

**SER MÉDICO
REFLEXIONES**

Dr. Ángel Díaz Alvarenga

AGRADECIMIENTOS:

A Jesucristo, nuestro Modelo y Maestro de la Medicina;
A mi esposa Janett, el amor de mi vida y mi inspiración para ser mejor;
A mis hijos Miguel, Sara y Adriana, frutos de mi corazón y fuentes de mi alegría;
A mis profesores de medicina, colegas, familiares y amigos con agradecimiento y respeto.

PROLOGO

El Doctor Ángel Díaz Alvarenga, en sus reflexiones sobre el médico, busca una guía en donde el amor como servicio nos obliga a estudiar y practicar el arte de la medicina. Nuestros pacientes son la meta. El lucro, la vanidad y la envidia no tienen ninguna oportunidad. La solicitud del carente de salud, nos obliga a olvidarnos del sueño, horas de descanso o esparcimiento.

Nos recuerda que no debe de haber diferencia en nuestra atención al paciente sea este privado o institucional. Teniendo siempre cuidado de dar un trato ideal al amigo, al enemigo, al de buena o al de mala conducta; sin importar creencias, políticas, religiosas o étnicas.

El Doctor Díaz Alvarenga insiste en que siempre tengamos un ejercicio profesional actualizado, manteniéndonos en continuo estudio para renovar nuestros conocimientos.

Señala, que nuestra familia es importante y que merece nuestra atención y sentido del humor. Al llegar a casa debemos dejar de ser médico y convertirnos en esposo/a, padre/madre y amigo/a. Obteniendo así el diploma al mérito por nuestra relación entre Dios, familia y trabajo.

El contacto con los colegas es fundamental, debemos amarlos, respetarlos y nunca criticarlos. Discutir con ellos las innovaciones médicas y los trucos que se deben aplicar en el ejercicio de la medicina, obtenidos de nuestra experiencia. Transmitir sin envidias nuestros conocimientos a los futuros colegas procurando que si fuera posible, nos superen.

El Doctor apunta, que a pesar del paso de los años nuestro espíritu de atención a los demás debe de permanecer siempre joven.

Finalmente, debemos ayudarles a nuestros pacientes a llevarlos a obtener calidad de vida y si esto no fuera posible, recordarles que Dios existe y debemos tener Fe en él, resignación y consuelo.

San Salvador, 20 de Junio de 2016

Roberto W. Cerritos Henríquez
Médico Endocrinólogo,
Jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Nacional Rosales.
Profesor de la Residencia de Medicina Interna del Hospital Militar.
Presidente y Fundador de la Asociación Salvadoreña de Diabetes
Hijo Meritísimo de El Salvador.

UN LIBRO ÚNICO Y SORPRENDENTE

Amar la profesión es apenas la mitad del éxito en cualquier profesión. Lo que hace que un profesional alcance la excelencia es el grado de virtud con que ejerce su labor y el sentido de plenitud que sabe encontrar en esa vocación específica.

¡Cuántos hay que van a la faena diaria con el alma amarga y las frustraciones a flor de piel! Y es porque han perdido la ilusión con que alguna vez, quizá en sus años mozos, tomaron la decisión irrevocable de dedicar su vida y su talento a una profesión que en aquel momento llenaba todas sus expectativas.

¿Por qué en la sociedad actual, tan sofisticada en sus variadas formas de facilitarnos las cosas, existe sin embargo una generalizada sensación de vacío, de desencanto, de orfandad vital, como si la cotidianidad del trabajo fuera una especie de obligación torturante a la que se acude porque, en fin, “de algo hay que vivir”? Ángel Díaz Alvarenga, médico, responde a esta angustiante cuestión con un librito destinado a ampliar los horizontes de quienes se atrevan a leerlo sin prejuicios y con el alma abierta al asombro.

En su engañosa sencillez, este ramillete de sentencias y pensamientos breves otorgan las claves humanas y espirituales que dan sentido al desempeño profesional, ya no solo de aquellos que se dedican al noble ejercicio de la medicina, sino de todos los que, con independencia de las responsabilidades laborales que tengamos, nos afanamos todavía en la búsqueda de algo que justifique nuestros esfuerzos y nos devuelva la fe en los resultados, incluyendo los sobrenaturales.

Leyendo las luminosas reflexiones de Ángel he confirmado una verdad que es fascinante y paradójica a la vez: En realidad, no «somos» nuestra profesión; a nuestra profesión, sin embargo, llevamos todo lo que somos. El SER, esa palabrita esencial que preside el título del libro del Dr. Díaz Alvarenga, es lo que brinda razón y sentido a nuestra cotidianidad. Nunca es a la inversa. De hecho, cuando invertimos estos valores o los confundimos, tanto el ser como la profesión se ven impactados negativamente, provocando esas frustraciones y amarguras que vemos repetirse en tantas personas que parecen haberse olvidado de los motivos objetivos con que cuentan para estar plenas y felices.

Por supuesto, como todo «camino» que se propone para hallar respuestas fundamentales en la profundidad de nuestro espíritu, en lo más íntimo de nuestra conciencia, Ser médico es una obra para leerse muchas veces. Quien así haga se verá inmerso en una secuencia ininterrumpida de deleites y maravillas, porque la frase que en un momento determinado nos provoca ciertas honduras intelectuales, en otro instante adquiere para nosotros diafanidades distintas, más cercanas a la sublimidad de la oración. Veremos que nada se desperdicia si sabemos sacar provecho de cada punto, con mirada limpia y actitud de recogimiento.

No quiero felicitar a Ángel por su libro. Estas palabras pretenden más bien agradecerle. Y suplicarle que no deje pasar mucho tiempo antes de sorprendernos con otra obra de esta categoría, pues bastante falta le hace a nuestra sociedad.

San Salvador, 23 de junio de 2016.

Federico Hernández Aguilar
Poeta, Narrador, Ensayista y Periodista

SER MÉDICO REFLEXIONES

El ejercicio de la medicina siempre se ha descrito como un arte y una ciencia, pero más que todo es ciencia y virtud. Solo el mero conocimiento científico no basta para recuperar al enfermo; son cada vez más necesarias y urgentes, porque se han perdido, aquellas cualidades humanas que hagan la enfermedad más llevadera, que la conviertan en un yugo suave y una carga ligera, a través de nuestro trabajo profesional. Para ello necesitamos inyectar diariamente, en el torrente circulatorio de nuestra práctica médica, una buena dosis de amabilidad, alegría, comprensión y tolerancia; evitando poner sobre las espaldas del enfermo nuestros defectos, debilidades y frustraciones. Actuando así, proporcionamos un ambiente propicio para su pronta recuperación, o su aceptación serena, si se trata de una patología incurable.

Todo esto se puede lograr solo si procuramos vivir nuestra profesión estrictamente como un servicio a las personas, a nuestro prójimo; solo si ponemos todo nuestro esfuerzo, todo lo que somos capaces como hombres de ciencia, en buscar su bien, su recuperación.

Por otro lado, es nuestro deber como profesionales de la salud estar siempre actualizados, porque así lo exige la medicina, porque así nos necesitan nuestros pacientes. De esta manera, y con este particular aporte, colaboramos, en parte, a la recuperación de nuestra población, crónica y críticamente enferma.

Este libro, estimado colega, se ha escrito con la recta intención de ennoblecer y enaltecer el ejercicio de la medicina, haciéndola un auténtico instrumento de solidaridad humana con el enfermo, reconociendo su dignidad como persona y como hijo de Dios.

Las frases que aquí comparto no brotan de una persona llena de virtudes, sino más bien de quien tiene un deseo firme de superar arraigados defectos, en la lucha sin tregua por ser mejor cada día. También se han tomado de los ejemplos, bellos e innumerables, de médicos que han hecho de la profesión un camino luminoso, así como de las propias experiencias compartidas y observadas en el escenario médico que me ha tocado vivir.

LA MEDICINA PARA SERVIR

- 1- Médico. ¡Servidor! La medicina es un instrumento de servicio. Sin esta convicción, ¡qué difícil es el ejercicio de la profesión!
- 2- Haz el bien a los necesitados. El médico siempre puede hacer el bien. Existen mil y una formas... Tan solo escoge una.
- 3- Lees los últimos artículos médicos, asistes a los mejores congresos, impartes conferencias en el extranjero... En suma, eres un intelectual de la medicina y estás en la cima del éxito. Pero eres parco al hablar con tus pacientes, y ese rostro poco amable, y esas palabras de aliento que no salen de tu boca... Permíteme animarte a completar la otra mitad... que te hace falta.
- 4- ¡La rectitud de intención! Ésta debe siempre fundirse y confundirse con el actuar del médico: buscar ante todo el bien del enfermo. Si obras siempre así, que no te preocupe el qué dirán ante un malentendido. Sé recto en tus intenciones, y habrás cumplido tu deber.
- 5- No hagas de tu enfermo una mercancía, no es ninguna moneda para comerciar.
- 6- Despréndete de los bienes que vienen inherentes al trabajo profesional: honores, riquezas, poder... Más bien revístete de la pobreza que conlleva el servicio, incondicional y sin distinción, a los enfermos, ¡sin ambicionar ganancias secundarias!
- 7- ¿Sabes mucho? ¡Entonces tienes la obligación de enseñar mucho! El conocimiento es, siempre, ¡patrimonio de la humanidad!
- 8- Lucha por erradicar de ti esos aires de suficiencia y arrogancia que pueden aparecer en el trato con tus colegas y, lo que es peor, con los enfermos. Enturbiarás el ambiente y crearás una barrera infranqueable que hará más difícil el diálogo. Haz lo contrario: sé humilde... solo piensa en ayudar.
- 9- ¡Estás metido en mil cosas! Mira si no te estás buscando a ti mismo. ¡Examínate! Muy pocas cosas son necesarias para servir.
- 10- ¿Has visto la sinfonía de colores de las montañas, una puesta de sol en un tarde de verano, el espectáculo de luces en la aurora, una luna llena que descubre las sombras de la noche, una pequeña flor del campo mecida por la brisa o la mirada de una madre sobre su pequeño dormido...? ¡Lo más bello está hecho de pequeñas cosas que no tienen precio! Así, de esas pequeñas cosas, está tejida tu vida de servicio a la humanidad. ¡Medítalo!

- 11- Te aconsejo llamar por el nombre familiar a tu paciente. Se sentirá como en casa.
- 12- Que cuando trates a un paciente de la red nacional de salud no haya diferencia alguna con el que te busca privadamente; no hagas distinción entre un ejecutivo de un jornalero, del que paga y el que no paga... La medicina es para tratar el dolor humano, ¡sin importar a quién le duele qué!
- 13- El gran secreto del médico, para tener éxito, es... ¡querer ayudar al enfermo!
- 14- Buscas, para sentirte importante, cargos de poder, entrevistas en los medios de comunicación, publicaciones en revistas científicas de prestigio... De acuerdo. Pero déjame decirte que serías más importante si prodigaras salud, bienestar, alegría a tu enfermo, tratando de pasar inadvertido, oculto. —“Y tu Padre que ve en lo oculto...”.
- 15- El mejor pago al trabajo del médico no tiene precio: ¡La satisfacción del deber cumplido!
- 16- Políticas de salud pública, medidas preventivas, vacunación masiva... Si es por el bien de la mayoría, ¡bien! Pero, ¿y la “minoría” de los crónicamente enfermos?
- 17- ¡Autosuficiencia! No te llenes de soberbia por tus logros académicos, por tu gran prestigio profesional. Como médicos, solo llenamos con agua, hasta el borde, las tinajas, como hicieron aquellos mozos en Caná de Galilea... ¡Quien convertirá el agua en vino es Él!
- 18- Las jefaturas son puestos para servir a tus colegas, a tus pacientes, no trincheras para atacar al enemigo.
- 19- Innovaciones tecnológicas, descubrimientos científicos reveladores..., pero, ¿sin un canal de virtudes que los lleve a feliz término?
- 20- No esperes la riqueza en la medicina ejercida como servicio. Te puede dar —con los años de trabajo intenso, desvelos continuos y renunciadas personales y familiares— una mejor capacidad para educar a tus hijos y unas condiciones honrosas para vivir y para tu merecido descanso. ¡Dios no siempre bendice con abundancia de bienes!
- 21- ¡El camino del bien siempre lleva al éxito! Persevera en esa senda, aunque ahora solo veas oscuridad. Cuando menos lo esperes, saldrá el sol.
- 22- Enseña la medicina, pero no para demostrar que eres sabio, sino para preparar la tierra y sembrar, y regar... Entonces tu semilla caerá en tierra buena y firme, y dará fruto...

- 23- No te sientas superior a tus colegas, aunque creas que tienes motivos: has acumulado más títulos y reconocimientos, tienes una mejor posición académica, administrativa, económica o política; has publicado artículos y libros... Más bien conviértete en servidor de ellos... ¡Sé un buen amigo! Y tu humildad hará que seas muy estimado y respetado en el gremio.
- 24- Cuando veas el rostro severo y amenazante de tu paciente o sus familiares al entrar a tu consultorio, piensa que es la careta del miedo a la enfermedad o al dolor o a la muerte... Temor también a tu sentencia, a tu veredicto final. Todo cambiará con tu gesto amable, seguro de ti mismo, sonriente... Y entonces te convertirás en... ¡el amigo que quiere ayudar!
- 25- Un buen amigo me dijo una vez: —“Trabaja bien y triunfarás; lo demás llegará por añadidura”. ¡Consejo certero!
- 26- La medicina, médico amigo, es procurar, sin excusas, el bien de los demás, de tus pacientes; esto es, en realidad, amar. —“Aunque yo hablara todas las lenguas... aunque tuviera el don de ciencia... si no tengo amor, de nada me sirve”. ¿Lo recuerdas?
- 27- Pon especial interés cuando atiendas a un colega enfermo. Acuérdate que, por ser médico, conocerá más de su enfermedad que un paciente común, ¡y eso genera mucha angustia! Tu dedicación atenta y cordial le dará tranquilidad.
- 28- Si en tu práctica médica buscas prioritaria y vehementemente el enriquecimiento, los puestos de poder, el aplauso... seguramente los conseguirás. Ese será tu premio. ¿El precio? La insatisfacción, la soledad, el hogar destruido... Y te habrás perdido la recompensa final... ¡la corona merecida!, por haber gastado la vida por el más necesitado. —“Si el grano de trigo no muere...”.
- 29- Déjame decirte que necesitas sentirte instrumento para ser útil. Los instrumentos no sirven por sí solos, no acumulan méritos, se dejan manejar. Déjate llevar por las manos del Carpintero de Nazaret y lo que saldrá será... ¡perfecto!
- 30- La salud es un derecho universal. Nadie debería de morir por falta de atención médica, por falta de medicamentos, por falta de insumos, por falta de equipo y tecnologías adecuadas... ¡Nadie debería de morir por falta de solidaridad!: del que tiene al que no tiene; del que puede al que no puede; de los países ricos hacia los pobres.
- 31- ¡Tomaste una decisión equivocada! Sé humilde y examina tu rectitud de intención. Corrige el rumbo y sigue adelante. Como guardián de la salud, siempre defiende la vida... ¡a capa y espada!

EL MÉDICO Y LA FAMILIA

- 32- Esfuérzate por tener en casa la misma amabilidad, atención y sentido del humor que procuras en tu trabajo. El más importante diploma al mérito te lo dará tu familia.
- 33- Mantente siempre en contacto con los tuyos, aun en medio de esos días de... ¡36 horas! Una llamada telefónica, un mensaje por redes sociales, una escapadita para un café, unas flores al regresar a casa... Si no, aún con tu éxito y tu prestigio... ¡terminarás solo!
- 34- Al regresar a casa, deja afuera las enfermedades de tus pacientes. Que cruzar la puerta sea como un ramo de flores que diariamente llevas al hogar.
- 35- Guarda con tus compañeros de trabajo y tus empleados... del sexo opuesto, la respetuosa, amable, pero estricta distancia que marcan tus relaciones laborales. Entrar en el espacio de las confidencias personales, afectivas... ¡es caminar en un terreno minado!
- 36- Busca compartir diariamente en familia, por lo menos, un tiempo de comida juntos. ¡Tus hijos no olvidarán nunca esta buena costumbre!
- 37- El profesional exitoso en medicina es el que ha logrado mantener el orden unidireccional e interactivo entre Dios, familia y trabajo.
- 38- Ha sido uno de esos días en que has terminado exprimido... ¡fundido! Solo te importa llegar a casa y olvidarte de todo. Pero te esperan tus hijos, tu esposa (o). No destruyas esa ofrenda grata a Dios que tejiste durante la jornada... ¡con tu mal humor!
- 39- De qué te sirve si llegaste a ser un médico ilustre, emérito... un maestro, si interiormente eres un fracasado, porque descuidaste a tu propia familia... ¡la desintegraste!
- 40- Es recomendable que procures, una vez por semana, compartir con tu cónyuge, una velada romántica, un concierto, una obra de teatro, el cine... Esto te dará equilibrio profesional... y preservará tu matrimonio.
- 41- Que tu familia no te etiquete como un "buen proveedor" para el hogar. Esfuérzate por ser pieza activa y piedra angular en la vida cotidiana de tu casa... en las cosas pequeñas y en las grandes. ¡Y esto, aun en medio de tus compromisos profesionales!

- 42- Eres médico, eres mujer; eres también ¡la reina del hogar! Mira que necesitas equilibrar tu profesión exitosa con el cuidado del hogar, de la familia, para que también ésta sea exitosa.
- 43- Tu vida no es solo tu entorno profesional... es tan solo una parte del todo. Las otras partes son iguales e interdependientes unas de otras, y tu todo se integra exitosamente si las partes trabajan en armonía para el bien común, como los órganos y tejidos del cuerpo. Esas otras partes son: Dios, tu familia, amigos, obras de solidaridad humana... El órgano que se aísla... ¡muere!
- 44- Ten la costumbre de comentar a diario a tu cónyuge e hijos los trabajos del día, tus logros, preocupaciones..., pero sin quejas; de esta forma, crearás un vínculo que una ese trabajo absorbente con la familia. Y no solo habrá un tema de conversación, sino que edificarás tu hogar sobre roca firme.
- 45- Que tus hijos conozcan más tu faceta de padre de familia que la de profesional. Es lo que más recordarán de adultos. Si sucede lo contrario, no es buena señal.
- 46- ¡No descuides la educación de tus hijos! Ninguna ocupación debería evitarte participar de esos momentos íntimos, inolvidables, del colegio, las tareas, el paseo, sus competencias, oyendo sus confidencias... ¡Hacerse amigos! No te conviertas en el "gran ausente", porque podrías serlo para siempre.
- 47- Comparte con tu familia el mayor tiempo que puedas, aun en medio de tu apretada agenda; encontrarás el espacio, si te lo propones y si en verdad quieres. A la hora del fracaso, la enfermedad o la muerte... tu éxito, tu prestigio, tu dinero, tus amigos, pueden fallarte... Tu familia no.
- 48- Te esmeras por pertenecer a las élites académicas, por acumular títulos honorarios, diplomas al mérito... Me parece loable. Pero, ¿se traducen también en reconocimientos por parte de tus pacientes, de tu familia...?

SER MEJORES

- 49- Tú, médico, ya seas clínico o cirujano, catedrático, administrador, investigador, conferencista, político... Todos estamos obligados a ser cada día mejores en la viña que nos ha tocado cuidar; para que esté siempre rebosante de frutos... Y porque puede llegar el Dueño de la Viña... ¡sin avisar!
- 50- ¡Propósitos! Hazte diariamente propósitos; nos ayudan a ser mejores profesionales, mejores personas, mejores cristianos. Por ellos alcanzamos metas y adquirimos virtudes. Pero solo los tendrás ¡si haces examen!
- 51- Si ejerces como médico general, ¡esfuérate por ser el mejor! Hay muchos recursos disponibles para serlo.
- 52- Que esas desventajas que adviertes en ti, al compararte con tus colegas y que te hacen sentir menos capaz, no degeneren en envidias, en problemas de autoestima... residuos del hombre viejo. ¡Reflexiona! Tú puedes llegar tan alto como te lo propongas. ¡Vuela siempre mirando al sol...!
- 53- Si eres catedrático, busca dejar huella: tus conferencias que sean las mejores; investiga, escribe libros... ¡trasciende! Tus estudiantes siempre te recordarán.
- 54- Mantén siempre disponible en tu escritorio o en tu bolsillo un libro o un medio electrónico portátil para consultas rápidas de diagnóstico diferencial, elección de medicamento, dosis... Todo es válido para resolver cualquier duda en el abordaje de una enfermedad. Nunca afirmes ni escribas algo si dudas de ello.
- 55- Acepta humildemente tu error, y pide disculpas. Créeme: quedarás como un hombre sabio.
- 56- ¡Controla tus emociones! Ese carácter variable no le sienta bien a un médico: unas veces atiendes sonriendo, otras veces con la cara larga, unas veces saludas, las otras ignoras a los demás. Los pacientes no son responsables del vaivén de tus frustraciones y fracasos.
- 57- Entiendo que tengas tu propio estilo, modo, formas y condiciones para atender a tus pacientes... de acuerdo; pero nunca en detrimento de la atención del enfermo.
- 58- Busca, en la medida de lo posible, optar por una especialidad o subespecialidad en la medicina. Hazlo cuanto antes, y avanza todo lo que puedas, que solo hay un momento para ello. De lo contrario, ¡el tiempo te dejará sin opciones!
- 59- Intenta mantener tu porte de médico siempre elegante, presentable, limpio, afable... pero sencillo.

- 60- Si adviertes que te falta conocimiento o habilidad técnica para superar los retos de la medicina y competir con tus colegas, no lo dudes, busca diplomados, maestrías, entrenamientos aquí o allá; refuerza tus conocimientos, ¡y ponte al día! Te quitarás de encima una sombra que te puede acechar toda la vida.
- 61- No ejerces la medicina porque sufres una enfermedad crónica, o porque tienes una absorbente labor en el hogar, o porque tienes otra ocupación profesional o un cargo político o administrativo, o sencillamente porque no encuentras empleo... Eso no quitará tu capacidad y responsabilidad de tratar los males del cuerpo humano. Recárgate, actualízate... ¡Tampoco para ti hay excusas!
- 62- Agremiarte... ¡por supuesto! Conlleva muchos beneficios: trabajar para el bienestar laboral, social, académico, cultural... de tus colegas. Además, se fomenta la amistad y la solidaridad entre los miembros; se colabora en políticas que mejoren la salud de tus conciudadanos... Pero, ¡respeta y acepta siempre la decisión de la mayoría de los agremiados!
- 63- Estudia siempre, renueva conocimientos, no te detengas, sé el mejor... ¡para servir a los demás!
- 64- Donde quiera que ejerzas: en la consulta, en la universidad, en la salud pública, en el quirófano, en un hospital privado o estatal, en la ciudad o en una humilde aldea... tienes el deber de hacer bien tu trabajo, con lo que tengas, como si nadie lo hiciera mejor. Te aseguro que siempre dormirás tranquilo.
- 65- Pon todos los medios a tu alcance para estar al día con los conocimientos médicos: lectura de artículos en revistas científicas reconocidas, revisión de temas en libros que rebosan información nueva, cursos y conferencias de actualización, congresos nacionales o internacionales... Hazte el propósito de que, por lo menos, no pase un mes sin que hayas acudido a uno de estos recursos... ¡Como un buen estudiante!
- 66- Si tu empleo administrativo no te permite actualizarte en la práctica clínica, tienes que buscar por tus medios la forma de hacerlo. No la dejes de lado, pues podrías necesitarla en el momento menos esperado.
- 67- ¿Quieres que las nuevas generaciones de médicos hagan bien su trabajo? ¿Qué te sientas seguro en sus manos cuando tú o tu familia se enfermen? Pues sé un modelo hoy para ellos: da el ejemplo como hombre de ciencia, como persona, como amigo, como compañero de trabajo, como padre, como esposo.
- 68- Ponte al día con la tecnología de avanzada en medicina, actualizaciones cibernéticas, dominio de idiomas... Nadie debería sentirse eximido de seguir esta recomendación.

LAS VIRTUDES EN LA MEDICINA

- 69- Virtudes para servir: humildad, alegría, templanza, fortaleza, paciencia, prudencia, orden, lealtad, perseverancia, magnanimidad, desprendimiento, generosidad... Sin ellas, ¡qué difícil es ser un médico feliz!
- 70- Si finalmente sientes que no puedes con un caso complicado, sé humilde y... valiente. ¡Pide ayuda! Tu paciente nunca olvidará tu noble gesto.
- 71- ¿Cómo se adquieren las virtudes humanas? Pues... ¡haciendo actos repetitivos buenos! Sin cansancio, sin frustración ni angustia. ¡Practícalas! Vale la pena el esfuerzo.
- 72- Detrás de tu éxito con el paciente está la ayuda de tus colegas, del personal de enfermería, del laboratorio clínico, de los rayos X, de la farmacia, de la gente del servicio y de la que hace el mantenimiento... No los ignores. ¡Sé siempre agradecido!
- 73- Eres el héroe del momento... Sacaste adelante al paciente, ¡todos hablan bien de ti! Bien: es la hora que repitas en tu interior y... que lo digas: -“Tuyo es el Reino, el Poder y la Gloria por siempre, Señor”. Y serás realmente grande, porque serás humilde.
- 74- Un médico sin virtudes... ¡es un médico sin vocación!
- 75- Sé puntual en tu consulta, en tus reuniones y compromisos. ¡Muchas cosas buenas se derivan de practicar esta virtud! De esta forma ayudamos a cambiar ese patrón cultural tan arraigado de la imprevisión. Respetemos nuestro tiempo... y el de los demás.
- 76- No hay pacientes difíciles, sino enfermos que nos permiten crecer en la virtud de la paciencia.
- 77- Alégrate por los logros alcanzados por un colega. Es un triunfo para tu gremio, un triunfo para tu país. Felicítalo y comparte sinceramente su gozo. Así darás un golpe certero a la envidia.
- 78- “No corregir un error cometido es cometer otro error”. Una gran verdad que conoces muy bien. Pero hazlo serenamente y con cariño.
- 79- ¡Tolerancia! Necesitas cultivar la virtud de la tolerancia, que se alimenta de esa otra virtud que es la paciencia. Es vital en tus relaciones con los colegas, con los pacientes, con tu familia misma. Haz actos repetitivos de paciencia, de autocontrol: callar cuando lo que quieres es explotar, saber esperar en el tráfico, en el banco... Detente un poco para actuar. En segundos, ¡un arrebato puede cambiar tu vida!

- 80- Así como la obediencia es la virtud más importante que un hijo le prodiga a su padre, así lo es el respeto entre un colega y otro.
- 81- Que tu publicidad y tu mejor tarjeta de presentación sean tu prestigio profesional... y tus virtudes humanas.
- 82- En medio del desorden de nuestro ejercicio profesional, esfuérate por mantener un orden... Y lograrás hacer tiempo para tu comida, tiempo para el ejercicio, tu familia, tus amigos... Y tiempo para Dios.
- 83- ¡Sé humilde siempre, reconoce tus limitaciones! Tu soberbia, arraigada como hiedra en nuestra profesión, no te sacará adelante cuando estés en verdaderos líos médicos. Pide ayuda... ¡humíllate!
- 84- La virtud de la prudencia, que es la recta razón al obrar, nos ayuda a tomar las decisiones correctas en el momento oportuno, y también dicta hasta dónde debemos llegar con el paciente.
- 85- Te sientes el centro de todo. Buscas que tus opiniones prevalezcan sobre las demás, que hablen siempre bien de ti; no te importa avasallar a tus colegas con tal de salirte con la tuya... ¡Recapacita! Si no cambias, tu soberbia y tu vanidad te dejarán un profundo vacío interior y... ¡sin nadie a tu alrededor!
- 86- El principal enemigo de tu paz interior es el miedo; y de tu paz exterior, tu mal carácter. Si no los vences, difícilmente serás señor de ti mismo.
- 87- La solidaridad humana. ¡Qué bello regalo! ¡Cuánto consuela y cómo se agradece! Como médicos debemos ser expertos en solidaridad.
- 88- La virtud de tu alegría completará lo que le falta a tu prescripción médica para la recuperación de tu paciente.
- 89- Que tu prestigio profesional brille más por ser una persona sin doblez, responsable, capaz, solidaria, leal y alegre.
- 90- Eres profesional de la medicina, pero tienes que debatirte entre la incomodidad de la enfermedad y el mal carácter de las personas. Busca llenarte de una buena dosis de tolerancia y comprensión... ¡para que te mantengas a flote siempre!
- 91- Nunca mientas a tu paciente... ¡por ningún motivo! El médico no debe mentir, ni encubrir una enfermedad, ni alterar los resultados de una investigación, ni..., por ningún medio verbal, ni escrito... Del médico solo se espera la verdad, porque siempre se le ha tenido como un ser virtuoso.

- 92- Cultiva la lealtad en el ejercicio de la medicina, siendo fiel siempre a tus valores éticos y morales. Sé leal con tus compañeros de trabajo, con la institución donde trabajas, leal con los enfermos... ¡cumple siempre lo que prometes!
- 93- Para ser médico, buen médico, se necesita ser fuerte. La virtud de la fortaleza ayuda en la perseverancia de lograr los objetivos propuestos: fortaleza para graduarnos, para lograr las metas académicas, para vencer el cansancio y el desaliento... Siempre adelante. ¡Sin ceder en el bien!
- 94- Cuando escuches hablar mal de un colega en su ausencia, lo mejor que puedes hacer es hablar de sus virtudes... ¡O callar!
- 95- En la medida de lo posible, mantén buena relación con todos los médicos que tratas y esmérate en ser leal, solidario, respetuoso, solícito... en ser amigo. No debería decirse entre nosotros que “no hay peor cuña que la del mismo palo”.
- 96- La verdad en medicina siempre debe prevalecer al temor de pasar un mal rato. No escondas ni disfraces la complicación o el diagnóstico. ¡Al toro por los cuernos! Al final sobresaldrá tu rectitud.
- 97- Las grandes culturas y poderosos imperios fueron destruidos por la decadencia moral. Tú, brillante intelectual e influyente profesional... ¡no serás la excepción! Guarda tu corazón para los tuyos.
- 98- Nunca arriesgues tu prestigio profesional esculpido por años, con esfuerzo y sacrificio... por bagatelas. Una mirada lujuriosa, un pensamiento egoísta, un sentimiento de envidia, pueden ser el principio de una caída estrepitosa y definitiva. ¡Corta a tiempo!
- 99- Pon lo que te corresponde en tu ambiente de trabajo - director, jefe de departamento, de servicio, médico de consulta, etc. - para hacerlo llevadero y agradable. Bastantes problemas da el ejercicio de la profesión como para andar con rencillas, envidias, calumnias...
- 100- No seas de los que necesitan humillar al estudiante para parecer sabios. Esta actitud de soberbia esconde, muchas veces, el miedo a ser descubierto como un ignorante.
- 101- Hay un ambiente tenso en tu consultorio, por un malentendido, por una falla terapéutica o simplemente por tu mal humor. Guarda silencio interior y habla lo justamente necesario; pero trata de mantener tu rostro sereno. Te puedes arrepentir si dices palabras de más... ¡y en esas condiciones!

- 102- Evita quejarte de tu trabajo frente a tus empleados, compañeros de labor, con tu familia... y mucho menos frente a tus pacientes, pues ellos advierten ser la causa de tus quejas. Esa actitud puede revirar y golpearte.

APRENDER SIEMPRE

- 103- Trata de ser comunicativo con tu enfermo y con sus familiares; lograrás más apego al tratamiento, mayor éxito terapéutico, crearás un ambiente agradable y te evitarás problemas con los tribunales de justicia. Te lo aseguro.
- 104- En una reunión familiar entre colegas y sus familias, es de mala educación saturar la conversación alrededor de la práctica médica. Busca charlar temas para estrechar lazos de amistad... ¡para pasarla bien!
- 105- No lo puedes saber todo y no te sientas mal porque otros saben más. Perfecciona cada vez mejor lo que sabes hacer, hasta volverte un experto. Y así apoyarás a tus colegas cuando te necesiten... ¡Habrás multiplicado tus talentos!
- 106- No midas el buen pronóstico de una cirugía solo porque conoces perfectamente la técnica o confías en tu habilidad quirúrgica. Mídelo también por la posible evolución postoperatoria.
- 107- Permanece atento mirando a los ojos cuando el paciente te cuente su historia. Tan solo ese pequeño detalle le dará mucha seguridad.
- 108- Si te es posible, practica un arte: la pintura, un instrumento musical, cultiva el teatro, la poesía, la escritura... La medicina necesita y se complementa con el arte, como la llave a la cerradura. El médico es un artista de la medicina. ¡La historia está llena de magníficos ejemplos!
- 109- Mantén el ambiente de tu consultorio ordenado, limpio, sobrio... Que transmita serenidad. Por ahí empieza el proceso de curación.
- 110- Ya se ha dicho que no hay enfermedades sino enfermos, porque la idiosincrasia de cada persona hace que una misma patología se manifieste de diferentes maneras, respecto del otro. Pero también significa que ese cuerpo que sufre tiene ilusiones, sentimientos, tristezas y frustraciones ocultas, dolor y soledad... En suma, tiene ganas de vivir y de una nueva oportunidad... ¡igual que tú!

- 111- Si no lo sabes, pregunta; si no estás seguro, ¡no lo prescribas!
- 112- Cuida siempre tus emociones y tu conducta al calor de la bebida alcohólica, especialmente en reuniones sociales, gremiales y de eventos profesionales. ¡Contrólate! Aún en esas circunstancias nunca se olvidará tu mal proceder.
- 113- El enfermo es un ser humano. ¡Es un todo! Acostúmbrate a estudiar sus problemas como ese todo integrado e interrelacionado.
- 114- En cuanto a la amistad con los pacientes: ni tan lejos que formes un muro en la comunicación, ni tan cerca que, por el exceso de confianza, pierdas autoridad y objetividad.
- 115- Aunque tengas el corazón oprimido por contradicciones y problemas, trata de mantenerte sereno y de sonreír en tu ambiente de trabajo. No controlar el estado de ánimo puede enturbiar nuestras relaciones humanas ¡Y también los resultados terapéuticos!
- 116- “¡Mala Praxis!”. ¡Es un fantasma que acecha al médico, y que amenaza siempre con terminar con su carrera profesional! Nunca se toma en cuenta que si nos equivocamos, no es intencional, es siempre buscando el bien del paciente: “Primum non nocere”. Este estigma muchas veces es un dictamen judicial que busca otros intereses que el de la salud. Pero pon tu parte: actualízate diariamente y mantén un diálogo permanente con tu paciente y su familia... ¡Solo busca servir!
- 117- Si te han injuriado y sientes la indignación y el impulso de devolver el golpe... ¡espera! Espera y calla. Luego, perdona en tu interior... y responderás con paz. ¡Y la calma seguirá a la tempestad!
- 118- “En casa de herrero, cuchillo de palo”. Nos suele pasar muchas veces. Como médicos nos equivocamos con la familia, por una visión superflua del problema o... por mostrar poco interés. Mejor busca ayuda ante los primeros síntomas. Muchos colegas hoy lamentan no haberlo hecho.
- 119- No es buen cirujano sólo aquel que es técnicamente hábil, sino el que, además de eso, sabe qué y cuándo operar.
- 120- La tecnología de avanzada siempre tiene limitaciones, porque está circunscrita dentro de un momento de la evolución de la medicina... ¡Tiene caducidad! No pongas exclusivamente en ella el soporte de tu diagnóstico y tu tratamiento. ¡Nunca ignores la clínica... y tu sentido común!
- 121- No lo olvides: ¡Existe la tibieza profesional! No asistes a congresos ni a conferencias de temas actuales, no consultas tus libros sobre los problemas de tus pacientes, no

lees revistas recientes para ampliar y renovar tratamientos... ¡Aún vives de la reserva de la escuela de medicina! No te extrañes si te digo que podría sobrevenirte la “muerte académica”.

- 122- Si vas a tu guardia o turno en el hospital, no te predispongas con ideas preconcebidas de que vas a lograr dormir o a descansar. Mejor métete en la cabeza que trabajarás mucho... ¡y que aprenderás mucho!
- 123- Piensa que no eres imprescindible para nadie. Hoy el enfermo está contigo, mañana pedirá la opinión de otro. Es un proceso normal. Todos damos lo mejor de nosotros mismos, pero siempre habrá quienes nos superen.
- 124- Que las esperanzas y pronósticos de vida que des a tus pacientes o sus familiares no traspasen las fronteras de la ciencia. Aunque quisiéramos dar buenas noticias, no debemos crear falsas expectativas. ¡Nunca mientas!
- 125- “Primum Non Nocere”. Ya conoces este principio fundamental de la Bioética. Pero si lo piensas del lado positivo, dice así: “Lo primero es hacer el bien”. ¡Y esa es la versión evangélica! Así tomarás siempre la iniciativa, la parte activa.
- 126- La Bioética, defensora de la dignidad de la persona humana, es la que te señala el correcto y seguro camino en el ejercicio de la profesión. Por eso no debe faltar su enseñanza en las escuelas de medicina, y por eso estamos obligados a conocerla y practicarla.
- 127- No digas que no te actualizas porque no puedes. Recursos hay... y muchos, y accesibles y frecuentemente sin costo. ¿No será que no quieres?
- 128- Un país saludable es un país que produce; un país enfermo no produce y... termina por consumir sus reservas. Trabaja en prevenir la enfermedad, sobre todo las crónicas, y habrá mejores cosechas y una población laboriosa.
- 129- El Juramento Hipocrático: “Honrar al maestro..., enseñar la medicina..., procurar el bien del enfermo..., vida intachable..., no practicar el aborto, preservar la vida..., el secreto médico...”. ¿Lo recuerdas? Sigue siendo actual. ¡Hoy más que nunca!
- 130- Evita con los enfermos las confidencias, las habladurías y todo lo que va más allá de tu relación médico-paciente. De lo contrario, perderás el hilo de la consulta, no alcanzarás el objetivo de tu tratamiento, consumirás tiempo valioso... ¡y perderás credibilidad!
- 131- Si puedes formar un club de lectura entre tus colegas médicos más cercanos, ¡perfecto! Además de ilustrarte académicamente, harás más amigos.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- 132- Es una buena regla clínica medir la presión arterial con el paciente acostado, sentado y de pie. Te ayudará a dosificar y redistribuir convenientemente los antihipertensivos y mejorarás su calidad de vida.
- 133- Realiza siempre un pequeño examen físico de rutina a tu paciente... ¡aunque consulte por un catarro! Un día... encontrarás algo diferente, y podrás salvar su vida.
- 134- En el tratamiento necesariamente multidisciplinario del paciente críticamente enfermo es recomendable reuniones frecuentes del equipo tratante: para tomar consenso sobre el diagnóstico, pautas de tratamiento, evitar información contradictoria a la familia... Y se dará la sensación de seguridad y confianza. ¡Cuánto conforta esta costumbre!
- 135- Ni la tecnología más sofisticada, ni los consensos más recientes, pueden superar al conocimiento que puedes obtener de un abordaje clínico completo, minucioso, documentado. Lo de siempre: la historia clínica, el examen físico... ¡Nunca fallan!
- 136- Escucha a tu paciente... déjale hablar. En sus palabras está, casi siempre, el código oculto de la enfermedad que padece. Pero maneja tú el interrogatorio... ¡y el tiempo!
- 137- Cuando dictes conferencias procura que sean cortas, concretas, actualizadas y completas.
- 138- En el seguimiento crónico de tus pacientes o en chequeos de rutina, nunca olvides, por lo menos cada año, medirles niveles de glicemia, creatinina y hemograma para descartar enfermedades crónicas silentes y peligrosas. De lo contrario, puedes encontrarte con situaciones muy incómodas y lamentables.
- 139- Llamada de emergencia... Quieres negarte o delegarla. Puedes hacerlo, claro; pero piensa que algún día, esa emergencia podrías necesitarla tú, o tu esposa, o alguno de tus hijos...
- 140- Algunas veces el mejor tratamiento médico es... ¡no tratar!
- 141- Siempre que te sea posible, transmite tus conocimientos por medio de conferencias, clases, tutorías, en la visita hospitalaria... Incluso en tertulias de pasillo. Cada quien en su parcela. Está en el Juramento Hipocrático, es un deber de justicia y es también tu legado para las siguientes generaciones. ¡No te llesves tus conocimientos a la tumba!

- 142- Enseña lo mejor que puedas, al estudiante, al residente, al médico en entrenamiento... ¡No olvides que algún día podrías convertirte en su paciente!
- 143- Cuídate de no estar tratando pseudo-hipertensión, hipertensión de "bata blanca" o hipertensión reactiva... bajo el diagnóstico de hipertensión "rebelde".
- 144- Ayuda mucho si escribes, en el expediente clínico de tu consultorio, la lista de todos los problemas que tiene tu paciente por cada visita, empezando por los más importantes; actualizando su estado en cada fecha; si ha habido deterioro o mejoría de los mismos, etc. De esta forma, cada vez que abras el expediente, tendrás una idea rápida del historial del enfermo, y facilitará mucho la toma de decisiones.
- 145- Esfuérzate por no parecer distraído en el momento de la consulta. Una mirada ausente, tu teléfono, la computadora... Siempre se notará y perderás autoridad.
- 146- No hagas de tu consulta un acto rutinario, predecible, cajonero... Puede pasarte inadvertido algún síntoma o un hallazgo en el paciente, que después lo notes tardíamente. ¡Improvisa, busca, piensa...!
- 147- Nunca hables mal de un colega, mucho menos enfrente de tus pacientes; aunque sea evidente su error médico o ético. Actúa correctamente. Su equivocación se verá por sí sola... a la luz de tu buen proceder.
- 148- Hay pacientes que van de médico en médico, buscando a alguien que les diga lo que quieren oír. Pon siempre sobre el escritorio tu raciocinio científico y tu solidaridad humana... y déjalos ir. ¡Y quédate tranquilo! Pero nunca pongas en riesgo la verdad.
- 149- Procura analizar siempre los problemas de tu paciente con una visión global... como un todo integrado, no solo con la óptica tubular de tu especialidad.
- 150- Es mejor que trates a pocos pacientes, pero que les dediques el tiempo necesario para una buena atención profesional, a que tengas rebalsando tu consultorio y se te compliquen por la prisa y el atolondramiento.
- 151- ¡Infección de vías urinarias recurrente... persistente! Insiste hasta la saciedad en las medidas profilácticas y hábitos de higiene: limpieza frecuente del periné, tratar la resequedad vaginal, aseo genital y diuresis post coito y/o dosis única de antimicrobiano después del mismo... De esta forma retardarás más las recurrencias y evitarás la temida ¡multirresistencia bacteriana!
- 152- Vigila siempre el cumplimiento de tus indicaciones por parte del paciente. El ignorar esta parte del ejercicio de la medicina podría explicar tu aparente falla terapéutica.

- 153- Hiponatremia... No solo la sospeches por uso de diuréticos, pérdidas gastrointestinales o al tercer espacio. Búscalas en pacientes con ingesta compulsiva de agua, en tratamiento con antidepresivos o anticonvulsivantes; en estados edematosos... Las verás en pacientes con hipotensión postural, trastornos del estado de conciencia, trastornos gastrointestinales y pérdida del apetito.
- 154- “No te compares con los demás, porque te volverás vano y amargado, porque siempre habrá... médicos más grandes y más pequeños que tú”. Una antigua sentencia que puedes hacerla actual siempre.
- 155- Ante cualquier dolor abdominal, parte siempre de la primicia de descartar un cuadro quirúrgico, con una buena historia clínica y examen físico exhaustivo; si es necesario, pruebas de laboratorio y radiografías. Es mejor actuar en exceso, pues de ello nunca te arrepentirás. Por no hacerlo, he sido testigo de situaciones lamentables y trágicas.
- 156- Cefalea inusual, severa, incapacitante... ¡No la subestimes! Refiérela al especialista o indica un estudio de imagen urgente. ¡Cuántos diagnósticos sorprendivos caben dentro de este síntoma!
- 157- Nunca te quedes con un único valor de laboratorio para apoyar un diagnóstico de una enfermedad crónica o degenerativa. —Diabetes, enfermedad renal, lupus eritematoso sistémico... ¡Siempre repítelo! Puedes etiquetar para siempre a una persona con un dato equivocado.
- 158- No olvides las sepsis ocultas en las personas mayores con trastornos del estado de conciencia, especialmente cuando hay tendencia a la hipotensión arterial, aun sin fiebre, ni evidencia hematológica ni radiográfica de infección.
- 159- Nunca te fíes del dolor abdominal. ¡Aquí siempre se vale ser mal pensado!
- 160- La mayoría de las veces, la causa del deterioro renal es secundario a un desorden sistémico -sepsis, diabetes, hipertensión arterial, enfermedad autoinmune, farmacotoxicidad, radio-contrastes, hipovolemia, uropatía obstructiva... Búscalos y corrígelos. ¡Y los riñones te responderán! Contrario a lo que se piensa, solo son culpables en pocos casos.
- 161- Ante un cuadro de anemia, a menos que sea sintomática, no te apresures a transfundir. Busca la causa —pérdidas sanguíneas, neoplasias malignas, déficit de hierro, hiperesplenismo... ¡Pero siempre piensa en la enfermedad renal crónica!
- 162- Ten en cuenta que, con mucha frecuencia, la disuria en la mujer es sinónimo de cistitis, así como en el hombre adulto de prostatitis.

- 163- Si bien la proteinuria es signo temprano de daño del parénquima renal, no olvides que hay causas de proteinuria que no traducen problemas glomerulares: Infección de vías urinarias, fiebre, ejercicio fuerte, convulsiones, frío intenso...
- 164- El paciente anciano es siempre un factor de riesgo en medicina: ¡tómalo en cuenta! Y nunca olvides adecuar las dosis de medicamentos de acuerdo a su función renal.
- 165- En la edad avanzada, la perfusión sanguínea tisular va disminuyendo por la arterioesclerosis. Procura mantener presiones arteriales no tan bajas, porque puedes acelerar el daño a órgano blanco y volver al paciente muy sintomático.
- 166- En un paciente crítico no te confíes de los monitores de signos vitales, de los controles digitales a distancia, de los signos vitales escritos en el expediente clínico. Haz siempre tu propio examen físico de rutina y saca tus conclusiones. Esa "desconfianza" te librá de muchos errores.
- 167- Nunca dejes de medir el peso del enfermo en cada consulta. El aumento o la pérdida progresiva del mismo puede darte mucha información.
- 168- Siempre que controles la presión arterial a tu paciente en el consultorio, no olvides preguntarle si se ha tomado, y en qué momento, el antihipertensivo de ese día, antes de que prescribas una nueva indicación en su tratamiento. De no hacerlo, se corre el riesgo de sobre dosificar o quedarnos cortos con el medicamento.

MÁS CONSEJOS PRÁCTICOS

- 169- Cuando midas la presión arterial hazlo más de una vez, para estar seguro... ¡Para tomar una decisión! No te fíes de tu oído. Y recuerda que los monitores no son siempre infalibles.
- 170- Un dato importante, erróneo u omitido en la historia de ingreso, puede entorpecer subsecuentemente el diagnóstico y el tratamiento efectivo al paciente. Y a veces, si no se corrige, se puede transmitir de un día a otro, de un médico a otro... ¡como un error de paralaje!
- 171- Si tienes dudas en el momento de la consulta con un diagnóstico, abordaje terapéutico, de la dosis de un medicamento, consúltalo en el momento, en algún libro, en internet, llamando a un colega... No lo dudes. El paciente entenderá que es para su bien y quedará agradecido.
- 172- ¿Persistente micro hematuria con proteinuria en el examen general de orina? No lo dejes pasar más: refiérela al nefrólogo. Le harás un gran bien al paciente.

- 173- Es recomendable, en un diagnóstico diferencial, descartar primero una patología orgánica y dejar por último los problemas psicosomáticos. ¡Recuérdalo!
- 174- Con tu paciente: ni tan serio que puedas asustar, ni tan risueño que le hagas dudar.
- 175- Escribe en la primera consulta del enfermo su historia clínica y examen físico completos, tal como la aprendiste en la Escuela de Medicina. Ya sabes que en ella fundamentas el diagnóstico y tratamiento de tu paciente, y servirá siempre de referencia para las consultas subsecuentes.
- 176- Me parece buena regla clínica que, en el diagnóstico diferencial de tu paciente, siempre descartes primero los problemas más graves. Esto te dará tranquilidad... y sobre todo al enfermo.
- 177- Los esquemas terapéuticos de cualquier enfermedad siempre deberían ser actualizados y revisados año con año por cada médico. Esta es la parte de la medicina que más cambia.
- 178- Escribe notas de evolución diarias en el expediente clínico que den luces en el manejo del enfermo, que sean concisas y claras. No se puede concebir una indicación que no esté sustentada con una nota de evolución.
- 179- A veces los exámenes no correlacionan con el estado clínico grave del paciente. Por regla general, sigue tu ojo clínico, tu sentido común... pide opinión y repite los exámenes, en otro laboratorio si es necesario.
- 180- ¡Síncope... en una multitud! Toma en cuenta la edad y las circunstancias del momento, y trae a la memoria las causas cardiacas –arritmias-, la hipotensión ortostática -medicamentos-, causas neurológicas -síncope vasovagal-, metabólicas –hipoglicemia- o emotivas. Casi siempre la persona debe ser llevada al hospital. Pero haz la diferencia con lipotimia, ¿recuerdas?
- 181- Las enfermedades mentales y del afecto siempre serán un diagnóstico de exclusión para un clínico.
- 182- No es recomendable prescribir el tratamiento pleno a una hipertensión severa, diagnosticada por primera vez, en tu consultorio. Mejor busca el descenso gradual y así te evitarás una emergencia innecesaria. La oficina del médico resulta ser el lugar menos adecuado para conocer el valor real de presión arterial.
- 183- Evita en tu consulta las conversaciones de temas controversiales, opinables, principalmente con pacientes que conozcas poco, porque perderás confianza y autoridad.

- 184- Anota en la hoja de evolución del expediente clínico o su equivalente todas tus observaciones, tus sugerencias, tu plan terapéutico, decisiones con el paciente o familiares... sin faltar los signos vitales, tu firma y tu sello. Servirá mucho para orientar al equipo tratante, para revisión del caso... Y nunca olvides que se convierte, a su vez, en un instrumento jurídico que te puede evitar grandes problemas.
- 185- Las causas frecuentes de sepsis no han cambiado: vías urinarias, neumonías, piel y tejidos blandos... Causas de fiebres prolongadas: infecciosas, neoplásicas y colagenopatías. ¡Tenlo presente!
- 186- Si un enfermo es tratado a la vez por varios colegas, acostúmbrate a comunicarte con ellos para tomar acuerdos. Toma la delantera en la humildad.
- 187- Te sugiero un orden para revisar diariamente el expediente clínico de tus pacientes internados en el hospital: primero identifica al paciente, revisa los signos vitales del día, el balance hídrico si se lleva. Luego, la revisión de los más recientes resultados del laboratorio clínico, así como los estudios de radiología. A continuación, lees las notas de evolución e indicaciones cumplidas de los otros colegas tratantes, para enterarte del curso de los acontecimientos desde tu última visita. Aquí es el momento en que debes interrogar y examinar al paciente, y finalizas con tus indicaciones, seguidas de la nota de evolución para esa ocasión.
- 188- Es buena norma explicar al paciente y/o sus familiares el plan y las metas que se busca alcanzar con el tratamiento prescrito. Esto permite mayor colaboración por parte de ellos, el apego al tratamiento y un buen clima de trabajo.
- 189- No siempre un desorden mental es un problema psiquiátrico. Puede también ser causado por un daño orgánico cerebral, hiperglicemia, trastorno electrolítico severo, encefalopatía hepática, uremia... Estás obligado a descartarlas primero.
- 190- Revisa siempre el nombre completo del paciente en el expediente, en los exámenes de laboratorio o radiografías y corrobóralo frente a él. ¡No es infrecuente estar tratando al paciente equivocado!
- 191- Ten en cuenta que ante un paciente con shock, la normalización gradual de la presión arterial y la recuperación progresiva de la función renal, si hay injuria, son signos inequívocos del inicio de la resolución del compromiso sistémico.
- 192- No preguntes o hagas un comentario en un auditorio con la intención de dártelas de sabio o de hacer quedar mal al conferencista. Ten por seguro que no lograrás tu objetivo y no te verás bien. Si realmente tienes dudas, entonces pregunta puntualmente.

- 193- Cuando un colega te llame para una interconsulta o te refiera un paciente, lo correcto es corresponderle para agradecer su confianza en ti y sobre todo para darle tu parecer, que es para lo que te llamó.
- 194- ¡Una segunda opinión! Que no te afecte si el paciente o familiar piden una segunda opinión... Al contrario, muéstrate solícito y amable con el interconsultante. Así demostrarás tu seguridad y confianza en tu formación profesional. Ponte en el lugar del paciente ¡y lo entenderás mejor!
- 195- Si no estás de acuerdo con una indicación escrita de un colega, en un caso clínico conjunto, no lo vociferes con el personal, ni mucho menos la suspendas sin antes hablar con él. Verás que en la mayoría de las veces hay un buen fundamento que la sustente. Y habrás dado buen ejemplo.
- 196- Te aconsejo que programes tu consulta por citas. Esto da muchas ventajas: controlas tu agenda, puedes suspenderla con anticipación si lo necesitas para atender un imprevisto o para atender a tu familia, tus pendientes, tu descanso. Además, permites a tus enfermos planificar su agenda. Pero, eso sí: ¡trata de cumplir con tu horario!
- 197- Escribe tus indicaciones con letra legible o busca un medio electrónico para imprimirlas. ¡Cuánto daño se puede causar por lecturas equivocadas de una orden médica!
- 198- Una regla sencilla para hacer una aproximación diagnóstica en un paciente, es asociar los signos y síntomas que presente con los sistemas u órganos de donde provienen esos síntomas. El verdadero diagnóstico estará en relación al órgano o sistema más afectado.
- 199- Ten cuidado con ese paciente que has visto por años en tu consulta. Es fácil, por lo mismo, llegar a atenderle rutinaria y superficialmente, y con un exceso de confianza, que pueden pasar inadvertidas patologías silentes y graves. Mantente siempre atento... ¡Como la primera vez!
- 200- Nunca olvides anotar en la historia clínica de ingreso, o en el consultorio, los antecedentes de alergia del paciente. Omitirlos podría llegar a ser un error fatal.
- 201- En los pacientes que presentan variaciones e inconsistencias de los valores de la presión arterial en el consultorio y fuera de él, es recomendable indicarles un Monitoreo Ambulatorio de la Presión Arterial. Nos dará mucha información: Hipertensión de bata blanca, si presenta o no descenso nocturno de la presión arterial, hipertensión no controlada, hipertensión reactiva...

- 202- Ten presente que, en general, las causas de los estados edematosos siguen siendo siempre las mismas: nefropatía, cardiopatía, hepatopatía, medicamentos, hipotiroidismo... o causa idiopática.
- 203- ¿Paciente en estado de coma encontrado en casa? Piensa primero en trastornos de la glucosa, accidente cerebro vascular, trauma craneoencefálico, intoxicaciones, estados post convulsivos, hiponatremia...
- 204- Es importante que tomes nota en la primera consulta de todo el tratamiento que el paciente está recibiendo en ese momento por parte de otros colegas, y que lo actualices siempre. Esto servirá para evitar prescribir las mismas medicinas, posible toxicidad farmacológica, interacciones medicamentosas... Actuando así, responsablemente, evitarás mucha iatrogenia.
- 205- Tu cabeza bulle de problemas, tareas y compromisos pendientes, hay agitación exterior e interior, te mueves de aquí para allá... Pero cuida que eso no te lleve a ignorar al que pasa a tu lado. Procura estar atento a un saludo, un gesto cordial, para no parecer mal educado.
- 206- Proponte ser puntual en la atención de tus pacientes. Piensa que también ellos tienen cosas pendientes que cumplir. Además, prolongar demasiado el tiempo en la sala de espera puede incomodar el momento de la consulta.

VOCACIÓN

- 207- Atender pacientes es resolver problemas siempre. Mete los tuyos en la gaveta de tu escritorio, si quieres ayudar.
- 208- El Pastor de almas guarda su sigilo sacramental. Tú, pastor del dolor humano, ¿guardas tu secreto profesional?
- 209- Serás médico... en cualquier momento y lugar. Guarda tus palabras y tu postura fuera del consultorio... En lo profesional eres, para tu paciente, un modelo... ¡Honremos la medicina!
- 210- Ante el enfermo no solo da lo que sabes... ¡date a ti mismo!
- 211- No busques puestos de poder para sentirte importante. Desde la óptica de la solidaridad humana, igual trascendencia tiene el acto médico de un profesional en un pueblo perdido, tratando a un enfermo por tifoidea, que un alto funcionario de salud presidiendo una reunión de la élite.

- 212- Los creyentes desnudan su alma a su director espiritual. Los enfermos confían rendidamente sus cuerpos... a su médico. ¡No los decepciones!
- 213- ¡Oh Jesús!, que ni la fatiga ni el hambre, ni la pobreza, ni la prosperidad, ni la riqueza, ni el prestigio, ni la angustia, ni las frustraciones... me aparten de mi misión de ayudar al enfermo.
- 214- “Da al médico por sus servicios los honores que merece... La ciencia del médico realza su cabeza y ante los grandes es admirado... Hay momentos en que en sus manos está la solución, pues ellos también suplicarán al Señor que les ponga en buen camino hacia el alivio y hacia la curación para salvar tu vida”. No lo digo yo, lo dice la Biblia, en Eclesiástico.
- 215- El evangelio nos pinta, como en un lienzo, la mirada compasiva de Jesús sobre los enfermos... ¡Pidamos al Señor tener esa mirada con los nuestros!
- 216- Como médico, siempre debes estar listo y atento para tu labor diaria de tratar las dolencias de la humanidad. Si no piensas así, podría ser porque te sientes agotado... entonces descansa. ¿desanimado y triste? busca ayuda; podría ser depresión; si estás enfermo... ¿qué esperas? Acude al colega. O quizá no te importa, porque has perdido la alegría de la vocación.
- 217- Ser médico imprime carácter. Lo serás hasta que mueras.
- 218- Tú ves enfermos... no ves razas, clases sociales, ideologías, apellidos, abuelos, grados académicos, personas con poder, amigos, enemigos... ¡porque eres médico!
- 219- La labor del médico... ¡Lovable labor! Merece admiración y respeto: quitar el dolor, tratar la enfermedad, luchar contra la muerte, prolongar la vida, dar salud, alegría... dando su tiempo, su cansancio, ¡su misma vida por los demás!
- 220- Trabaja con mucho entusiasmo, ama tu profesión, y de tal manera que, si volvieras a nacer, ¡volverías a ser médico!
- 221- Mandatos inmutables: “Dar de comer al hambriento, vestir al desnudo, visitar al enfermo y al encarcelado...”. Lo es también compartir tus conocimientos científicos con los colegas más necesitados.
- 222- Es buena costumbre, al final del día, hacer un repaso —examen— acerca de los acontecimientos de la jornada: en qué fallé, en qué acerté, en qué debo mejorar... ¡Es siempre el camino hacia la perfección!

- 223- Te voy a repetir lo que seguramente ya sabes: “Si no puedes curar, alivia; si no puedes aliviar... ¡consuela!”. ¿Lo practicas frecuentemente? ¡Cuánto ayuda la medicina paliativa!
- 224- Si has concluido —después de consultarlo en forma anónima con el experto— que un colega ha cometido un error, entonces corrígelo a solas, con el cariño de quien quiere ayudar. Él nunca lo olvidará, y habrás ganado seguramente un nuevo amigo.
- 225- Estudias a morir, amas la medicina, lo veo en tus ojos. ¡Perfecto! ¡Es la primera piedra! Pero, adelante está el desierto que has de cruzar para encontrar la tierra prometida. ¡No te detengas! Nunca te extraviarás si sigues siempre la estrella de la fidelidad... ¡hasta llegar al Jordán!
- 226- Sé buen estudiante y serás buen médico, buen especialista, buen subespecialista... A veces la subespecialidad enmascara mucha mediocridad.
- 227- Eres médico: para preservar la vida desde su concepción y luchar contra la muerte hasta el momento final... natural. Y todo sin ensañamiento terapéutico y sin eutanasia.

ENTREGA

- 228- Bendito cansancio, bendita donación. Es tu oblación, inadvertida por los demás, en la que ofreces la vida, para dar más vida a tu paciente.
- 229- Sientes abulia al iniciar tu día de trabajo... Piensa en los pacientes que se han preparado con antelación, que se han sometido a procedimientos cruentos y costosos, que se han levantado muy de madrugada, que han hecho un gran sacrificio por comprar la medicina que les recetaste, que se han sometido a rigurosas dietas y ayunos... ¡Tan solo porque creen en ti!
- 230- Consulta de cortesía... Es señal de confianza en tu capacidad, en tu prestigio. Agradece este gesto con más dedicación, con más entrega. Será signo inequívoco de tu madurez profesional.
- 231- Tienes proyectos de beneficencia social, ayudas a las personas menos favorecidas, eres generoso con los pacientes más necesitados... ¡Enhorabuena! Pero que tu mano izquierda no sepa lo que hace tu derecha.

- 232- Atiende a tu enfermo como si no lo podrías hacer mejor una segunda vez; como si de ese acto tuyo dependiera su vida, entregándolo todo, sin que se te quede nada... bajo el tapete.
- 233- El humilde campesino analfabeto, el funcionario público de alto rango, el aristócrata influyente, la empleada doméstica... todos pacientes. Pues a todos el mismo trato, el mismo tiempo... ¡la misma dedicación!
- 234- Larga entrega desde la escuela de medicina: días y noches interminables de desvelos, de trabajo que nunca tiene fin... de deshacerte en mil partes para ir de las aulas a la sala de los enfermos, a la revisión matutina de casos, a preparar tu charla, a recibir tu guardia, sin excusa para comer ni descansar; desgaste físico y mental hasta el extremo... entre humillaciones y castigos; años de especialidad, de subespecialidad... Mientras el mundo duerme o se divierte, tú trabajas incansablemente para servirles, para salvar sus vidas... ¡Holocausto, que el dinero nunca compensará lo suficiente!
- 235- Hay cruces que llevan los pacientes por las enfermedades crónicas y mortales; otras cruces aparecen por enfermedades graves pero recuperables; otras son las de las enfermedades cotidianas, y hay otras que son... ¡imaginadas! Aprende a notar la diferencia, para ser un buen Cirineo.
- 236- Médicos generales, médicos especialistas, médicos sub especialistas, todos merecen respeto, admiración, atención... ¡Todos tenemos la misma misión!
- 237- Hazte el propósito de poner diariamente a tus enfermos en las manos de Dios. Obrando así harás tu carga ligera y tu yugo llevadero.
- 238- Se dice que nadie sufre el dolor ajeno, únicamente Jesús, que no solo lo sufrió sino que lo asumió, lo hizo suyo como en Getsemaní, en la Pasión, en la Crucifixión... Tú, como médico, ante el dolor tienes tu principal reto. No lo sufres, pero eres la persona que está más cerca de ese dolor humano. ¡Sé consecuente!
- 239- Que tu entrega diaria, generosa y desinteresada al paciente acumule tesoros donde la polilla y la herrumbre no destruyen, ni los ladrones penetran ni roban.
- 240- Nunca niegues la atención médica al que te haya difamado o calumniado. Atiéndele como siempre. Así le demostrarás lo equivocado que estaba y le darás una gran lección.
- 241- Trata siempre de mantenerte sereno en tu interior, aun en medio del agitado mar donde navegas. Si estás angustiado, molesto, al menos no lo manifiestes. Despierta a Jesús, que está en tu barca... ¡y tu tempestad se volverá una gran bonanza!

- 242- Así como la madre siente más inclinación por el hijo menos favorecido, así entiendo que tú te decantes más por tus enfermos desposeídos, ignorantes, sencillos... ¡Loable actitud! Adelante.
- 243- Que tu entrega por el enfermo sea evangélica, aunque eso implique llevar la cruz hasta el Calvario.
- 244- Es necesario que busques la excelencia en medicina, que tengas prestigio, pero no para ocupar los primeros puestos en los banquetes, ni para que te saluden en las plazas, sino para ayudar a tu prójimo, a tu paciente.
- 245- Emergencias... en la madrugada, en el fin de semana, en días festivos, durante celebraciones, justo al iniciar un viaje familiar... Las hay al escoger, con diferentes matices. Eres médico, recuérdalo... ¡Eres el guardián de la vida!
- 246- El mejor legado que podemos dejar a este mundo es el ejemplo de servir a los demás. Como médicos debemos de hacerlo con creces: ¡Gastar nuestra vida por los enfermos! Y nunca olvides las palabras de Jesús: "Nadie tiene más amor que aquel que...".
- 247- ¿Te has planteado alguna vez que serás médico hasta que mueras? Es un morir sirviendo siempre, hasta el final... ¡con los zapatos puestos!
- 248- En tu hospital no hay medicamentos para tus pacientes, careces de la tecnología necesaria para apoyar tus diagnósticos, tu consulta está sobresaturada y cuentas con escasos minutos para dar una buena atención... Haz tu parte, lo mejor que puedas y transmite alegría. "Trabajad no por el alimento que perece, sino por el alimento que perdura para la vida eterna", es lo que dice el evangelio de San Juan.

MISIÓN EVANGÉLICA

- 249- La misión y visión del médico es evangélica. Se trata de ayudar, de comprender, de consolar, de acompañar..., en definitiva, de amar al enfermo como lo hizo Jesús, el mejor Maestro de la medicina. Por esto mismo no puedo concebir que la medicina... ¡te aleje de Dios!
- 250- "El Hijo del Hombre no ha venido a ser servido sino a servir...". Lo dice Jesús en San Marcos. También dice: "Pasó haciendo el bien... curando a los enfermos...". ¿No te sientes atraído a seguir ese ejemplo?

- 251- Tus compañeros de la Escuela de Medicina te han aventajado escalando peldaños. No te sientas mal... Haz tu mejor versión de lo que eres. Ese es el talento que se te ha dado... ¡hazlo producir!
- 252- “Gracias, Señor, por dar a la medicina colegas con mentes brillantes que nos ilustran e inspiran para hacer cada vez mejor nuestro trabajo profesional. Y en cuanto a mí, ayúdame a aceptar mis limitaciones y a optimizar mis habilidades, para que mi sacrificio sea como el de Abel...”. Repítela cuantas veces sea necesaria.
- 253- Que el enfermo no sea un medio para enriquecerte, para ganar fama o prestigio, sino un fin... Que vayas a él para hacerle el bien, tratando su dolor, curando su enfermedad o haciéndosela liviana y meritoria.
- 254- “Y regresó a casa y volvió a juntarse la muchedumbre de manera que no podían ni siquiera comer... ni descansar”. ¿No te suenan familiares esas palabras que dice el Evangelio de San Marcos sobre la vida de Jesús? Pues acuérdate de Él cuando estés en la misma situación.
- 255- El cuerpo sin el alma solo es una máquina que obedece las leyes físicas, químicas, biológicas, instintivas. Necesita de la inteligencia y la voluntad, que proceden del espíritu, para trascender más allá de la materia, más allá de lo finito. ¡Piénsalo! Solo así tu trabajo profesional tendrá aquí el ciento por uno en la tierra... ¡y la gloria en el cielo!
- 256- “Al ponerse el sol, todos los que tenían enfermos de cualquier mal, se los traían...”, dicen los evangelistas. La misericordia del Maestro no tiene límites, ni horarios, ni privacidad, ni descanso..., para atender a los enfermos. ¿No te sientes inclinado a imitarle?
- 257- Pones todos tus esfuerzos y habilidades científicas para recuperar a tu paciente, y además lo encomiendas a Dios diariamente en tu oración. Haz puesto tu parte. Quédate tranquilo... El Señor dará el incremento.
- 258- “Y una mujer que padecía flujo de sangre desde hacía 12 años y que había sufrido mucho a manos de los médicos y se había gastado en esto toda su fortuna, pero en vez de mejorar se había puesto peor...”. ¿No te has sentido alguna vez identificado con este episodio que relata el evangelio de San Marcos? La medicina no lo puede curar todo. Dejemos, entonces, que nuestros enfermos toquen el manto de Jesús.
- 259- Laboras en una institución pública o semiprivada y tu consulta está siempre a reventar; trabajo extenuante en el hospital; salario pésimo; más exigencias, más sobrecargas, y sabes que al administrador solo le interesan los números, las estadísticas. Mantente tranquilo, no pierdas la paz... Hazlo por ellos, por tus pacientes, aunque no siempre lo agradezcan. Y que resuenen en tus oídos aquellas

palabras pronunciadas hace más de dos mil años: “Todo lo que hicisteis por uno de mis hermanos pequeños, por mí lo hicisteis”.

- 260- ¡Oh, Dios! Ayúdame a ser cada día mejor médico, mejor padre, mejor esposo, mejor amigo... ¡mejor cristiano!
- 261- No a todos se nos ha dado las mismas capacidades y habilidades; la “parábola de los talentos” lo pone de manifiesto. Lo importante es que tantos talentos se te dieron, otros tantos tienes que multiplicar. ¿Estás multiplicando los tuyos?
- 262- “¿O no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo...?”. Nos lo recuerda San Pablo en la carta a los Corintios. ¡Qué gran motivo y responsabilidad tenemos los médicos para cuidar esos cuerpos enfermos, donde habita el mismo Dios! ¿No te anima a hacer mejor tu trabajo?
- 263- La regla de oro: “Todo lo que quieran que los hombres hagan con ustedes, háganlo ustedes con ellos”. Hazla realidad con tus enfermos, con tus colegas, en tu vida corriente. Piensa que un día tú serás el enfermo... necesitando de los demás.
- 264- “Y Él, poniendo las manos sobre cada uno, los curaba”, dice San Lucas, quien era médico, acaso queriendo recordar que, así como para Jesús, también para un médico cada persona, cada enfermo, debe ser importante. Porque cada enfermo es irrepetible, porque tiene una historia única, particular... Por su dignidad humana... ¡porque es hijo de Dios!
- 265- Dios suele actuar cuando las posibilidades humanas han claudicado, para que sea evidente su poder y su misericordia... ¡Y cuando se le pide! Si tu capacidad y las fronteras de la ciencia se cerraron para tu paciente, arrodíllate humildemente y... ¡pide el milagro!
- 266- “...y estaba la ciudad agolpada junto a la puerta, y curó a muchos que padecían diversas enfermedades...”. El evangelista pinta en este pasaje la vida cotidiana de Jesús ante los enfermos... siempre en multitud, siempre inoportunos, siempre cada quien a lo suyo... ¿No te recuerda este relato a las escenas ordinarias en nuestros hospitales? Saca tu propia conclusión.
- 267- ¡Milagros! Siempre hay milagros... y en medio de nuestra práctica médica. Pide la fe que necesitas para verlos.
- 268- Pídele a Jesús que te dé el mismo amor y compasión que Él sentía por los enfermos. Así no habrá fatiga, no habrá dificultades, no habrá quejas, ni recelos, ni envidias..., solo la alegría de servir. De esta forma tu trabajo será pleno y tu trigo fecundo.

- 269- “Jesús recorría todas las ciudades predicando el evangelio del Reino y curando toda enfermedad y toda dolencia”. San Mateo resume en dos actividades la misión de Jesús sobre la tierra, y una de ellas fue tratar con los enfermos. ¿No te dice nada que Dios mismo escoja tratar el dolor humano como una de las dos cosas más importantes de sus andanzas entre los hombres?
- 270- Te afanas en resolver los problemas de tus pacientes, en sacar adelante un trabajo abrumador; enfrentas una tormenta de responsabilidades... Pero, dentro de ti, ¿está la mar en calma? ¿Hay paz interior? ¿No? Entonces estás en peligro... ¡Puedes hundirte como Pedro!
- 271- “Si el Señor no construye la casa en vano trabajan los que la edifican”, dice el Salmo en la Escritura. ¿No crees que es un buen mensaje para aplicarlo en nuestro agitado devenir?
- 272- Primero las cosas del espíritu: Jesús perdonaba primero los pecados y luego curaba la enfermedad. Hagamos como médicos lo que nos corresponde. Dios se encargará de lo demás.

CON EL PASAR DE LOS AÑOS

- 273- Un médico, aunque se encuentre enfermo, puede curar. Los consejos que nacen del propósito de enmienda de errores cometidos... ¡son los mejores consejos!
- 274- No ignores la ayuda del médico por su vejez. Una mirada en su experiencia pasada puede darte las luces que no lograrás obtener con tu tecnología de punta y tu ciencia de últimos consensos.
- 275- Hay cosas que los cursos de actualización, los programas de educación médica continua, las revistas de investigación clínica..., no te van a dar: el ojo clínico y el sentido común. ¡No los desprecies nunca!
- 276- Te has quedado sorprendido cuando viste aquel amigo de años en un estado deplorable, con una enfermedad incapacitante, terminal... Esa es la realidad del hombre en este mundo, así es de breve la vida. Un día tú puedes ocupar ese lugar. Entrégate plenamente cada día, persevera haciendo el bien, porque no sabes a qué horas llegará “el Amo”.
- 277- Haz tenido éxito temprano, vertiginoso, deslumbrante en la profesión... ¡Perfecto! Pero espera la mayor prueba: la del tiempo.

- 278- Planifica con suficiente tiempo el más conveniente plan de retiro para tu vejez y no te olvides nunca de mantener siempre un seguro médico. Bien sabes que a más años, más achaques, más enfermedades. Y casi siempre, a esas “alturas del vuelo”, te encontrarás solo y... con pocos ingresos.
- 279- Si ya estás jubilado, procura mantenerte ocupado, ya sea en casa, en tu oficina, en la asociación... Hazlo en la medida de tus capacidades, claro. El ocio lleva muchas veces a la intolerancia en el hogar y pone a prueba los últimos años de vida conyugal.
- 280- ¡Entiendo tu entusiasmo juvenil! Traes del extranjero lo último en avances médicos o quirúrgicos, quieres demostrar las bondades de tus habilidades. Sin embargo, no te fíes de ello. Tu exceso de confianza podría convertirse en tiro que salga por la culata. Nunca desprecies el consejo de los años; al contrario, asimílalos... y esa amalgama de experiencia y juventud te asegurará el éxito.
- 281- Es un proceso natural que, a medida que envejecas en el ejercicio profesional, vayas quitándote pesos muertos, compromisos innecesarios... Y procura retirarte a tiempo, en el momento justo, al merecido descanso, cuando todavía puedes decidir por ti mismo.
- 282- Mantén la camaradería y la amistad con los compañeros de tu promoción, con los del grupo de turno en el hospital o de la especialidad. ¡Es tan bonito volver a recordar y solidarizarse unos con otros...! Como cuando eras estudiante, interno, residente.
- 283- Tu ejercicio profesional te ha permitido crecer en prestigio, poder adquisitivo, comodidades..., fruto de un gran esfuerzo y sacrificio personal, continua dedicación, desvelos y renunciaciones. ¡Bien merecido! Sin embargo, recuerda que el mérito no es tuyo. No les va igual a todos, aun en las mismas circunstancias. Sé desprendido, sé generoso, sé... agradecido. Medita las palabras del Maestro: “Sin mí no podéis hacer nada”. Y también: “No se mueve ni una hoja de un árbol sin la voluntad de mi Padre”.
- 284- Entre ocupaciones y preocupaciones la vida pasa demasiado rápido... ¡sin darnos cuenta! Aprende a vivir y a disfrutar lo que haces, en medio de tu agitado mundo... en un permanente presente, ¡en este preciso momento!
- 285- Prodigas y demuestra siempre respeto a tus maestros de la medicina... Un detalle de admiración y cariño, una frase de aliento en la soledad, pueden ser más significativos que un homenaje público, que un pomposo reconocimiento al mérito.

- 286- Atiende hoy a tu paciente lo mejor que puedas; mañana, si llega, haz lo mismo. Y así pasarán semanas, meses... años, y, cuando llegue el ocaso de tu vida, volverás la vista atrás y sonreirás... ¡por haberlo hecho bien!
- 287- ¡Y finalmente te has labrado un gran prestigio profesional! ¡Te mantienes en el área de los grandes acontecimientos! Pero nunca olvides los orígenes, de cómo empezaste... Ello te dará equilibrio y madurez para resguardar la humildad, que te llevará a reconocer que tu éxito no es solo producto de tu esfuerzo, sino de que detrás de ese brillo, están escondidos tu familia, tus amigos... y Dios, que te hizo posible todo.

CUIDANDO AL SERVIDOR

- 288- ¡Aprende a decir que NO! No sobrecargues tu capacidad, porque te romperás.
- 289- Dice La Biblia, en Eclesiastés, que hay un tiempo para todo: "...un tiempo para nacer, un tiempo para morir...". También todo tiene un tiempo para el médico: tiempo para ser estudiante, residente, tiempo para amanecer y anochecer trabajando, tiempo para atender emergencias, tiempo para darles espacio a los jóvenes profesionales, tiempo para estar más con los tuyos... Piénsalo, puedes no llegar a tiempo.
- 290- Nadie es director de su propia alma. Ningún médico se cura a sí mismo.
- 291- Ten mucho cuidado con esos afectos y compensaciones que suelen acechar cuando acostumbras a permanecer frecuentemente fuera de casa largo tiempo, por tu trabajo "extenuante". ¡Pueden ser una trampa mortal!
- 292- Descanso... silencio... oración... Los necesitas para servir bien... para llegar a tu meta. O te quedarás a medio camino.
- 293- Quién diría que muchos médicos cambiamos a un estilo de vida más saludable, hasta que sufrimos en nuestros propios cuerpos la sentencia irreversible de la enfermedad crónica. Puedes evitar esta falta de coherencia. ¡Empieza hoy!
- 294- Sé que recomiendas insistentemente y con frecuencia: "- Usted tiene que cambiar su estilo de vida". Bien dicho. ¡Pero se tú el primero en practicarlo!
- 295- Muchos de los síntomas de la ansiedad y la depresión provienen de estar mirando solo nuestro interior, solo nuestros propios problemas... Sal de ti, ayuda a los demás, ¡mantente ocupado!

- 296- No serás infalible con todos tus pacientes, entiéndelo bien. Errar es de humanos. Y la medicina, recuérdalo siempre, no es una ciencia perfecta, no es matemáticas.
- 297- ¡Amigos! ¡Los necesitas! El trabajo exigente y asfixiante del médico puede producir vacío interior, mucha soledad enmascarada, aun en medio del incesante vaivén del mundo de la medicina. Necesitas un buen amigo, que esté contigo siempre, desde la alegría de Belén hasta el expolio del Calvario.
- 298- A veces la tristeza interior puede aparecer o agravarse por la frustración que provoca el cúmulo de problemas no resueltos, que acechan día y noche tus pensamientos sin piedad. ¡Tú no lo puedes todo! ¿Ya intentaste poner todas tus cargas en los brazos fuertes de tu Padre?
- 299- Dice Jesús: “El trabajador tiene derecho a su salario”. Cobra en justicia tus servicios médicos.
- 300- Hazte un chequeo médico de rutina, anual. No vaya a suceder que te veas de repente ante las puertas de una enfermedad crónica, neoplásica, degenerativa... ¡a las puertas de la misma muerte! Tienes que cuidarte para cuidar a los demás... Debes dar el ejemplo también en esto.
- 301- Si logras evitar las interrupciones durante el tiempo de la consulta... ¡felicidades!
- 302- No te hundas con ese paciente, que a pesar de todos tus esfuerzos no responde al tratamiento. No todo se puede salvar, incluso con todos tus mejores recursos e intenciones. ¡Recuerda que existe la muerte! Encomiéndale a Dios y pon toda tu atención en los pacientes que tienes por delante.
- 303- La mejor forma de vencer la ansiedad y la depresión es vivir el momento presente... ¡Recomiéndalo y practícalo!
- 304- Vacaciones, días de asueto, pausas... Claro que sí: tómatelos, son indispensables. Y es un mandato del Creador del universo. Pero corta toda comunicación y confía tus pacientes a otro colega para no abandonarlos y cuidar así tu responsabilidad. ¡Y descansa! No vaya a suceder que forzosamente tengas que hacerlo en la cama del hospital.
- 305- ¿Estás enfermo? ¿Adviertes que algo no anda bien en ti? Corta... detén tu trabajo y busca ayuda. Sé humilde y obedece como el mejor de tus pacientes. Después será muy tarde.
- 306- Cuídate de no caer en la fatiga extrema, en el agotamiento mental. Eso te puede llevar a cometer errores. Mejor difiere, pide permiso para descansar. Ten presente

que el fiscal no tomará en cuenta ni tu enfermedad ni tu fatiga, ni el hambre, ni... en una demanda judicial.

- 307- Establece una sola línea o vía de comunicación con tus pacientes para resolverles sus interrogantes. Si tienes muchas, te abrumarán y quedarás mal.
- 308- El ejercicio físico no solo reduce el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, sino también estabiliza las emociones y afectos. Sé que lo recomiendas a tus pacientes, pero... hazlo tú también y ¡compruébalo!
- 309- Ten una sana distracción fuera del trabajo que te ayude a quitarte presión: practica un deporte, cultiva un arte, un trabajo manual en casa, cocina para la familia o amigos, colecciona objetos, ingresa a un club de cine o música... El estrés permanente terminará asfixiándote y te llevará a la tumba... ¡tempranamente!
- 310- Muchas veces te complicas la vida por llevar cruces inexistentes, pesos muertos, por problemas generados en tu práctica médica... ¡por tu poca fe!
- 311- ¿Te sientes asediado por una desbordante demanda de pacientes y tareas pendientes? Por lo menos procura filtrar esas consultas y llamadas inoportunas que te quitan la paz. Tienes derecho a la tranquilidad.
- 312- Aparte de tu trabajo profesional, no es aconsejable llenarse de tantos compromisos académicos, sociales, políticos, gremiales... Vivirás siempre una eterna prisa, dejarás todo a medias, no tendrás tiempo para lo verdaderamente importante y... ¡te olvidarás de vivir!
- 313- A veces das la apariencia de que el enfermo eres tú y no el que tienes enfrente.

MEDICINA PARA EL CUERPO Y EL ALMA

- 314- El alma y el cuerpo son uno solo, hasta que la muerte los separa. Tú eres médico de ese cuerpo con alma. ¡Piénsalo! Es una gran responsabilidad.
- 315- Siempre dile a tu paciente —poniéndote de acuerdo con sus familiares y buscando el momento oportuno— del peligro de muerte en que se encuentra. En esta vida hay muchas cosas que ordenar antes de partir. Y lo primero es nuestra alma.

- 316- Instruirte permanentemente en la ciencia de la medicina es una exigencia; pero también lo es educarte permanentemente en la ciencia del espíritu: exaltará tus conocimientos médicos y trascenderá tu misión.
- 317- *Primum Non Nocere* también incluye no dañar la dignidad humana... ¡no dañar el alma!
- 318- “Señor, reconozco humildemente que soy tu servidor, un pobre instrumento que se ha preparado a conciencia, todo lo que me ha sido posible, para servir a los hombres, mis hermanos. Me esfuerzo en ser como Tú, especialmente en el trato a los enfermos; pero cometo errores frecuentemente... No me sueltes y ayúdame siempre”. Te la recomiendo como oración al comenzar el día.
- 319- ¿Que no necesitas de la oración... no necesitas a Dios? ¿Qué te basta la ciencia para explicarlo todo? ¿Dirías lo mismo si estuvieras en la cama de un hospital, debatiéndote entre la vida y la muerte? ¡Reflexiona!
- 320- Muchas veces esos síntomas persistentes y recurrentes, en pacientes que no encajan en un diagnóstico adecuado después de frecuentes visitas... ¡suelen ser problemas del alma! Créeme, no miento.
- 321- “Jesús, he puesto todo lo que está de mi parte: mis pobres conocimientos, mi mejor esfuerzo, mi mayor dedicación, para recuperar a este enfermo... ¡que empeora! Es hora que tomes mi lugar”.
- 322- ¿Eutanasia? ¿Por dolor intratable? ¿Por una aparentemente vida sin sentido? Con los analgésicos potentes de hoy... no es razón válida. Ese deseo y esa decisión están sustentados casi siempre por el sentimiento extremo de impotencia, soledad, de una vida vacía, sin méritos... En síntesis, ¡por falta de amor y solidaridad! Nunca olvides que el sufrimiento puede ser fuente permanente de paz y alegría... ¡Mira un crucifijo!
- 323- Alimenta a tu espíritu diariamente, así como alimentas a tu inteligencia, porque de Él depende la eficacia de tus conocimientos.
- 324- Encomiéndate a Dios antes de empezar tu día: por aquella cirugía que se vislumbra complicada, por el enfermo crítico que no mejora, por aquel problema legal que amenaza hundirte, o, simplemente, por un día más, común y corriente... Tú bien sabes que la ciencia es limitada... pero el poder y la misericordia de Dios, no.
- 325- - “Dame inteligencia, Señor, para no hacer daño, para reconocer mis limitaciones, para acertar en el diagnóstico y el tratamiento... Dame la voluntad necesaria para retomar diariamente mi trabajo con amor y fortaleza, y concédeme sabiduría para las decisiones difíciles que voy a tomar... Amén”.

- 326- Sería bueno que te acostumbraras a pensar que los enfermos que llegan a tu consultorio, o que internas en el hospital, son enviados por tu Señor para que los cuides... ¡porque confía en ti!
- 327- ¿Formación espiritual? ¡La necesitas! Si no, ¿de dónde sacarás esa fuerza y esa luz que te sostenga en este perenne resolver problemas, ignorando los tuyos? ¿Cómo te mantendrás sirviendo a los demás como objetivo primordial de tu compromiso como médico?
- 328- Aprende a reconocer el punto de no retorno de tu paciente. Le harás un gran bien, así como a su familia.
- 329- ¡Señor! No tengo el poder de curar leprosos, paralíticos, epilépticos, ni a la mujer hemorroísa, ¡ni mucho menos resucitar muertos! Pero pongo mis pobres conocimientos a tu servicio y al de los demás, como el muchacho de los cinco panes y los dos peces... ¡para que los multipliques Tú!
- 330- Dios inició su creación interactuando fuerzas magnéticas, conjuntando los elementos, seres unicelulares, peces, reptiles... el hombre. Así empieza siempre la vida: óvulo, espermatozoide, cigoto, mórula, embrión, feto... un niño. ¿El aborto? ¡Es matar al hombre!
- 331- La muerte siempre existirá, tenlo presente. Aún con todos los adelantos esperados de la ciencia en los próximos 100 ó 500 años, el hombre morirá. Es un designio divino. ¡No juegues a ser Dios!
- 332- ¿Que no te da tiempo tu vida de médico para hacer oración? Encomiéndate a Dios antes de empezar tu día, antes de iniciar la consulta, antes de entrar al quirófano, a una reunión, pidiendo luces ante un caso difícil... ¡Y ya estás haciendo oración!
- 333- Eres un hombre de ciencia... y eres un hombre de fe. ¡Qué poderosa mezcla! Haz de tu trabajo oración y... espera los resultados.
- 334- “Camina plácido entre el ruido y la prisa...”. Un pensamiento que te recomiendo hacer realidad en medio del agitado mar de tu práctica médica.
- 335- Si te toca acompañar al enfermo hasta el ocaso de su vida..., hasta la muerte, nunca olvides sugerir la asistencia espiritual antes de su último viaje sin retorno. Si ya no puedes salvar su cuerpo, permítele que su alma se dirija hacia el lugar donde... “ni ojo vio, ni oído oyó...”.

336- Ya lo has oído antes: “Hay más tiempo que vida”... Pero también es verdad que no hay tiempo, si no hay vida... en la tierra y en el cielo. ¡Con qué esmero debemos cuidar esa vida del cuerpo y del alma que se nos ha encomendado!