

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 31 de enero de 2025

No se trata de política, se trata de recuperar la salud con sentido común: cómo las tres visiones fundamentales sobre la medicina pueden transformar nuestro enfoque de la salud

Doctor en Medicina, Ph.D.

He estado escribiendo y hablando con pasión sobre el movimiento MAHA (Make America Healthy Again) a mis lectores chinos e ingleses. Si bien no oculto mi entusiasmo, a menudo recibo sugerencias y preocupaciones bien intencionadas para evitar mezclar la defensa de la salud con la política. Pero ¿se trata realmente de política?

No, no lo es.

Lo que propongo tiene que ver con el sentido común, la lógica, la tradición y la historia de la humanidad. En esencia, se trata de un llamado a realinear nuestro enfoque de la salud y la medicina con principios fundamentales que han resistido la prueba del tiempo.

Un viaje personal

Al reflexionar sobre mi carrera de casi 50 años en medicina, puedo ver cómo las primeras tres décadas estuvieron dominadas por la medicina occidental convencional. El enfoque predominante siempre estuvo en descubrir nuevos medicamentos y tecnologías avanzadas como las soluciones definitivas a los problemas de salud. Durante este tiempo, mi perspectiva fue moldeada por un sistema que, ahora me doy cuenta, a menudo ignoraba los principios fundamentales de la salud y el bienestar.

Nuestro cuerpo tiene una inmensa capacidad de autocuración, una lección que aprendí durante mi primera crisis de salud personal el 1 de enero de 1980. En ese momento, era estudiante de segundo año en la Primera Facultad de Medicina de Shanghái. Esa mañana, me desperté con un fuerte dolor de garganta, fiebre y orina oscura, de color salsa de soja. Por mis recientes estudios de fisiopatología, reconocí de inmediato el diagnóstico: glomerulonefritis aguda postestreptocócica. Los síntomas agudos remitieron, pero la proteinuria persistió durante meses, luego años. Según el *Cecil's Textbook of Internal Medicine*, la proteinuria persistente más allá de un año indicaba glomerulonefritis crónica, una afección que podría conducir a diálisis renal en una década. Abrumado por este sombrío pronóstico, caí en una profunda desesperación.

Me obsesioné con hacerme análisis de orina varias veces al día después de hacer ejercicio, comer o hacer cualquier esfuerzo. Cuanto más me hacía análisis, más ansioso me ponía, ya que la proteinuria empeoraba incluso con la menor actividad. La desesperación se apoderó de mí mientras me preguntaba cómo podía tener semejante diagnóstico una joven y ambiciosa estudiante de medicina con un futuro brillante.

Después de luchar mental y físicamente, decidí dejar de hacerme pruebas y centrarme en mejorar mi estilo de vida y mi actitud mental. Equilibré mi vida, evité las sesiones de estudio a altas horas de la noche y adopté hábitos más saludables, que incluían una dieta nutritiva, un descanso adecuado y ejercicio moderado. Durante muchos años, evité por completo los análisis de orina, en parte por miedo a confirmar la proteinuria.

Sorprendentemente, unos 12 o 13 años después, durante mi residencia médica en Estados Unidos, descubrí que ya no tenía proteinuria. Los exámenes físicos y los análisis de orina posteriores confirmaron que mi salud renal era perfecta. Décadas después, nunca he tenido problemas con mi función renal y nunca más he tenido proteinuria positiva.

¿Qué pasó con el ominoso pronóstico de la diálisis renal descrito en la Biblia de la medicina interna? Esta experiencia reforzó mi creencia en la extraordinaria capacidad del cuerpo para auto curarse cuando se apoya en un estilo de vida equilibrado. También profundizó mi curiosidad sobre los enfoques alternativos para la salud y la curación.

En 1992, durante mi residencia médica en Estados Unidos, me topé con un pequeño libro que cambió profundamente mi forma de pensar. Su mensaje clave era simple pero revolucionario: hay verdades ocultas sobre la salud que las instituciones tradicionales, como la FDA, se resisten a promover.

A través de este libro descubrí el trabajo innovador del Dr. Linus Pauling y el extraordinario potencial de la vitamina C en el tratamiento de la salud. Esta revelación despertó mi curiosidad y me llevó a experimentar con la ingesta de vitamina C. Lo que comenzó como una prueba personal pronto se convirtió en un viaje más profundo hacia la integración de la sabiduría tradicional, los principios ortomoleculares y una comprensión más integral de la medicina en mi práctica.

Ampliando horizontes

Hace casi 30 años, comencé a explorar el impacto de la dieta en la salud. Mientras trabajaba como miembro del personal médico en el Instituto Nacional del Cáncer, NIH, dividí mi tiempo entre la investigación de vanguardia en biología molecular sobre linfoma y la atención clínica a pacientes. Al mismo tiempo, trabajé a tiempo parcial en clínicas de control de peso. Mi enfoque gradualmente cambió de los tratamientos basados en medicamentos a las intervenciones dietéticas y los enfoques holísticos que combinaban nutrición, estilo de vida y atención preventiva.

Este viaje fue transformador, ya que dejé atrás la dieta americana estándar (SAD, por sus siglas en inglés) para adoptar un enfoque nutricional mejorado con suplementos ortomoleculares en dosis altas. También incorporé la actividad física regular a mi estilo de vida, lo que me hizo desarrollar una profunda pasión por el bádminton. Hoy juego al bádminton de 3 a 5 veces por semana durante dos horas por sesión, y a menudo compito contra jugadores 20 o 30 años más jóvenes que yo. A pesar de ser casi siempre la persona de mayor edad en la cancha, mi resistencia y mis reflejos están a la par de los de los jugadores más jóvenes.

Este compromiso con la salud también ha dado forma a mi modo de vida fuera del ámbito deportivo. Hace años, mientras recorría la Gran Muralla con mi hija y un grupo de jóvenes turistas estadounidenses, fui una de las pocas personas que podía llegar a la cima con facilidad. Este nivel de vitalidad no es casualidad: es el resultado de toda una vida dedicada a vivir una vida más sana, más feliz y más larga.

Una vida más saludable, más feliz y más larga

Mi pasión por la investigación y la práctica médica se centra en descubrir cómo lograr una vida más saludable, más feliz y, con suerte, más larga, no solo para mí, sino para mis seres queridos y quienes me rodean. Esta filosofía impulsa mi dedicación a explorar enfoques innovadores para la salud que se extiendan más allá de los métodos convencionales, haciendo hincapié en la prevención, la atención holística y el poder transformador de las opciones de estilo de vida.

Al combinar los avances de la ciencia médica con estrategias prácticas y cotidianas, mi objetivo es empoderar a las personas para que tomen el control de su salud, mejoren su calidad de vida y liberen todo su potencial de longevidad. Esta visión subraya el inmenso valor de un enfoque de la medicina integrador y centrado en el paciente.

No se trata de política: se trata de recuperar nuestra salud a través del sentido común, la lógica y la sabiduría de la historia humana.

Medicina moderna: avances y puntos ciegos

Sin duda, la medicina moderna ha logrado avances notables en tecnología, productos farmacéuticos y cuidados intensivos, salvando innumerables vidas. Sin embargo, a menudo adolece de un enfoque limitado, que trata síntomas y enfermedades aisladas sin abordar la naturaleza más amplia e interconectada de la salud humana. Este enfoque reduccionista, si bien es útil en situaciones específicas, descuida los factores sistémicos que influyen en el bienestar.

En esencia, este problema no es sólo científico sino filosófico: una falta de alineación con los principios de la salud natural, holística y equilibrada.



Visión microscópica vs. holística

La visión microscópica versus la visión holística

La medicina actual se enfrenta a un desafío fundamental: la tensión entre **la visión microscópica** y **la visión holística**. Estas perspectivas sirven a diferentes propósitos y son esenciales para diferentes funciones:

1. **La visión microscópica**

Un científico básico utiliza la visión microscópica para descomponer sistemas complejos en partes más pequeñas para su estudio detallado. Este enfoque es invaluable para comprender mecanismos, como vías celulares o interacciones moleculares, a un nivel granular.

2. **La perspectiva holística**

Sin embargo, el médico debe adoptar una perspectiva más amplia, integrando estos detalles en una comprensión unificada para crear un plan de tratamiento integral. La perspectiva holística reconoce la naturaleza interconectada de la salud humana, incluidos los factores físicos, mentales y ambientales.

El peligro de una mala aplicación

Cuando se aplica incorrectamente la visión microscópica a enfermedades clínicas complejas, las consecuencias pueden ser desastrosas. Las enfermedades crónicas como la diabetes o las enfermedades cardíacas suelen tratarse con un enfoque limitado (centrándose en los niveles de azúcar en sangre o colesterol) mientras se ignoran las causas profundas, como la mala alimentación, el estrés y las toxinas ambientales. Es esencial adoptar un enfoque holístico para abordar todo el espectro de factores que contribuyen a la salud y la enfermedad.

Las 3 visiones fundamentales sobre la salud y la medicina

1. Visión natural: alinearse con los principios de la naturaleza

La perspectiva natural reconoce que la salud humana está profundamente entrelazada con los ritmos del mundo natural. Nuestros cuerpos fueron creados y han evolucionado para prosperar con alimentos ricos en nutrientes de origen animal, complementados con el movimiento físico y la exposición a entornos naturales. Durante la mayor parte de la historia de la humanidad, nuestros antepasados dependían predominantemente de dietas de origen animal, lo que hacía que dicha nutrición fuera inherentemente adecuada a la fisiología humana.

Sin embargo, la medicina y la nutrición modernas a menudo actúan en contra de estos principios naturales, priorizando las soluciones sintéticas y los remedios rápidos por sobre la sabiduría de la naturaleza. Por ejemplo:

- La orientación nutricional enfatiza el conteo de calorías, las dietas basadas en plantas y las alternativas sintéticas, descuidando los alimentos integrales, ricos en nutrientes y de origen animal que se alinean con nuestras necesidades evolutivas.
- No se hace suficiente hincapié en los nutrientes dietéticos esenciales, como los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (PUFA), mientras que los estándares de nutrición pública, como las cantidades diarias recomendadas (IDR), a menudo subestiman los niveles óptimos de vitaminas y minerales necesarios para la salud.
- Las toxinas ambientales, tanto las naturales (por ejemplo, las toxinas presentes en los alimentos de origen vegetal) como las sintéticas (de procesos industriales), se subestiman a pesar de sus efectos acumulativos y disruptivos sobre los sistemas biológicos.

Para recuperar la salud, debemos volver a lo básico: una alimentación limpia y basada en productos animales, aire fresco, movimiento natural y una exposición mínima a las toxinas. Este enfoque respeta la capacidad innata del cuerpo para sanar y prosperar. Aunque parezca de sentido común, la visión natural suele descartarse por “poco científica” en favor de soluciones artificiales e intervenciones con ánimo de lucro.

2. Visión holística: ver el panorama general

La perspectiva holística destaca que el cuerpo, la mente, el medio ambiente y todas las partes del cuerpo no son entidades separadas sino dimensiones interconectadas de la salud. Esta perspectiva reconoce que:

- **Los síntomas físicos suelen tener su origen en factores emocionales o ambientales.** El estrés, los traumas o la exposición a toxinas pueden contribuir significativamente a los problemas de salud crónicos.
- **Las enfermedades crónicas no se pueden controlar de manera eficaz si se abordan marcadores aislados.** Por ejemplo, si nos centramos únicamente en el nivel de azúcar en sangre en el caso de la diabetes o en el colesterol en el caso de las enfermedades cardíacas, pasamos por alto las causas fundamentales, como el estilo de vida, la dieta, la deficiencia nutricional, la inflamación sistémica y el estrés.
- **Las necesidades de nutrientes del cuerpo aumentan durante el estrés o la enfermedad.** La inflamación sistémica, las infecciones o los problemas de salud mental aumentan la necesidad de nutrientes esenciales. Ignorar estas necesidades puede conducir a un mayor deterioro de la salud.

La medicina moderna suele pasar por alto estas interconexiones y fragmenta la atención en especialidades aisladas. Un paciente puede consultar a un cardiólogo por una enfermedad cardíaca, a un endocrinólogo por diabetes y a un neurólogo por síntomas relacionados, pero ninguno de estos especialistas puede abordar las causas comunes o el contexto más amplio de la salud del paciente.

La medicina holística desafía este enfoque compartimentado al promover una atención integral que tenga en cuenta a la persona en su totalidad. Promueve una comprensión integral de cómo interactúan los factores físicos, mentales y ambientales, lo que permite planes de tratamiento más efectivos y personalizados. Al ver el panorama general, la medicina holística fomenta una comprensión más profunda de la salud y permite a los pacientes tomar el control de su bienestar.

3. Visión equilibrada: cómo encontrar el equilibrio adecuado

La visión equilibrada enfatiza la importancia de navegar entre extremos y encontrar la armonía en las decisiones sanitarias. La atención médica moderna a menudo se polariza, con dos trampas comunes:

- **La dependencia excesiva de los productos farmacéuticos** descuida el papel fundamental de la medicina preventiva y del estilo de vida para mantener y restablecer la salud.
- **El estricto cumplimiento de pautas rígidas** pasa por alto la individualidad de los pacientes y sus necesidades de salud únicas.

Un claro ejemplo de este desequilibrio es el debate histórico sobre las grasas alimentarias. Durante años, todas las grasas fueron injustamente demonizadas, lo que dio lugar a

recomendaciones dietéticas con un alto contenido de carbohidratos y bajo contenido de grasas que desempeñaron un papel importante en el fomento de la epidemia de obesidad. Sin embargo, una visión equilibrada reconoce los matices: distingue entre las grasas animales saludables, de las que los seres humanos han dependido durante casi toda la historia de la humanidad, y las grasas trans nocivas que se encuentran en los alimentos procesados, así como en los aceites de semillas ultraprocesados que están muy alejados de nuestra evolución dietética natural.

Este principio de equilibrio va mucho más allá de la dieta. Se aplica por igual al uso de medicamentos, pruebas diagnósticas e incluso terapias alternativas, como vitaminas y micronutrientes. Para alcanzar el equilibrio adecuado es necesario adoptar una actitud moderada, tener en cuenta el contexto de cada situación y adoptar un enfoque personalizado de la atención que respete las necesidades y circunstancias individuales.

En esencia, la visión equilibrada se guía por el principio médico atemporal de *primum non nocere*: "lo primero es no hacer daño". Esta ética fundamental garantiza que las decisiones sanitarias prioricen el bienestar del paciente, eviten intervenciones innecesarias y minimicen los riesgos potenciales, fomentando una atención más reflexiva y eficaz.



El sentido común y la lógica que faltan

En el sistema médico actual, el sentido común y la lógica suelen verse eclipsados por protocolos rígidos e incentivos económicos. Algunos ejemplos son:

- **Las enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas,** se tratan con medicamentos de por vida en lugar de abordar las causas reversibles, como la mala alimentación, la mala nutrición y el estilo de vida.
- **Se ignoran medidas preventivas como la nutrición ortomolecular con suplementos de vitaminas C y D o las intervenciones dietéticas bajas en carbohidratos** , a pesar de la sólida evidencia que respalda su eficacia y rentabilidad.

Esta desconexión surge de un énfasis excesivo en la especialización y en las prioridades impulsadas por el lucro. La medicina se ha alejado de la curación y se ha centrado en el tratamiento de enfermedades. Para recuperar el sentido común es necesario volver a los principios básicos:

1. **Tratar al paciente, no sólo la enfermedad.**
2. **Centrarse en la prevención y las causas fundamentales.**
3. **Respete la capacidad natural del cuerpo para auto curarse.**

Un cambio filosófico

Para afrontar los problemas de salud se necesita algo más que conocimientos: se necesita sabiduría, valor para cuestionar las suposiciones y voluntad de dar un paso atrás. Si integramos perspectivas naturales, holísticas y equilibradas con los métodos adecuados para los problemas adecuados, podemos desafiar el pensamiento reduccionista que domina la atención sanitaria moderna.

Aspiremos a un sistema de atención sanitaria que abarque la complejidad de la salud humana, restablezca el sentido común y empodere a las personas para alcanzar un bienestar genuino.

Enfoque de la salud orientado a los resultados

La medicina ortomolecular busca abordar las causas profundas de las enfermedades al restablecer el equilibrio bioquímico óptimo del cuerpo mediante una nutrición y una suplementación específicas. A diferencia de la medicina convencional, que a menudo se centra en el control de los síntomas y en ciclos de tratamiento prolongados, la medicina ortomolecular tiene como objetivo resolver los desequilibrios subyacentes. Esta filosofía orientada a los resultados prioriza el bienestar del paciente por encima de los incentivos económicos.

Las diferencias individuales en la genética y el estilo de vida a menudo crean deficiencias nutricionales que requieren un enfoque holístico en la dieta para prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. Los alimentos ultraprocesados modernos exacerbando estas deficiencias, lo que contribuye aún más a la mala salud. Al probar y adaptar los

cambios en el estilo de vida y la dieta a las necesidades únicas de cada individuo, la medicina ortomolecular trabaja para lograr y mantener un equilibrio óptimo.

Este enfoque subraya la necesidad urgente de un modelo de atención sanitaria que se alinee con los principios de curación, prevención y atención individualizada.

Las motivaciones determinan el enfoque de una compra: una advertencia para el comprador

En el mundo actual de las redes sociales y el marketing, los consumidores deben evaluar críticamente las motivaciones que hay detrás de las soluciones que se venden. Desde productos farmacéuticos hasta suplementos y asesoramiento en línea, muchas personas y organizaciones se mueven por el lucro en lugar de por el cuidado genuino.

- **La medicina occidental dominante y las grandes farmacéuticas** promueven medicamentos y procedimientos costosos.
- **Las empresas de suplementos** comercializan soluciones rápidas.
- **Los influencers online** generan ingresos a partir de narrativas demasiado simplificadas.

Si bien ganar dinero no es algo intrínsecamente malo, es esencial reconocer las intenciones detrás de estas ofertas. Lograr una atención médica verdadera y orientada a los resultados es mucho más complejo. Requiere un enfoque integrador que mire más allá de los síntomas aislados para abordar las causas profundas.

Esta complejidad es la razón por la que los enfoques integrativos y holísticos siguen estando subrepresentados en el discurso popular, a pesar de ofrecer resultados significativos a largo plazo.

El camino a seguir

Es hora de cambiar el enfoque hacia una atención integral centrada en el paciente: una atención médica que priorice los resultados sobre las ganancias y el sentido común sobre los protocolos rígidos. Al adoptar este cambio, podemos construir un sistema que apoye la curación verdadera y empodere a las personas para que tomen el control de su salud.