

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 27 de junio de 2019

Una Relación Real Médico-Paciente Significa Aprendizaje Mutuo, Especialmente sobre alternativas nutricionales a los medicamentos Comentario de Ralph K. Campbell, MD

(OMNS 27 de junio de 2019) Comencé mi práctica pediátrica décadas antes de que existiera Internet. Salí de una pasantía y un entrenamiento de residencia con la cabeza llena de datos médicos, ansioso por llevar este programa a la carretera. Me había enterado de muchos trastornos, a veces exóticos, que tal vez nunca vería en la práctica. Me sorprendió descubrir que tenía poca experiencia en escuchar a mis pacientes. No es que conocer estas enfermedades no fuera importante, pero encontrar remedios sencillos y prácticos y hacer que se entiendan y apliquen fue esencial. En esta era posterior a la Segunda Guerra Mundial, me estaba dando cuenta del cambio de atribuir la contribución de la buena nutrición a la salud a los medicamentos recetados. Al escuchar, aprendí de mis pacientes sobre la variedad de alimentos básicos en sus dietas y qué suplementos vitamínicos estaban tomando. Verifiqué el valor nutricional de su dieta para animarlos a mantener el rumbo. Algunos me contaron cómo se habían encontrado con un estudio nutricional de una deficiencia de vitaminas que parecía cuadrar con su problema de salud actual, tomaron cantidades adicionales (además de su multivitamínico diario) y con el tiempo notaron una mejoría. De esta manera, los pacientes me proporcionaron información muy útil.

Echar un vistazo a la cocina de diferentes culturas se hizo popular hace años. Muchos de nosotros nos dimos cuenta del valor de la leche cultivada, como se muestra en un estudio de quienes vivían en la base del Himalaya, muchos de los cuales llevaban una vida activa cuando tenían 90 o incluso 100 años. La fuente de la juventud parecía ser leche cultivada (mucho antes de que se pensara en el bioma humano). Sabemos, por supuesto, que la leche solo es tolerada por algunos adultos, que tienen las enzimas para digerir la lactosa. El yogur a menudo se tolera mejor y mejora el bioma con sus bacterias beneficiosas. Un corolario de este tipo de pensamiento, para muchos de nosotros, fue un deseo casi irreprimible de interrogar a las personas sanas en un intento de averiguar cómo llegaron a ese punto. Un anciano con el que hablé me explicó su teoría: "Tengo un par de tiros por la mañana para encender los motores".

"¿Entonces cuál parece ser el problema?"

Antes de surtir una receta, el médico necesita la información de sus pacientes: una descripción, en las propias palabras del paciente, de la queja principal y lo que han intentado hacer al respecto. Luego, el médico explica cuidadosamente lo que ha llegado a la conclusión de escuchar y examinar. Se hace un diagnóstico "tentativo" y, a veces, después de algunas pruebas para descartar o descartar algunos diagnósticos más plausibles, se inicia una prueba de un medicamento si se puede garantizar el seguimiento, por teléfono u otra visita.

Con acceso a Internet, el paciente puede encontrar una cantidad de información casi abrumadora. El truco está en discernir cuál es la verdad y cuál es engañosa. Por ejemplo, al buscar un tipo de enfermedad que parezca encajar en la descripción de lo que está sucediendo, si lo primero que surge es dónde puede comprar el remedio, eso debería poner freno a la confianza en esa fuente. Bien podría haber un afán de lucro más fuerte que cualquier idea altruista de beneficiar al comprador.

Fuera de la caja médica

Por otro lado, una búsqueda puede dar como resultado un artículo notable, compuesto por alguien que piensa fuera de la caja, que cualquier médico debería interesarle. Los médicos están crónicamente presionados por el tiempo y es posible que no hayan visto estos estudios poco convencionales. Una vez que se ha establecido una buena relación médico-paciente, podría ser de gran valor brindarle al médico esta información y dejar que lo vea por sí mismo. Sin embargo, sin la buena relación, tal sugerencia puede parecer amenazante ya que cuestiona quién es el más informado aquí.

A medida que la FDA aprobaba más y más medicamentos nuevos y aparecían en el mercado, me interesaba escuchar las historias de nuevos pacientes que habían estado tomando un medicamento recetado por otro médico. A menudo, el paciente describía efectos secundarios, algunos de los cuales coincidían con la descripción en Internet de los efectos secundarios conocidos. Sin embargo, con demasiada frecuencia, estos nunca se habían discutido con su médico. Entre los amigos de mi grupo de edad había muchos que tomaban estatinas (reductoras del colesterol) recetadas por sus médicos. Sufrían de dolor muscular que podría ser el precursor de una enfermedad muy grave llamada rabdomiólisis. Esto es cuando el músculo se descompone en partículas de mioglobina que los riñones no pueden manejar, ya que aparentemente obstruyen los riñones y provocan insuficiencia renal.

Las ramificaciones dañinas de cambios tan rápidos en la atención médica pueden ser algo limitadas con una buena retroalimentación tanto del médico como del paciente. Además, el farmacéutico puede desempeñar un papel importante tanto en la educación del paciente como en el control de las prescripciones de un médico ocupado, ya que estar demasiado ocupado puede provocar errores.

Drogas y aún más drogas

Mi comprensión de la medicina se expandió rápidamente a medida que asumí las responsabilidades de ser el médico de la cárcel del condado durante 13 años, comenzando a mediados de los 80. Siempre que pude, traté de continuar con el régimen médico que me habían recetado sus médicos privados (incluso a través de una conversación telefónica con el médico local), pero muchas veces encontré incompatibilidades entre lo que estaba aprendiendo de los estudios actuales y lo que estaban prescribiendo los médicos y pude no cumplir con su tratamiento. Pronto me di cuenta de que los médicos rara vez tenían tiempo para analizar nuevos estudios de medicamentos y simplemente seguían un resumen del estudio sesgado. Por ejemplo, Motrin 800 se prescribía con

demasiada libertad. El "800" se refiere al equivalente de cuatro tabletas de ibuprofeno (Advil) de venta libre (OTC) en una sola dosis.

Me asombró, y todavía me asombra, que se haya prestado tan poca atención al potencial de efectos secundarios graves de estos medicamentos relativamente nuevos que carecían de una larga trayectoria. La actitud parece ser: "Si no puede confiar en su médico o en agencias gubernamentales como la FDA, diseñadas para proteger nuestra salud, ¿en quién puede confiar?" Descubrí que, en muchos casos, el dolor que ha dictado el uso de analgésicos podría mejorarse simplemente con vitaminas y minerales (vitaminas C, D, E, magnesio, multivitamínicos) que ayudan al cuerpo a repararse rápidamente. La razón por la que esto funciona es que cuando está estresado y necesita reparación, el cuerpo necesita niveles más altos de los nutrientes esenciales.

Tenga cuidado con los nuevos estudios de fármacos con un número reducido de participantes; estudios de medicamentos que afirman su superioridad sobre medicamentos similares; y estudios de fármacos que se llevaron a cabo durante un período de tiempo demasiado corto para poder evaluar los efectos secundarios a largo plazo.

Juntos, usted y su médico deben buscar soluciones con una nutrición excelente (que incluya vitaminas y nutrientes esenciales) en lugar de una terapia con medicamentos. Y aunque algunas enfermedades se atribuyen a un defecto genético, no se ha encontrado ningún gen de "deficiencia de fármaco" como causa de la enfermedad. Incluso algunas ramificaciones de los defectos genéticos pueden evitarse con una dieta excelente. Esto se ha verificado clínicamente. [\(1-4\)](#)

Siga estudiando y aprendiendo mientras disfruta de una mejor salud. Esto se duplica para los médicos. Si un médico no está aprendiendo de sus pacientes, no está curando.

[Nota: respeto por igual a los médicos hombres y mujeres; pero como estoy describiendo mi propia experiencia, me parece engorroso escribir "él / ella" o "él / ella" cada vez que me refiero a un médico; así que he decidido, sin prejuicios en mente, usar el antiguo estilo literario de "él" de manera muy similar a la palabra universalmente entendida, "humanidad"].

(El editor colaborador y pediatra retirado Dr. Ralph Campbell celebra su 92 cumpleaños el 29 de julio de 2019. Las felicitaciones de cumpleaños enviadas con anticipación al editor a la dirección de correo electrónico a continuación se le entregarán en el momento adecuado).

Referencias:

1. Turkel H. Mejora médica del síndrome de Down incorporando el enfoque ortomolecular. *Psiquiatría ortomolecular*, 1975. 4: 2, 102-115.

<http://orthomolecular.org/library/jom/1975/pdf/1975-v04n02-p102.pdf>

2. Turkel H, Nusbaum I. Tratamiento médico del síndrome de Down y enfermedades genéticas. Ubiotica; 4a ed, 1985.
3. Saul AW. El trabajo pionero de Ruth Flinn Harrell: Campeona de los niños. J Orthomolecular Med, 2004. 19: 1, 21-26.
<http://www.doctoryourself.com/downs.html>
4. Saul AW. Síndrome de Down: el tratamiento nutricional de Henry Turkel, MD
<http://www.doctoryourself.com/turkel.html>