

LA SALUD UN DON DE DIOS, MENOSPRECIADO POR MUCHOS

Todos sabemos que la gran mayoría de las personas se preocupa por la salud sólo cuando la pierde. Los jóvenes piensan que nada les sucederá así que para qué preocuparse. Con los años uno se da cuenta de que no es así. Yo tuve la suerte de sobrevivir un infarto a los 41 años. Creí que esto era inusual, pero pronto 3 de mis hermanos menores murieron a temprana edad. Uno de ellos de Infarto a los 47 años, otro en un accidente a los 41 y el otro de Cáncer del Páncreas a los 44 años. Todos a temprana edad. Todos los días vemos en las noticias que mueren jóvenes en accidentes. Otros quedan con incapacidad física el resto de sus días. El alcohol, las drogas, la velocidad al conducir con imprudencia, son algunos de los factores. Todo el mundo se estremeció con la noticia de los niños baleados en un Colegio en Denver Colorado en EE.UU. por otros dos niños. Este fenómeno ya se repitió en otro Estado recientemente y es posible que se repita en cualquier parte del mundo. Pareciera que el reportaje de estos hechos por los medios de comunicación hace que mentes desequilibradas los copien. Yo he pensado que esto no es un hecho aislado sino un síntoma grave de nuestros tiempos. Lo más probable es que se deba a la desintegración de la familia. Se hace necesario hoy en día que ambos padres trabajen para ganar lo suficiente para satisfacer las ansias de consumismo que todos tenemos y esto hace difícil prestar mayor atención a los hijos.

Hemos hablado de las muertes violentas, pero volvamos a la salud y enfermedad. A pesar de los grandes avances de la medicina moderna son tantas las posibles enfermedades que si se piensa es raro que

no tengamos más problemas. Soy médico reumatólogo y puedo decirles que hay más de 100 enfermedades reumatológicas. Contrariamente de lo que se piensa, algunas de éstas afectan a los niños y adolescentes. Entre estas cabe destacar la Artritis Reumatoidea Juvenil, la Espondiloartritis Juvenil, la Enfermedad Reumática (secundaria a estreptococo faríngeo con tratamiento insuficiente) y el Lupus Eritematoso Sistémico. No siempre hay antecedentes familiares, así es que cualesquiera puede desarrollar una de estas enfermedades crónicas en un momento dado. El suicidio entre los adolescentes es un problema inquietante de nuestros días. Ocasionalmente adultos jóvenes desarrollan una Hemiplejia debido a una Embolía, a partir de una Flebitis, la que puede tener relación con el uso de píldoras anticonceptivas. La homosexualidad y las drogas no sólo son causa de Sida e infecciones (Artritis séptica, Hepatitis B y C, Enfermedades venéreas, Septicemias, etc.), sino un sinnúmero de actos antisociales con el fin de conseguir dinero para la droga. El abuso del alcohol es también una de las grandes causas de accidentes, riñas, enfermedades y muertes.

¿ **Qué hacer para prevenir enfermedades** ?. Creo que hay una parte que corresponde al individuo y otra que corresponde a la sociedad. Las personas deben hacer lo posible por llevar una vida sana y alegre, lo que no siempre se logra. Los factores emotivos son causa de muchas enfermedades, como la Úlcera duodenal, el Colon Irritable, la Caída del pelo, la Fibromialgia (dolores musculares debidos al estrés), eczemas e incluso dolor al pecho. **El estrés** disminuye las defensas del organismo, al afectar el sistema inmunológico. En lo posible hay que hacer cambios en la vida cotidiana y en el trabajo para disminuir el estrés. A veces se debe a que emprendemos tareas superiores a nuestras capacidades. Otras veces es la falta de tiempo suficiente para completar un trabajo. La vida moderna con su dinamismo nos lleva a hacer

todo apurado. Hasta caminamos rápido y comemos apurados. Esto aumenta la ansiedad y la tendencia a enfermedades psicosomáticas. Ahora se han agregado los teléfonos celulares y el llamado en espera. La mayoría de las llamadas pueden esperar, pero el teléfono lo interrumpe todo. Es increíble, pero enfermos en la consulta e incluso en camas de una clínica, contestan sus celulares. El tráfico endemoniado altera los nervios. Habría que planear mejor nuestras salidas y a horas de menor tráfico. A esto se agrega el smog que es problema grave, especialmente para los niños, los enfermos pulmonares y los de edad avanzada. El cigarrillo empeora el aire en nuestras casas y afecta también a los no fumadores. Se debe comer con moderación y hacer ejercicios para mantener un peso adecuado y prevenir la obesidad. El sobrepeso, el colesterol elevado y la diabetes son riesgos cardiovasculares, al igual que el estrés.

Las vacunas son tal vez el mejor modo de prevenir enfermedades ya que van a la raíz del problema. Sin embargo, se vacunan sólo unos pocos adultos y así no se puede prevenir una epidemia. Es el caso de la Gripe o Influenza que es una enfermedad grave y a veces mortal, en que el virus no responde a los antibióticos. Existiendo una vacuna, no se usa en forma masiva. Se están estudiando vacunas para múltiples enfermedades, incluso para la Artritis Reumatoidea, pero que sacamos si después se usan en forma insuficiente. La vacuna para La Gripe se usa poco, a pesar de que se puede comprar en la farmacia sin receta médica.. Aquí llegamos a otro problema grave, que es la práctica en Chile, **de vender medicamentos sin receta médica** y la **tendencia a recetarse unos a otros**. Para mi, que he trabajado como médico en los EE.UU. por 30 años, esto me parece una aberración. A veces se usan **los antibióticos** cuando no son necesarios, por ejemplo en cuadros virales o por períodos muy cortos y se

cambia a otro, creando así cepas resistentes. Así, si no se erradica bien el Estreptococo faríngeo en una Amigdalitis se puede 21 días después desarrollar la Enfermedad reumática* que “lame las articulaciones y muerde el corazón”, dejando a veces afectadas las válvulas cardíacas. Algo similar sucede con **los antiinflamatorios**. Se usan (se auto recetan) sin pensar que no sólo pueden producir molestias digestivas (incluso sangramiento), sino que pueden afectar el hígado y el riñón. Otros riesgos que usualmente no se consideran son las **posibles interacciones entre los medicamentos**. Esto se une al hecho de que **no se hacen exámenes de laboratorio** antes de comenzar el uso de antiinflamatorios, así como tampoco durante un tratamiento prolongado. Afortunadamente se han descubierto nuevos antiinflamatorios, los “**Anti COX-2**”, que son igualmente efectivos , pero tienen menos problemas a nivel del tracto digestivo, plaquetas y riñón. Sin embargo, el problema es que aún se conocen bien todos los posibles efectos secundarios. Ojalá que se sigan las indicaciones médicas, al igual que con los otros medicamentos, evitando el mal uso de ellos. En el tratamiento de la Artritis Reumatoidea se emplea el Metotrexato que también se usa en quimioterapia y que puede ser tóxico para el hígado, el pulmón y las plaquetas. Usualmente se recetan 4 a 6 tabletas una vez por semana. En los EE.UU. no dábamos una receta por más de 36 tabletas y esta no se repetía a menos que se hubieran visto los resultados de los exámenes hechos cada 6 semanas. Aquí el frasco trae 100 tabletas y **los enfermos a menudo no vuelven a control médico** con la frecuencia que se les indica y al no hacerse exámenes de laboratorio periódicos aumentan las chances de efectos tóxicos graves y a veces mortales.

Falta de responsabilidad: Es impresionante observar que si a un enfermo se le cita para 2 o 3 semanas, vuelve 2 o 3 meses después. Si se le piden

exámenes de laboratorio o radiografías puede que no se las haga, o si se las hace es muy probable que se le olvide traerlas la próxima vez que va al médico. Es tan poca la importancia que se le da a todo lo referente a salud que es muy frecuente que a los enfermos se les pierda la orden de examen y haya que rehacerla. Si se receta un medicamento es posible que no lo compre o que la receta la cambie un amigo o el boticario. Como todo el mundo opina sobre la salud, sin mayores conocimientos, es posible que se cambie hasta el diagnóstico que ha hecho el médico. Otra cosa que he observado, es que existe una especie de **culto a “un frasco”**. Se termina el frasco y no se repite, aunque se vea claro que tuvo buen efecto y no hubo efectos secundarios. Esto se ve con los antiinflamatorios que en muchos casos se deben usar por un tiempo prolongado, claro que con supervigilancia médica. He visto a una persona culta, la que debía tomar 5 remedios todos los días, debido a presión arterial alta, colesterol elevado y otros problemas y un mes tomaba 3 de ellos y el otro mes los otros 2. Esto que resulta irrisorio es frecuente en menor grado. Es mucha la gente que por diversos motivos **no toma los medicamentos que se le prescriben**. Creo que el factor principal es el económico. Pero es una economía mal entendida, porque a la larga las complicaciones son más costosas y a veces se pone en peligro lo máspreciado, la vida. Hay también una tendencia aquí y en el mundo entero de tomar menos remedios y usar “remedios naturales”, como hierbas (**Medicina Alternativa**). Se cree que lo natural no es tóxico, lo que no siempre es efectivo. Hay hierbas chinas como “la hierba efedrina” que ha causado muertes. Ciertos hongos al comerlos pueden ser tóxicos. El veneno de serpiente, que algunos lo han usado para la Artritis puede ser mortal. A veces lo que sucede es que se toma algo inocuo (no hace bien ni mal), pero se pierde un tiempo valioso en que no se trata la enfermedad y esta progresa, como es el caso de la Artritis Reumatoidea y se llega tarde al tratamiento efectivo, para prevenir la

destrucción articular. Lo interesante del caso es que los Seguros de Salud e incluso el Colegio Médico de los EE.UU. están a favor de esta medicina alternativa ya que es más barata, deja a los enfermos más contentos y en algunos casos tiene menos efectos secundarios, pero no es tan efectiva. Tiene un efecto placebo que puede ser útil en algunos casos. También hay que reconocer que alguno de los buenos medicamentos (Aspirina, Digital, Colchicina) provienen de plantas y que es muy posible de que existan otros que no conocemos. Actualmente la mayoría de los enfermos están tomando alguna de estas medicinas (Ginseng, Ginkgo-biloba, Glucosamina etc.). El médico debe preguntar sobre esto y hacerlo parte de la historia clínica. Yo creo que no hay problema en general si esto se toma concomitantemente y no se reemplaza al medicamento que es necesario para la afección, ejemplo Metotrexato en la Artritis Reumatoidea, Insulina en la Diabetes, etc. Además si los exámenes de laboratorio hechos por lo menos cada 3 a 6 meses muestran que no hay alteraciones de la sangre, hígado o riñón. Por lo demás la medicina alternativa no es barata y se malgastan recursos que ya son de por sí escasos.

Las Isapres en Chile, no pagan los medicamentos, pero si pagan **licencias médicas**. En otros países esto no es así. La Licencia no es remunerada, a menos que la persona haya ahorrado para la enfermedad y tenga un seguro especial de incapacidad. Los Seguros de Salud que pagan los medicamentos son los que la mayoría prefiere, ya que de otro modo no podrían pagar los remedios, que son tan caros como aquí. Se desarrolló un sistema para los medicamentos que se toman a permanencia. Estos se venden para 3 meses a un precio tan bajo que es difícil entender como lo hacen, pero que sería necesario investigar (son remedios genéricos que se venden en alto volumen). **Las personas deben ahorrar para la enfermedad.** Se debe pensar que lo más probable es que a medida

que pasan los años nos vamos a enfermar más de una vez y que es necesario tener un fondo de reserva para ello. También es necesario sacar el mejor Seguro de Salud que podamos pagar. Como todo, los más caros son por lo general los más completos. Hay que leer la letra chica y entender que cubren y que no cubren. A mayor edad desarrollamos más enfermedades y requerimos varios medicamentos al día. Debemos pensar en lo frecuente que son en la tercera edad la Hipertensión, la Insuficiencia Cardíaca, la Osteoporosis, la Artrosis, etc.. El tratamiento de estas enfermedades crónicas requiere hospitalizaciones, salas de cuidados intensivos, antibióticos caros, diálisis, operaciones de recambio de articulaciones y de órganos como el riñón, etc. Es por esto que son imprescindibles **los Seguros Catastróficos**.

El precio de la salud en la tercera edad es muy alto y mayor aún en los últimos meses de la vida, en que puede ser mayor que en los últimos años.

Se requieren pues ahorro y buenos seguros. Si desde temprana edad se lleva una vida sana con ejercicios, sin drogas, ni cigarrillo, ni exceso de comida, ni de alcohol, ni exceso de estrés, y se ahorra para la vejez y se tiene un buen seguro, se lleva mucho adelantado para una vida feliz. Hay que recordar que una vez que se contrae una enfermedad grave ya no es posible sacar un seguro que la cubra. Así que **hay que sacar un buen seguro en la juventud antes de enfermar**.

¿ Ahora qué rol le corresponde a la Sociedad en la salud ? Esto es tan fundamental como lo es la labor individual ya analizada. La salud es un bien tanpreciado que todas las naciones destinan cantidades importantes de dinero para promoverla. Lo malo es que a veces los gobernantes dan mayor prioridad a otros problemas y se descuida la salud de la población. Se destinan recursos insuficientes y los que más

sufren son los más necesitados. En los últimos meses se ha hecho público en la prensa el clamor de algunos hospitales de Santiago, en que las condiciones son extremadamente difíciles, ya que falta hasta lo más esencial. Es necesario que los políticos vean esta realidad y adopten las medidas necesarias para corregir este mal. De nada sirve el tremendo avance de la medicina si no se puede aplicar por falta de medios. Mucho se ha avanzado, pero falta mucho por recorrer. Ahora se ha agregado el hecho de que **la gente vive como promedio hasta los 80 años de edad**, lo que indica que son muchos los que llegan a los 100 y más años. Esto hace que los gastos para la salud de la población se multipliquen y se hagan insuficientes. Lo triste es que a esa edad ya no se produce y los fondos de reserva ya se han agotado. Es cada día más imperiosa la necesidad de ayuda estatal. Esta siempre será insuficiente, así que hay que insistir en cada uno ahorre para su vejez. La sociedad debe preocuparse de la salud ambiental, reduciendo el smog. Creando leyes que disminuyan el consumo de alcohol y drogas. Mejorar las condiciones en el trabajo y en el tránsito. Se debe legislar sobre el uso de armas y evitar el mal uso de éstas para prevenir muertes por accidentes y actos de violencia.

En resumen, no hay que menospreciar la salud.

Hay que prevenir la enfermedad física y mental, con medidas de nosotros mismos y de la sociedad. Hay que crear conciencia del valor de la salud y el alto precio de la enfermedad. Hay que recordar a los jóvenes que no son invulnerables y que todos los días vemos enfermedades graves en gente joven, que no se la esperaban. Que hay que hacer una vida sana, seguir las indicaciones de sus médicos, sacar el mejor Seguro de salud posible y ahorrar para la vejez. Por último y no por esto menos importante, hay que presionar más a los políticos para que den mayor prioridad a la salud.

DR. JAIME BRAVO SILVA