

Sanando a nuestros médicos: una reflexión sobre nuestra salud

Healing our doctors: a reflection on our health

Eugenia C. Robinson Davis¹

Resumen

Todos los médicos buscamos siempre apoyarnos en la evidencia científica y ampliar nuestros conocimientos para ponerlos al servicio de nuestros pacientes. Nuestros pacientes son nuestra razón de ser. Sin embargo, es importante reflexionar sobre la vulnerabilidad de nuestra población médica con trastornos en la salud física y mental que van desde depresión, ansiedad, burnout, eventos coronarios, cerebrovasculares, neoplasias, demencia, suicidios y farmacodependencia, entre otros. Es una morbilidad sentida a la cual no podemos seguir siendo indiferentes.

Estas situaciones no solo dependen de nuestra información genética, sino que también son desencadenadas en gran medida por el estrés generado por las cargas depositadas en nosotros, las angustias y dolencias de nuestros pacientes, las presiones de las instituciones y del sistema de salud, sumado a nuestros propios avatares internos. Como consecuencia, se va deteriorando no solo nuestra salud sino también la empatía con el paciente, la cual más allá del conocimiento científico es esencial para su recuperación. Esta situación no solo afecta a los médicos en ejercicio sino también a los médicos en formación.

Este artículo les ofrece a mis queridos colegas una reflexión sobre algunas herramientas que están a nuestro alcance para reducir dicha vulnerabilidad y continuar ejerciendo esta maravillosa profesión.

Palabras clave: bienestar psicológico; promoción de la salud; cuerpo médico

¹ Médica Internista, Neumóloga

Abstract

Doctors always look to rely on scientific evidence and expand our knowledge to put it at the service of our patients. Our patients are our reason for being. However, it is important to reflect on the vulnerability of our medical population with physical and mental health disorders ranging from depression, anxiety, burnout, coronary events, cerebrovascular events, neoplasms, dementia, suicides, and drug dependence, among others. It is a felt morbidity to which we cannot remain indifferent.

These situations not only depend on our genetic information but are also triggered mostly by the stress generated by the burdens placed on us, the anguish and ailments of our patients, the pressures of institutions and the health system, in addition to our internal vicissitudes. Therefore, not only our health deteriorates, but also our empathy with the patient, which, beyond scientific knowledge, is essential for their recovery. This situation affects not only practicing doctors but also doctors in training.

This article offers my dear colleagues a reflection on some tools that are available to us to reduce this vulnerability and continue to practice this wonderful profession.

Keywords: psychological well-being; health promotion; medical staff

El Arte

Estudios como el realizado por los médicos Liselotte Dyrbye y Tait Shanafelt han confirmado que la exposición al contenido en torno a la muerte y el sufrimiento, pueden ocasionar disminución de la empatía en los estudiantes a partir del tercer año de medicina.

Prestigiosas facultades de medicina como el Colegio de Medicina de Penn State, Yale y Harvard, entre otras, han incluido en su p^{en}sum académico la apreciación del arte, la cual no solo mejora la capacidad de observación, sino que los sensibiliza y los hace más empáticos con los pacientes.

Bien lo decía el médico patólogo, compositor, poeta, escritor español José de Letamendi “Quien solo sabe

de medicina, ni de medicina sabe”.

El arte permite estimular nuestro hemisferio derecho, el cual compensaría nuestro ya hipertrofiado hemisferio izquierdo, y mantiene el equilibrio. De acuerdo con Deepak Chopra, importante endocrinólogo de la Universidad de Harvard, el equilibrio de los hemisferios cerebrales previene enfermedades físicas y mentales.

El Silencio

Buscar momentos de silencio durante el día nos permite calmar nuestra mente, nuestro entorno, escuchar mejor, y permite la introspección.

Maestros de la humanidad: Jesucristo, Buda, Pitágoras, Gandhi, entre otros, recurrieron al silencio como una manera de escuchar a Dios, una entrada a la sabiduría e incluso, como un arma en determinados casos.

El silencio también abre espacio para la oración y la meditación, los cuales según el cirujano gastroenterólogo, experto en liderazgo, comunicación y bienestar Mario Alonso Puig, nos permiten entrar a un universo sabio y bondadoso que no nos juzga y en donde “nada es imposible”.

Vibrar en Amor y Gratitud

Comenzamos por definir vibración como los movimientos repetitivos de un cuerpo fuera de su punto de equilibrio sin que haya desplazamiento.

El amor es la fuerza positiva que mueve al mundo.

Todo en la naturaleza tiene vibración, la caída de una hoja, los virus, las bacterias, los lugares, las palabras y los pensamientos.

El escritor japonés Masaru Emoto, afirmó en sus libros “El Milagro del Agua” y “El Pensamiento Humano” que el agua tiene memoria y que las palabras tienen vibración.

En un sencillo experimento, recolectó agua de diferentes fuentes, expuso las muestras a diferentes estímulos como palabras agradables, desagradables,

sonidos agradables y ruido, congela los recipientes y observa los cristales en un microscopio electrónico.

Observó que el agua expuesta a palabras y sonidos agradables generaba cristales bien estructurados y hermosos; los cristales más hermosos son generados por las palabras “amor” y “gratitud”, mientras el agua expuesta a estímulos desagradables generaba cristales amorfos e incluso desagradables.



Figura 1. “El Milagro del Agua”, tomada de: Masaru Emoto

Partiendo de este concepto y considerando que el 70 % de nuestro cuerpo es agua, la generación de pensamientos y emociones influye sobre la estructura molecular y la geometría de nuestros líquidos, impactando nuestra salud.

En ocasiones los cortos espacios que tomamos para uno de los momentos más sagrados que es el de recibir alimento, se puede ver interrumpido por llamadas telefónicas, discusión de casos o podemos tener como fondo el sonido de malas noticias. Tomarnos una pausa para tomar nuestros alimentos y en especial los líquidos en silencio o mientras escuchamos música agradable podría modificar este impacto.

Vibrar en gratitud significa agradecer al final del día los pequeños y grandes triunfos obtenidos. La gratitud atrae milagros.

Música

Se considera alta vibración estar en serenidad y en completa armonía con la naturaleza. Usualmente en las clínicas y hospitales confluye el miedo, la angustia, la tristeza y el dolor, lo cual disminuye la vibración del lugar, impactando con el tiempo en la salud del personal que labora en la institución.

La música y en especial la de “alta vibración” genera además de tranquilidad, disminución de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca, entre otros beneficios.

Algunos ejemplos de música de alta vibración son el Ave María de Schubert, tiene 432Hz, Pie Jesu 933 Hz (Jesús misericordioso) la música clásica, la música gregoriana y los mantras de la India (Ang Sang Wage Gurú que significa “El Ser Infinito, Dios, está conmigo, y vibra en cada molécula y célula de mi ser”). Sin duda alguna la música de alta vibración además de hermosa, reconfortante para el cuerpo y para la mente, es relajante y además protectora.

El ingeniero de sonido alemán Peter Hess en su viaje al Tíbet encontró que el sonido generado por los cuencos y los gongs eran de muy alta vibración, y ocasionaba que los monjes entraran en un estado meditativo. Esta vibración dependía de los diferentes tipos de aleación de los metales que conforman dichos instrumentos. Este conocimiento fue llevado a Alemania en donde se generó toda una institución para fabricar múltiples cuencos y gongs con los que se realizan “baños de sonido” con fines terapéuticos.

Respiración

Trabajamos mejorando la respiración de otros, pero a veces olvidamos utilizarla de manera consciente para obtener sus beneficios.

Existen muchas técnicas de respiración, una de las más recomendadas es la “respiración cuadrada” la cual se realiza tomando una inspiración profunda en cuatro tiempos, sostenerla por cuatro tiempos, exhalar en cuatro tiempos y esperar cuatro tiempos para retomar la inspiración. Es otro recurso del que en todo momento podemos echar mano para tranquilizarnos.

El uso de una, o mejor, la combinación de todas estas herramientas: el arte, el silencio la respiración, la oración y meditación y la música, nos permite mantenernos en “alta vibración” con lo cual generamos una “coraza invisible” pero poderosa para mantenernos en armonía, generando bienestar para nosotros y para nuestros pacientes. No cuesta nada ponerlos en práctica y, lo mejor, no hay contraindicación ni efecto adverso alguno. Los médicos somos luz para el mundo. Merecemos amor y respeto. Cuidémonos.

Lecturas Recomendadas

1. Dyrbye L, Shanafelt T. A narrative review on burnout experienced by medical students and residents. *Medical Education*. 2016;50(1):132–49. doi: 10.1111/medu.12927
2. Emoto M. El Milagro del agua. Luciérnaga CAS; 2019. 128 p.
3. El arte obliga a pensar, buscar respuestas y aprender a escuchar críticas [Internet]. 2018 [Citado el 13 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://drclas.harvard.edu/news/el-arte-obliga-pensar-buscar-respuestas-y-aprender-escuchar-cr%C3%ADticas>