

PARADIGMAS del cuidado de la salud

Ricardo Vega Caicedo., M.D.*

En la cotidianidad Muchas veces nos encontramos en situaciones donde la creencia popular o conocimientos científicos obsoletos salen a relucir. Es allí donde en nuestra imagen mental aparecen los famosos paradigmas

Y qué es un paradigma? Es una afirmación sobre algún hecho de la realidad con una explicación, tan convincente para la sociedad, que es adoptada como verdad, a pesar de que sea posible comprobar que no es cierta. Es una verdad que puede llevar mucho tiempo y en ocasiones se torna como una verdad absoluta. Pero como toda ciencia, la salud va cambiando día a día y muchos de los paradigmas han quedado atrás gracias al conocimiento científico. En este artículo vamos a discutir sólo algunos de los miles de paradigmas que envuelven de una manera equívoca el panorama del cuidado de la Salud, y explicar la verdad a la luz de la evidencia científica.

RESÚMEN

En el devenir del cuidado de la salud se suscitan falsas creencias absolutas o paradigmas que entorpecen en casional la búsqueda del bienestar integral de la persona. Es así como en este artículo se exponen algunas de la situaciones en donde la evidencia científica ha comprobado la no veracidad de ciertas afirmaciones.

ABSTRACT

In the evolution of health care, false beliefs have emerged which sometimes obstruct the integral well being of a person. This article presents some situations in which scientific evidence proves the invalidity of certain beliefs.

PALABRAS CLAVES

“Sí dejo de fumar, mis pulmones vuelven a la normalidad”

Falso, puesto que en los pulmones existen células del sistema inmunológico llamadas macrófagos alveolares que encierran las partículas de los tóxicos del cigarrillo. Esta reacción deja una marca negra en el tejido llamada antracosis que ocasiona una pérdida de funcionalidad en dicho segmento o región pulmonar. Si usted deja de fumar evita seguir dañando sus pulmones, pero nunca volverán a ser los mismos, ni alcanzarán la “normalidad previa”

“No soy alcohólico, sólo tomo cada 8 días en las rumbas hasta que se termina la fiesta.”

Falso. Alcohólica no es sólo la persona que toma licor todos los días, ni la que persiste con aliento alcohólico en la mayor parte del tiempo. Un grado inferior de alcoholismo es el presentado por la ingesta semanal

* Docente de Anatomía, Neurología y Semiología Clínica -
Universidad Mariana

de alcohol, puesto que el organismo se expone a una sobrecarga abrupta de etanol en un solo día, y además la persona comienza a tener dependencia psicológica con el alcohol, puesto que dependerá cada vez más de mayor cantidad de licor para sentir placer cada 7 días; es decir, se crea una tolerancia que puede afectar el transcurrir laboral o académico de la persona. Por tal razón, el que toma cada semana puede ser considerado también un alcohólico.

“Como tengo flujo vaginal, me voy a tomar la citología ya mismo”

La citología es una prueba de tamizaje de lesiones inflamatorias, preneoplásicas y neoplásicas del cuello uterino. No tiene como obligación reportar los gérmenes que se encuentran en los flujos vaginales, a pesar de que en muchos casos se informe. Para tal fin se toma el denominado frotis vaginal (Gram y directo vaginal). La citología es un método para detectar tempranamente el cáncer de cérvix; por eso no hay que esperar a que haya un flujo para tomárselo. Toda mujer que haya iniciado relaciones sexuales se debe realizar periódicamente la citología. Si el resultado es normal, nuevo examen en un año; y si este normal también, un examen en 3 años. No obstante si en el resultado se encuentra anormalidad o algún tipo de inflamación, la periodicidad del examen variará de acuerdo a las Recomendaciones médicas del caso.

No hay que vacunar a los niños porque les da reacción”

Es uno de los paradigmas que poco a poco se ha venido abajo, puesto que los efectos adversos que pueden producir las vacunas tales como fiebre, dolor e induración en el sitio de aplicación del biológico, vómito, entre otros, no son comparables al beneficio de protección de enfermedades potencialmente mortales e incapacitantes tales como polio, difteria, tétanos, meningitis por H. Influenza, tuberculosis extrapulmonar, etc. Es una irresponsabilidad por parte de los padres no llevar a sus hijos a vacunar. Por lo tanto no se debe temer a los efectos adversos de las vacunas; hay que temerle a las infecciones de las cuales nos protegen.

“Déle leche materna a su hijo sólo hasta el año de edad; si le continua se dando volverá alto de naturaleza”

En ningún estudio clínico pormenorizado y estandarizado está comprobada dicha afirmación. Seguramente se le

atribuyó dicha característica de la leche materna a algún caso coincidental sin relevancia científica. En cambio, el hecho de suprimir la lactancia materna de una forma temprana, puede acarrear para el niño problemas emocionales, de autoestima, fragilidad en su sistema inmunológico, y en algunos casos desnutrición. Es política mundial promover la lactancia materna por lo menos hasta los dos primeros años de vida.

“Si estoy dando lactancia materna, y quedo embarazada nuevamente, debo suspenderle a mi hijo la leche materna, porque si no se termina”.

Falso. Se puede continuar con embarazo y lactancia materna a la vez, en la gran mayoría de los casos. La única excepción sería si la madre tiene historia de abortos tempranos o partos prematuros. De lo contrario, los beneficios de la lactancia materna cobijarán al primer hijo y al producto de la subsiguiente gestación, tanto a nivel emocional como fisiológico.

“Cuando se tiene gripa, no hay que bañarse”

Es una creencia muy popular sobre todo en el clima frío, puesto que se asegura que la exposición al frío durante el baño puede posiblemente agravar los síntomas de un resfriado común. No obstante realmente es necesario el baño diario, aún en presencia de enfermedad por varias razones: el baño diario evita la contaminación de la piel y la proliferación de bacterias en la piel procedentes del medio externo que pueden reproducirse y producir una nueva infección ante el trastorno inmunológico ocasionado por una episodio de resfriado común o rinoфарингитis; el vapor de agua que se produce en el agua tibia es coadyuvante en la movilización de las secreciones de la vía aérea superior, es decir ayuda a que las secreciones no se queden estancadas y no sean un caldo de cultivo para procesos bacterianos. No obstante el baño diario en las personas con infecciones respiratorias debe ser rápido, y con medidas de protección inmediatas al frío ambiente

“El método del ritmo es el más efectivo método de planificación”

La fisiología del ciclo menstrual de la mujer no presenta una homogeneidad absoluta entre período y período, puesto que el influjo hormonal de la mujer puede verse

afectado por trastornos de la alimentación, uso de otros medicamentos, problemas emocionales, uso de anticonceptivos, etc. Por lo tanto, en la mayor parte de las mujeres los días en los cuales sucede la ovulación no son los mismos mes a mes. Además, gran parte de las mujeres pueden presentar fenómenos de ovulación espontánea, es decir que sale apto un óvulo hacia las trompas de Falopio antes o después de la fecha supuesta de la ovulación.

Por tales razones, el denominado método del ritmo, que consiste en abstenerse de relaciones sexuales durante los días en que se sugiere aparece la ovulación, no tiene buena confiabilidad por la variación de los fenómenos del ciclo menstrual, e incluso por la sobrevivencia de los espermatozoides en el moco cervical que puede ser hasta de 2 días, y por su parte el óvulo puede durar hasta 24 horas. En algunas series se ha encontrado efectividades prácticas incluso menores al 60 %, lo cual deja al método del ritmo como una estrategia de poca confiabilidad; por tal razón se desaconseja su práctica .

**“Los medicamentos son
la estrategia más eficaz para curar los
problemas de gastritis “**

Las personas que tienen problemas relacionados con enfermedad ácido péptica, tienen la creencia que los medicamentos van a curar su enfermedad, y que cuando toman un medicamento antiácido su enfermedad tiene una curación momentánea. No obstante el medicamento es sólo la mínima parte del control de una enfermedad considerada como crónica. Muchas veces, incluso, los medicamentos enmascaran el dolor de patologías graves tales como los cánceres.

Por eso la estrategia más eficaz para controlar la gastritis y los problemas relacionados es tener una alimentación balanceada, suprimiendo las sustancias que puedan inducir inflamación en la mucosa gástrica, tales como los alimentos con alto contenido de sal, preservativos, condimentos y fritos, así como sustancias estimulantes como el té y el café, y más aun otras como los derivados del humo del cigarrillo y el licor. No espere que los medicamentos contra la gastritis hagan milagros; primero cuide su alimentación. Ejemplos como los anteriores son creencias que deben

ponerse en tela de juicio para que los estilos de vida saludables poco a poco se vayan interiorizando en nuestra comunidad para el bienestar biopsicosocial de las personas. Cada uno de estas creencias con el tiempo se irán cambiando por otras más veraces a la luz de la evidencia, para un mejor cuidado de la salud.