

## PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 3 de abril de 2017

### Realidad Médica 101, para Personas Mayores

Por Ralph Campbell, MD

(OMNS, 3 de abril de 2017) Odio admitirlo, pero estoy envejeciendo. Durante algún tiempo me había dado cuenta de que mis contemporáneos estaban envejeciendo, pero me engañé pensando que estaba en un camino separado. Unirme al grupo de personas mayores me hace más empático y comprensivo con sus puntos de vista sobre la atención médica, las drogas y la "buena vida".

Los cambios incrementales en lo que ahora se conoce como "atención médica" han sido tan sutiles (como la rana en el agua cada vez más caliente) que muchos confían sin crítica y por completo en el sistema y en los médicos que lo integran. El sentido innato de confianza se creó en los días en que se podía realmente conversar con el médico y, juntos, se desarrolló un plan para el diagnóstico y el tratamiento. Fue una relación personal. No hay mejor manera de desarrollar la confianza que establecer una buena relación médico-paciente.

El sentimiento actual es algo como esto:

*"Los médicos están bien capacitados y saben lo que están haciendo. Están respaldados por agencias como la Administración de Alimentos y Medicamentos, una organización diseñada para mantenernos seguros al verificar la seguridad y eficacia de los medicamentos nuevos. Sin duda, debemos confiar en nuestro gobierno. Si los costos de los medicamentos y la hospitalización los pagan mis bien ganados beneficios de Medicaid (o del Seguro Social), estoy en buena forma".*

***El adulto mayor promedio toma 5 o más medicamentos recetados por día, además de innumerables medicamentos de venta libre.***

La mayoría de los ancianos tienen la edad suficiente para recordar la revolución nutricional de los años 60. Se sustituyeron la carne, las patatas y el pan Wonder. Bueno, al menos la conversación se centró en los cereales integrales y muchas más frutas y verduras [y, por cierto, no cocines demasiado las verduras]. A veces, incluso los brotes, nunca antes considerados comestibles, se mezclaban con aguacate y pan integral para formar un sabroso sándwich. En ese momento, el mantra era "escucha a tu cuerpo", es decir, haz algo de tu propia investigación personal y habla de tus hallazgos con tu médico. Les decía a mis pacientes: "No se preocupen por ser etiquetados como advenedizos, porque su idea de lo que está sucediendo podría ser valiosa".

La visita típica de 10 minutos de hoy con un médico que tiene un ojo en su computadora, otro en su reloj y rara vez uno de estos en el paciente, no es propicia para lograr una visita productiva. No se puede obtener un historial nutricional adecuado, ni esto parece importar. Como señala el Dr. Andrew Saul

en *That Vitamin Movie*, los médicos se llaman así por una razón: están capacitados en medicina, no en nutrición. Ha tardado en llegar, pero recientemente algunas facultades de medicina están admitiendo la deficiencia en el plan de estudios. Una escuela está haciendo que los estudiantes de tercer año cultiven verduras y aprendan a prepararlas. Este es un comienzo muy bueno, pero tardío. Este vacío de larga data en el conocimiento de la nutrición se ha llenado con creces con medicamentos.

***Si las personas mayores optan por la parte de "las vitaminas solo producen una orina cara", entonces comenzar con las vitaminas equivale a tomar más pastillas.***

No puedo entender cómo un médico en ejercicio puede controlar la proliferación de nuevos medicamentos. Poco después de que un medicamento popular tenga que volverse genérico, aparecen en el mercado varios nuevos imitaciones, acompañados de los anuncios que aborrecemos: una breve descripción de para qué sirve el medicamento y luego una muestra de los destinatarios que participan con entusiasmo en ocasiones alegres. . . mientras que el narrador ofrece, en tonos tenues, los efectos secundarios que pueden incluir "muerte ocasional". Sin embargo, muchos sienten que si comprenden el significado de un trastorno y el nombre de una droga maravillosa, eso es todo lo que necesitan saber. Deje el resto al médico.

Es difícil convencer a quienes están tan encerrados en el sistema de que los medicamentos están diseñados para aliviar los síntomas. Son pocos los que realmente logran una cura. Las verdaderas medidas preventivas solo pueden provenir de la nutrición básica, las prácticas de estilo de vida y, por lo general, la toma de suplementos, principalmente de vitaminas megadosis. Las "tres grandes" causas graves de discapacidad y muerte en las personas mayores son las enfermedades cardiovasculares (1), el cáncer (2) y la enfermedad de Alzheimer (3). Son enfermedades prevenibles. La idea de "una cura para el cáncer" es inalcanzable: un mero pastel en el cielo. Aún no hemos encontrado una cura para el cáncer, pero sabemos que existe una alta tasa de recurrencia en aquellos que han logrado una remisión de la quimioterapia. Y ciertamente sabemos que el origen de muchos cánceres se debe a la exposición a toxinas ambientales.

La medicina sigue siendo reacia a reconocer el papel de las deficiencias nutricionales como factores causales y aún más reacios a apoyar las terapias con megadosis de vitaminas. Debemos superar la ilusión de que estamos en el camino correcto y, de hecho, ***ir por el camino correcto***. Esto significa utilizar el conocimiento que tenemos de lo que funciona. ¿Qué tenemos que perder, mientras otros esperan en medio de falsos sueños farmacéuticos, al ponernos en la nueva vía y ver adónde va? Te espera un viaje seguro, saludable y delicioso.

*(Siempre joven a los 89 años, el pediatra Ralph Campbell, MD, es el autor de The Vitamin Cure for Children's Health Problems y The Vitamin Cure for Infant*

*and Toddler Health Problems. Él personalmente trabaja en un huerto de cerezos en la zona rural de Montana).*

**Para aprender más sobre:**

### **1. Enfermedad cardiovascular**

Dos tabletas de vitamina C cada día podrían salvar 200,000 vidas cada año: la suplementación con ascorbato reduce la insuficiencia cardíaca

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n14.shtml>

La vitamina C y las enfermedades cardiovasculares

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n20.shtml>

y también <http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n02.shtml>

### **2. Cáncer**

Las vitaminas reducen el riesgo de cáncer de pulmón en un 50%

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n13.shtml>

La multivitamina diaria reduce el riesgo de cáncer: incluso la suplementación en dosis bajas salvaría 48.000 vidas al año

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n32.shtml>

Los antioxidantes previenen el cáncer y algunos incluso pueden curarlo

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n02.shtml>

La vitamina E natural previene y revierte el cáncer de pulmón

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v10n07.shtml>

### **3. Enfermedad de Alzheimer**

Las vitaminas ayudan a prevenir la enfermedad de Alzheimer

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n30.shtml>

Las altas dosis de vitaminas combaten la enfermedad de Alzheimer: ¿por qué los médicos no las recomiendan ahora?

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n25.shtml>