaba de presentar su libro La sabiduría de Higea. El poder curativo del cuerpo. En él propone recuperar la sabiduría de la diosa griega de la salud y practicar el arte de vivir de forma saludable. «Cuidarse y disfrutar pueden ser conductas complementarias», afirma.



Palomar recomienda hábitos saludables. [MAITE BARTOLOMÉ]

- Cuidarse y disfrutar son conductas compatibles, dice usted. ¿Nos vamos a los extremos?

- Hay toda una gama de actitudes. Pero está muy presente la brecha entre el 'me cuido' y el 'no me cuido'. Sin términos medios. Hay gente que dice 'a vivir que son dos días' o 'de algo hay que morir'. Como si el disfrute de la vida fuera incompatible con el cuidado de la salud. Es un gran error. Como el de obsesionarse por la salud.

- ¿Hay quien se obsesiona por la salud?

- Sí. Comer sólo alimentos biológicos o evitar la contaminación es casi imposible. La inmensa mayoría de la gente vive en las ciudades y respira aire contaminado. Pero hay una serie de factores sobre los que podemos ejercer control.

- A saber...

- Podemos evitar factores de riesgo como el tabaco o el consumo excesivo de alcohol. E incluir en nuestra vida lo que nos aporta vitalidad: dieta mediterránea, ejercicio físico regular, dormir bien o aprender a relajarse. También podemos controlar el estrés. Hay que jugar, bailar, distraerse, estar con las amistades y la familia, ejercitar el intelecto y compartir nuestros pensamientos y aficiones. Es vital saber qué nos apasiona y dedicarle tiempo.

- Una vez 'cogido el tranquillo', cuanto mejor nos cuidemos, más disfrutaremos, sostiene. ¿Es difícil romper hábitos?

- Sí, porque somos animales de costumbres y nos guía el deseo, la apetencia y las ganas, más que la razón. Generalmente sabemos lo que es bueno y lo que es malo. Por eso hay que ir un poco contracorriente: no dejarnos llevar por el primer impulso. Se trata de ser sacrificados en el sentido de disciplinados.

- Educarse en salud es aprender a vivir. ¿Por qué se nos olvida?

- Porque tenemos objetivos e intereses contrapuestos. El disfrute inmediato a veces es incompatible con un objetivo a largo plazo, como es mantenernos sanos. Todo el mundo quiere vivir mucho tiempo. Y en temas de salud, el hábito sí hace al monje. Si no sembramos hoy, no tendremos salud mañana.

El problema del ruido

- Incita a hacer algo que nos apasione. ¿Resulta así más fácil cuidarse?

- Sí, porque disciplinarse con ilusión es más fácil. Por eso es importante tener proyectos y hacer lo que nos gusta.

- Apuesta por redoblar el énfasis en la medicina preventiva, en la promoción de la salud y en la participación del paciente en su propia curación. ¿Caminamos hacia ello?

- Desde los años 70 hemos avanzado. La medicina da más importancia a los hábitos de vida, al entorno y al medio ambiente. Aún así podríamos hacer mucho más. Por ejemplo, con el tema del ruido excesivo, que altera mucho la calidad de vida. Muchos ayuntamientos tienen pendiente un plan para el control del ruido en la ciudad. También está el problema del sedentarismo, algo que el entorno fomenta.

- Pero la decisión de andar es de cada uno...

- Observo a la gente en el metro. De cada 20 personas que suben por las escaleras mecánicas, 18 están paradas. Como si no tuvieran piernas. Si vives en un octavo piso, puedes subir hasta el quinto en ascensor y luego, andando.

- Tenemos un cuerpo sabio y poderoso, afirma ¿No lo escuchamos?

- En las últimas décadas nos hemos acostumbrado a la farmacología eficaz. Y nos hemos olvidado de los hábitos del autocuidado. Estamos mal acostumbrados al tener para cada problema una pastilla. Los fármacos tienen efectos secundarios. Aunque con el tiempo irán teniendo menos. Se nos olvida que el organismo tiene su farmacopea interna, un potente cóctel de hormonas, enzimas y proteínas con funciones antiinflamatorias, antioxidantes, antibióticas, analgésicas o vasodilatadoras. Sólo los bioquímicos o los farmacólogos lo conocen.

- Pero el cuerpo no siempre resuelve la enfermedad. Dicen que en Amsterdam las familias buscan médicos que manden a sus hijos al hospital o receten antibióticos...

- Hay posturas extremas. El cuerpo no es todopoderoso y no siempre puede controlar la situación por sí mismo. Para eso están los centros de salud y las urgencias.

- Conocemos las bondades de la dieta mediterránea, el ejercicio moderado y la mentalidad positiva. ¿Qué necesitamos para llevar la teoría a la práctica?

- Cambiar algunos de nuestros malos hábitos. Cada uno tiene los suyos. Son nuestros puntos débiles. Quien ve la tele hasta altas horas de la madrugada y quiera empezar a dormir mejor tendrá que persistir.

- Su lucha...

- Que se cumpla la Ley Antitabaco. El 85% de los bares no la respetan. Y las autoridades competentes no vigilan su aplicación. Veo constantemente a padres y madres que entran en los bares con sus hijos pequeños. Y con estos hábitos estamos sembrando la enfermedad. No hay conciencia del daño que hacemos a los más pequeños. Imitemos a los países que han prohibido fumar en los locales públicos.

Subir