



MEDICINA PARA TODOS

Locos para atrás

□ *Dr. Hernán Edrían Chavarría Aguilar*

POR ALGUNA “*misteriosa*” razón, los mexicanos no prevenimos en salud, esperamos a que los problemas desaparezcan solos, y cuando al fin caemos víctimas de algo ya muy anunciado, buscamos desesperados una solución mágica, en vez de enfrentar la situación con ayuda del médico.

Esto fue muy claro el otro día que salí a comprar mi fruta como cada mañana, mi marchanta estaba en el lugar habitual pero cuando me preparaba mi cocktail lo hizo mal, se disculpó diciendo que estaba distraída porque le dolía una rodilla, me ofrecí a proporcionarle una orden de radiografías para valorar su estado, para mi sorpresa se sobresaltó de modo evidente y casi de inmediato, sin pensarlo, me dijo: “*no, en mi pueblo mi jefecito me compone*”.

Más tarde me enteré que su “*jefecito*” es el “*santo milagroso*” de donde ella es originaria.

Circo de charlatanería

LA MAGIA RELIGIOSA no es el único problema, existe también la pseudocientífica en la forma de hueseros, sobadores, quiropédicos, herbolarios, naturópatas, acupunturólogos, reikimaniacos, y toda clase de chocheros homeopáticos Hahnemannianos, por hablar de unos pocos. En cuanto a la salud y en especial del sistema musculoesquelético,

la magia

de cualquier especie o ralea

es muy mala

.

Toda nuestra vida luchamos contra la gravedad planetaria que nos acelera hacia el núcleo, no llegamos allí porque para nuestra buena suerte se interpone la corteza terrestre, que en general podemos recorrer sin problemas con nuestros dos pies, y si nos cansamos podemos sentarnos o acostarnos aunque sea en el suelo, al ponernos de pie, los músculos que nos mantienen en posición erecta son los anti gravitatorios y trabajan siempre mientras hacemos nuestras cosas, estos músculos son los de la espalda desde la base del cuello hasta los glúteos, caras delantera / trasera de muslos y piernas e intrínsecos de los pies; inician su tarea desde la infancia cuando aprendemos a caminar, hasta que se nos acaba la cuerda; pero en el camino pueden pasar muchas cosas, porque aunque algunos los mantienen fuertes, la gran mayoría permitimos que se debiliten y se conviertan en hilachos inútiles, mientras utilizamos otros cercanos para sustituir sus funciones, alterando movimiento y postura, lo que a la larga trae una serie de problemas.

Lo que se sufre por lo menos una vez

EL EJEMPLO MÁS COMÚN es la conocidísima *Lumbalgia*, que de acuerdo con cifras de la OMS es sufrida cuando menos una vez en la vida por 80% de la población mundial, surge al inicio por una discrepancia muscular por varios factores, como la

desviación de la columna

, y

debilidad

de la musculatura abdominal, lo que

recarga todo el trabajo sobre los músculos anti gravitatorios lumbares

, disparando un espasmo doloroso, más tarde contractura que con el tiempo desencadenará complicaciones de manejo quirúrgico como hernias discales y afección a raíces nerviosas.

Otro ejemplo es el desgaste grave de las rodillas (*gonartrosis*) que se encuentra en alguna medida en más del 80% de los adultos por encima de los 50 años, causado por debilidad de los músculos intrínsecos de los pies (

o pie plano

), por desgracia hoy muy común en la mayoría de los adultos jóvenes, además 70% de las mujeres tienden a perder el arco con el embarazo (“

les crece el pie

”), por no hablar del terco uso de tacón alto, razón por la cual la gonartrosis es más común en mujeres que en hombres.

Es triste que muchos padres de familia consideren el pie plano un mero problema “estético” cuando tiene tan severas repercusiones en la madurez, que sólo se corrigen con cirugía de prótesis de rodilla.

Un poco de ejercicio diario bien dirigido (*nada de pelota*) es suficiente para evitar estas y otras enfermedades, claro que a veces son necesarias plantillas u otras órtesis para compensar, pero en la mayoría de los casos es poca la inversión monetaria necesaria para no llegar a un terrible estado de dolor y dependencia de terceros.

Sin embargo y a pesar de lo sencillo y barato que es, la gente sigue recurriendo a remedios esotéricos/mágicos/pseudocientíficos de todas clases —como mencionábamos antes—, y es por demás hablar de lo vergonzoso que esto resulta en una sociedad moderna como la nuestra, aunque luego se pone uno a pensar en *los locos de la tierra plana* o los *antivacunas*, y la cosa se ve muy negra, parece que, a pesar del avance científico y tecnológico, en cultura general vamos para atrás.