

ENTREVISTA: ANTONIO PALOMAR | DIVULGADOR SANITARIO

"En medicina alternativa falta demostrar las intuiciones con estudios"

JUNE FERNÁNDEZ | Bilbao | 3 JUN 2007

Archivado en: Comunidades autónomas Política sanitaria Administración autonómica País Vasco España Sanidad Administración pública Salud

Facebook 0
Twitter 0
LinkedIn 0
Gmail 0
Enviar
Imprimir
Guardar

Apenas el 20% de la salud depende del acceso a los servicios sanitarios, mientras que los hábitos -dieta, ejercicio, vida sana- resultan determinantes. Partiendo de ese dato, Antonio Palomar (1959, Getxo), divulgador sanitario, apuesta por enseñar a las personas a conocer y aprovechar las potencialidades del cuerpo. El médico, que colabora en revistas de vida sana, e imparte cursos y charlas sobre educación para la salud, ha presentado en Bilbao su segundo libro, *La sabiduría de Higea*, en el que ofrece pautas didácticas para la autogestión de la salud.

Pregunta. ¿Cómo se pueden promover los buenos hábitos?

Respuesta. Hay que impulsar campañas integrales, porque hay más información que nunca, pero llega dispersa y fragmentada. Las instituciones siguen gastando mucho en hospitales y poco en que la sociedad actúe antes de tener que ir al médico. El Ministerio de Sanidad ha impulsado la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y prevención de la Obesidad (NAOS), pero en Euskadi sólo hay acciones tímidas y puntuales. La gente se guía por sus apetencias y no por la sensatez y la información. Hay que motivarla de manera enfática para que cambien los hábitos.

P. ¿Qué mitos ha querido desterrar con el libro?

R. Ante la epidemia de la obesidad, se están centrando los esfuerzos en cambiar la dieta, cuando la causa principal es el sedentarismo. Hoy ingerimos una cantidad de calorías similar a hace un siglo, pero apenas nos movemos. También combato la idea de utilizar los fármacos ante cualquier enfermedad: tenemos un cuerpo sano y poderoso que tiene infinidad de recursos, aún desconocidos. Se han ido descubriendo incluso antibióticos naturales en los órganos y fluidos. En la mayoría de los casos, el cuerpo puede curar una infección por sí mismo, pero no se le da la oportunidad.

P. ¿Cómo influyen sobre la salud física el estrés y la felicidad?

R. El sistema nervioso, el inmunológico y el hormonal están muy unidos, hay incluso una nueva especialidad que lo estudia, la psico-neuro-inmunología. Se ha demostrado que la ansiedad generalizada acelera procesos iniciados. Por eso el estrés crónico se relaciona con tantas enfermedades (infarto, asma, úlceras...). La motivación es imprescindible para hacer dieta y ejercicio. Si no hacemos algo que nos apasione, si no somos felices, utilizaremos los hábitos insanos como válvulas de escape, para obtener un placer efímero.

P. Critica el abuso de los analgésicos.

R. Ya no soportamos ni pequeños dolores, tomamos pastillas para todo. Hay un avance paralelo del abuso de analgésicos y el *boom* de las drogodependencias, porque la dinámica es la misma: el reflejo condicionado de tomar una sustancia ante el mínimo malestar. Hay que imitar las buenas tradiciones de nuestros antepasados si queremos ser resistentes como ellos. Eso sí, cuando el dolor genera angustia y genera círculos viciosos, es conveniente utilizar fármacos.

P. Se muestra escéptico con la eclosión de terapias alternativas.

R. Son eficaces para ciertas patologías pero no son panaceas. Los naturópatas hacen un cóctel mezclándolas de manera aleatoria, sin criterio científico, y muchos no tienen ni licenciatura. Hay buenas intuiciones pero hay que demostrarlas con estudios rigurosos. Algunos gobiernos ya están financiando centros de investigación en medicina alternativa, y se hacen evaluaciones globales, meta-análisis, de las diferentes terapias, porque no nos podemos fiar de resultados aislados. Los pacientes, en vez de informarse, emplean criterios de simpatía o exotismo, y optan por lo más fácil: prefieren curar la depresión con Flores de Bach que hacer psicoterapia.

P. Habla de la asepsia como un riesgo desconocido.

R. El exceso de higiene está haciendo emerger más alergias, porque el sistema inmunológico se vuelve hipersensible hacia estímulos inocuos. Se ha demostrado que tomar leche cruda previene alergias, y que bañar cada noche a los niños arrasa el manto graso de la piel, provocando eccemas y dermatitis. Es un campo nuevo para la ciencia en el que hay que buscar un equilibrio entre los riesgos de la falta de higiene y el exceso.

- PRIMERA
 - INTERNACIONAL
 - ESPAÑA
 - ECONOMÍA
 - OPINIÓN
 - VIÑETAS
 - SOCIEDAD
 - CULTURA
 - GENTE
 - DEPORTES
 - PANTALLA
 - ÚLTIMA
- ANDALUCÍA
 - CATALUÑA
 - C. VALENCIANA
 - GALICIA
 - MADRID
 - PAÍS VASCO
- NEGOCIOS
 - DOMINGO
 - EL PAÍS SEMANAL



EL PAÍS
CONTIGO CADA MAÑANA
Reciba el periódico en su casa >>

ATENCIÓN AL CLIENTE
Teléfono: 902 20 21 41
Nuestro horario de atención al cliente es de 9 a 14 los días laborables
Formulario de contacto >>

ANUARIO
Lo más relevante en cifras >>

EL PAÍS
VER PORTADA AMPLIADA >>
VER EDICIÓN EN KIOSKO Y MÁS >>

LO MÁS VISTO EN... >> Top 50

EL PAÍS Twitter

Desde España Desde América

- Estados Unidos, listo para un ataque inminente sobre Siria
- Todo el mundo critica a Miley Cyrus
- Rajoy casi cobró como líder de la oposición el triple que Rubalcaba
- El 69, ¿la postura más sobrevalorada?
- Fuerzas militares en la región
- Zonas de conflicto en Siria
- Por qué el bróker Martín-Artajo decidió entregarse en Madrid
- Forges
- La desprotección del joven Simeone
- Alaska: "No soy la alegría de la fiesta: solo quiero observar"

NOTICIAS RELACIONADAS

Selección de temas realizada automáticamente con Autonomy

EN EL PAÍS Ver todas >>

- Mato ofrece a Fuster dirigir un observatorio de nutrición
- Intervenidas 5.000 pastillas ilegales de Viagra en un sex shop de Alicante
- No es un crecepelelo, es un complemento alimenticio

EN OTROS MEDIOS Ver todas >>

20 minutos.es

Los niños de la ciudad son más propensos a ser alérgicos que aquellos que viven en el campo