

Un libro medicinal para personas con diagnóstico de fibromialgia.

FIBROMIALGIA: El resultado de tratar a la mujer como un ser vivo de segunda categoría.

Desde la visión de la medicina integrativa, libre y curativa de Instituto Clínico ILPA.

2019. Tercera edición.

Por Dr. Pablo Paulsen, director Instituto Clínico ILPA.



Fotografía de Lucas Pezeta



De la serie de libros medicinales de Instituto Clínico ILPA, Santiago de Chile.

Un libro medicinal para personas con diagnóstico de fibromialgia.
FIBROMIALGIA: El resultado de tratar a la mujer como un ser vivo de segunda categoría.

2019. Edición 3.

Por Dr. Pablo Paulsen, director Instituto Clínico ILPA.

La fibromialgia es un tema complejo, en el cual existen muchos vacíos de información y controversias. Lo más complejo y lamentable es que existen muchas personas sufriendo dolores crónicos a quienes se les ha encasillado en este grupo llamado “enfermos con fibromialgia”. Este libro busca mostrarles a estas personas que **existe la esperanza de una oportunidad**, y que este diagnóstico no tiene por qué ser una condena.

Esta publicación es parte de la iniciativa de *Libros medicinales de Instituto Clínico ILPA*. Este material es gratuito y puede divulgarse libremente siempre que no se modifique la información contenida en él. Sin duda que si pusiéramos un precio a este libro y lo vendiéramos en librerías, generaríamos algún tipo de ganancia, pero perderíamos la mayor parte del valor terapéutico de este documento. Cada vez que se utilice este libro o la información aquí contenida como referencia para otros documentos, clases o cualquier tipo de actividad, servicio o producto informativo, sea gratuita o pagada, debe respetarse la información sin tergiversación. También está prohibido usar este material para fines diferentes al servicio de la salud de las personas.

El texto que usted tiene en sus manos pretende analizar la información disponible en la actualidad sobre la fibromialgia desde el punto de vista de la medicina que hacemos y enseñamos en Instituto Clínico ILPA, **medicina integrativa en un marco de medicina libre y curativa**. Todo esto junto con nuestra experiencia en el tratamiento de pacientes diagnosticados con esta patología.

Habitualmente los profesionales sanitarios tienden a escribir textos muy difíciles de entender para el resto de la población, con lenguaje técnico y redacción docta. Este libro está escrito para que los pacientes puedan beneficiarse de él y cuando ha sido necesario recurrir a términos complejos, hemos hecho el mayor esfuerzo por dejar nuestro ego de lado y usar palabras simples, redacción sencilla y así explicar lo que queremos decir de la manera más universal posible.

Luego de este libro esperamos escribir nuevos textos medicinales, cuyo fin es el de contribuir a la salud de las personas. Las críticas constructivas de nuestros lectores son bienvenidas ya que son el camino más rápido, fácil y poderoso para poder ayudarlos cada día de una mejor manera.

Sobre el autor

El Dr. Pablo Paulsen es el Director y fundador de Instituto Clínico ILPA. Posee 4 profesiones: médico cirujano, naturópata, quiropráctico y kinesiólogo o fisioterapeuta. Además de una maestría en terapia manual ortopédica.

La quiropráctica y naturopatía son profesiones sanitarias reconocidas oficialmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS) dentro de la categoría de *medicinas complementarias*, pero todavía no reconocidas legalmente en todos los países miembros de la Organización de las Naciones Unidas (ONU). En el caso de Chile, actualmente la naturopatía es reconocida como una profesión médica oficial, pero no así la quiropráctica. El Dr. Paulsen recibió la autorización sanitaria para el ejercicio de la naturopatía por parte del Estado de Chile el año 2014.

El año 2009 crea el Instituto Clínico ILPA, pensado desde un inicio como un espacio para el desarrollo de lo que hoy llamamos **medicina integrativa, libre y curativa**. Esta nueva forma de medicina se desarrolla con el paciente como protagonista, esto muchas veces entra en conflicto con quienes han hecho de la medicina una industria, la cual lamentablemente tiene muchos conflictos de interés.

Dentro de su formación podemos destacar que recibió el premio al primer lugar en rendimiento académico en la escuela de medicina y que su reconocimiento como naturópata fue realizado en el primer grupo de naturópatas de su país.

El doctor ha participado en actividades, diplomados, cursos de especialización y congresos nacionales e internacionales dentro del mundo de la medicina complementaria. Respecto a la docencia, el autor fue docente en la primera licenciatura universitaria en medicina complementaria que se impartió en Chile, también ha sido docente en Instituto Clínico ILPA desde su creación.

Miembro de la *International Society for Orthomolecular Medicine*. Clínicamente trata pacientes de forma exclusiva en Instituto Clínico ILPA y anteriormente participó del equipo de medicinas complementarias del Hospital Sótero del Río.

Desde 2019 miembro del Frente Ciudadano Contra el Hambre y la Malnutrición.

Índice.

Este es un libro de medicina integrativa en el marco de la medicina libre y curativa... ¿Y qué es esto?.....6

PARTE 1. Iniciando el camino para entender la fibromialgia desde un punto de vista diferente y así abrirnos a nuevas oportunidades.....11

Capítulo 1. Reflexiones sobre una nueva forma de hacer medicina, nuevos desafíos y también nuevas oportunidades.....12

Capítulo 2. La broncemia y la ciencia en la fibromialgia, dos puntos vitales para analizar y sanar.....17

Capítulo 3. El diagnóstico y la etiqueta de “fibromialgia”. ¿De dónde salió la primera piedra?.....31

Capítulo 4. El dolor.....49

Conclusiones de la parte 1.....60

PARTE 2. Consejos prácticos para mejorar nuestra salud, escuchemos al buen dolor.....69

Capítulo 1. LA SOBREVIVIENTE.70

Capítulo 2. Los fármacos.....80

Capítulo 3. Alimentación saludable.....89

Capítulo 4. Alimentación orgánica.....103

Capítulo 5. Responsabilidad terapéutica. La ortorexia, una enfermedad creada por nosotros.....115

Capítulo 6. Métodos naturales de tratamiento. La normalización con herramientas naturales.122

Conclusiones de la parte 2.....140

PARTE 3. ¿Cómo llegamos a este punto? Tenemos que entender el camino que nos trajo hasta aquí para poder iniciar un camino diferente.....148

Capítulo 1. ¡Hey! ¿Quién lanza todas estas piedras a la medicina? IG Farben y la ciencia en la medicina de hoy.149

Capítulo 2. El inicio del hoy.....154

Capítulo 3. Religión, ciencia y dinero... ¿Por qué?.....158

Capítulo 4. La destrucción de las culturas ancestrales, algo que todavía no ha terminado.....172

Capítulo 5. La construcción de una cultura mediante la destrucción de otras y la fusión de algunas. La construcción de una cultura “conveniente”, pero... ¿Conveniente para quién?.....176

Capítulo 6. La desviación de la ciencia.....190

Capítulo 7. IG Farben196

Conclusiones de la parte 3.....204



Fotografía de Andy Vu, Pexels

Este es un libro de *medicina integrativa* en el marco de la *medicina libre y curativa... ¿Y qué es esto?*

Para la mayoría de las personas el término *medicina complementaria* es sinónimo de *medicina natural*, *medicina alternativa*, *medicina de las plantas* y también estas formas de medicina habitualmente son consideradas menos competentes que la *medicina oficial*. Estas primeras páginas nos entregarán una importante explicación para poder entender **por qué este libro nos dice cosas tan diferentes a las que podemos leer en otros lugares.**

Recalcamos que en Instituto Clínico ILPA se realiza *medicina integrativa* en un marco de *medicina libre y curativa*. En este punto inicial es necesario definir los términos *medicina convencional*, *medicina complementaria*, *medicina tradicional*, *medicina integrativa* y otros.

La *medicina convencional* es la que conocemos en el mundo occidental, la que se desarrolla en hospitales, consultorios y clínicas. Esta medicina trabaja con una filosofía alópata, lo que significa que se basa en controlar síntomas y procesos patológicos en el cuerpo. En otras palabras: si hay fiebre se ha de bajar la fiebre, si hay dolor se ha de usar un analgésico, si hay un tumor entonces se extrae el tumor. Claramente una visión muy lógica y para muchos pacientes la forma más útil de mejorar su salud.

La *medicina complementaria* corresponde a “un amplio dominio de recursos de sanación que incluye todos los sistemas, modalidades, prácticas de salud, teorías y creencias que los acompañan, diferentes a aquellas intrínsecas al sistema de salud políticamente dominante de una sociedad particular en un período histórico dado”. Esta es una definición de la Colaboración Cochrane, una organización sin ánimo de lucro que reúne a un grupo de investigadores de ciencias de la salud de más de 11.500 voluntarios en más de 90 países que aplican un riguroso y sistemático proceso de revisión de las intervenciones en salud. En otras palabras, la *medicina complementaria* corresponde a los sistemas terapéuticos diferentes a la *medicina convencional*.

La *medicina tradicional*, a diferencia de lo que muchos piensan, no es sinónimo de medicina convencional ya que corresponde a los sistemas terapéuticos autóctonos, más antiguos y de tradición ancestral que desarrollaron las culturas y pueblos originarios de diferentes partes del mundo, como por ejemplo: la medicina tradicional china, el ayurveda, la medicina mapuche y otras. Estos sistemas médicos normalmente cuentan con una visión muy diferente a la medicina convencional, ya que habitualmente unen la naturaleza y lo espiritual en una sola visión.

A las medicinas *complementaria* y *tradicional* antiguamente se les llamó *medicinas alternativas*, un término insertado socialmente por lo que hoy llamamos *industria de*

la medicina para buscar la superioridad profesional de las formas de medicina comerciales y altamente rentables por sobre otras formas de medicina, especialmente las que no son patentables ya que con estas últimas no se puede lucrar de manera importante.

Actualmente el término *medicina alternativa* se ha desechado por carecer de lógica e implicar un riesgo para los pacientes. El término *alternativa* indica que esta medicina se debe realizar de manera independiente de la medicina convencional, por separado y que tanto el paciente como el terapeuta deben elegir si usar la medicina convencional o la medicina *alternativa*, pero sin la posibilidad de unir las.

El término *alternativa* es excluyente, por ejemplo si una persona quiere hacer un viaje y para llegar a su destino tiene el camino oficial o convencional pero también caminos alternativos, esta persona debe elegir sólo un camino porque es físicamente imposible recorrer dos caminos al mismo tiempo.

Es por esto que en una silenciosa batalla social y profesional, ajena incluso para la mayoría de los profesionales sanitarios, quienes han trabajado por el desarrollo de formas de medicina diferentes a la impulsada por la *industria de la medicina*, han logrado insertar estos últimos años a nivel mundial el término *medicina complementaria*, un término mucho más lógico ya que implica que diferentes formas terapéuticas se pueden unir por el bienestar del paciente.

En la última década se ha impulsado el uso del término *medicinas tradicionales y complementarias* (MTC) para reunir en un sólo grupo a todas las formas de medicinas diferentes a la convencional.

La *medicina integrativa* es la unión lógica entre la *medicina convencional* y las *medicinas tradicionales y complementarias* (MTC), siendo probablemente mejor que ambas formas de medicina por separado.

En Instituto Clínico ILPA hemos iniciado la práctica de una nueva forma de medicina, la *medicina libre y curativa*, la cuál es una forma de medicina que se desarrolla en un marco verdaderamente ético buscando el bienestar de las personas sanas y enfermas como objetivo principal, sacando de la primera posición en la lista de prioridades al lucro y al poder. Algo verdaderamente difícil de conseguir, más complejo que cualquiera de las patologías que hemos buscado curar.

La mejor forma de hacer *medicina libre y curativa* es mediante medicina integrativa y en Instituto Clínico ILPA trabajamos cada día para desarrollar nuestra labor mediante esta nueva forma de medicina. Esta idea quedará mucho más clara luego de leer este libro.

A diferencia de lo que la *industria de la medicina* nos hace pensar, según la OMS el 80% de la población mundial depende de forma exclusiva de las MTC para el manejo de su salud (1). Esto es lógico una vez que nos damos cuenta de que existen tierras

donde mujeres y hombres apenas pueden cubrir sus necesidades básicas como tener acceso a agua potable o comida diaria para los niños.

Respecto a los países desarrollados, el desarrollo de las MTC es altísimo, superando incluso la cantidad de visitas que se hacen a la medicina convencional: el 42% de los estadounidenses usan medicinas tradicionales y complementarias, en el mismo EEUU las visitas totales a profesionales de la salud de la MTC superan en cantidad a las visitas al médico alópata y otros profesionales de atención primaria (2).

Esto nos muestra la importancia de trabajar por el desarrollo para la calidad de las medicinas tradicionales y complementarias y de que los profesionales sanitarios partícipes de la medicina convencional logren desarrollar las habilidades y conocimientos necesarios para ser parte de la medicina integrativa. Una mejor MTC asegura una mejor medicina para el 80% de la población mundial y una oportunidad de mejor salud también para el otro 20% del planeta.

Finalmente tenemos que destacar que a pesar de todas las definiciones y términos que se han desarrollado con el tiempo, sin duda que la medicina es una sola cosa: es el arte, ciencia y filosofía de dar salud a los demás, una de las profesiones más bellas del mundo.

La salud no es sólo la ausencia de enfermedades, la salud real es el bienestar físico, mental y social, junto con el espiritual en el caso de quienes tienen fe. La única manera de poder hacer medicina de verdad es entendiendo esto, de otra forma sólo es posible tratar síntomas, pero no curar de verdad.

Es por esto que la medicina verdadera no sólo es la alta tecnología y entrenamiento que permite reparar una lesión dentro del cerebro de un enfermo o transplantarle el corazón a una persona. Si somos sabios y humildes, nos daremos cuenta que también es medicina el consejo tranquilizador de un sacerdote y el abrazo protector de una madre.

Estamos acostumbrados a una medicina de píldoras y bisturí. Este libro busca ser terapéutico por sí mismo mediante la educación en medicina integrativa en un marco de medicina libre. A veces un libro puede sanar más que una pastilla e incluso en algunas oportunidades también puede evitar el quirófano.

Referencias

1. WHO. New WHO guidelines to promote proper use of alternative medicines. 22 JUNE 2004 | GENEVA
2. Institute of Medicine (US) Committee on the Use of Complementary and Alternative Medicine by the American Public. Complementary and Alternative Medicine in the United States. Washington (DC): National Academies Press (US); 2005. 1, Introduction. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK83804/>



Fotografía de Bruno Moretti, Pexels

PARTE 1

Iniciando el camino para entender la fibromialgia desde un punto de vista diferente y así abrirnos a nuevas oportunidades.

Sólo fue posible escribir este libro una vez que pudimos encontrar en la evidencia científica, la respuesta a lo que veíamos en nuestro centro hace años:
La cura de algunos pacientes con diagnóstico de fibromialgia.

*Fueron años de tener una respuesta correcta en las manos,
sin siquiera entender la pregunta.*

Capítulo 1.

Reflexiones sobre una nueva forma de hacer medicina, nuevos desafíos y también nuevas oportunidades.

Recibir este diagnóstico es angustiante para muchas personas, la información en internet es abrumadora, los testimonios de los enfermos provocan gran temor, *“me han diagnosticado esta enfermedad que provoca un gran sufrimiento”*...

Pero existen otras enfermedades que no generan temor en los pacientes, a pesar de que sabemos que pueden llegar a generar grandes complicaciones. Un paciente no desarrolla ningún miedo si recibe el diagnóstico de amigdalitis, a pesar de que si no es bien manejada y se manifiesta en un paciente debilitado, un pequeño porcentaje de los enfermos puede desarrollar complicaciones graves como acumulaciones de pus dentro de la boca y garganta, incluso en el peor de los casos la infección podría llegar hasta el cerebro o esparcirse por el cuerpo. Habitualmente tampoco se siente gran temor al recibir el diagnóstico de hipertensión arterial, a pesar de que es una patología que si no es bien cuidada puede llegar a dañar todos los órganos del cuerpo.

La fibromialgia, en cambio, genera temor y angustia en un porcentaje importante de quienes reciben este diagnóstico. Algunos de los motivos de este miedo son el dolor constante y las historias de personas que han empeorado hasta el punto de tener que dejar sus actividades cotidianas o incluso su trabajo.

Ya hemos definido la salud como algo diferente a la falta de enfermedades, **la salud es el bienestar integral en los aspectos físico, mental y social de la persona, y en el caso de quienes tienen fe entonces también en lo espiritual.**

No podemos dejar de observar que la fibromialgia es una patología que afecta más allá de lo físico, en estos pacientes el aspecto emocional es importante, muy importante.

Lamentablemente la medicina que aprendemos en la universidad y en el hospital es desequilibrada, es tremendamente fuerte en los aspectos físicos y químicos de las patologías pero a su vez pobre en los aspectos de la enfermedad que van más allá de esto, por ejemplo en los aspectos familiares, emocionales, sociales, económicos e incluso políticos y religiosos.

Las alteraciones estructurales de los tejidos las estudiamos en anatomía patológica, las alteraciones moleculares en fisiopatología y genética, las alteraciones funcionales en semiología médica y otras alteraciones las estudiamos en cada una de las especialidades como pediatría, medicina interna, ginecología, cirugía y otras ramas de la medicina. Durante el paso por la universidad y luego por el hospital, recibimos miles de horas de formación en miles de alteraciones físicas y químicas de la salud, pero no somos formados con la misma fuerza en los aspectos humanitarios, sociales,

políticos, económicos y religiosos de las enfermedades. Lo cuál es radicalmente importante, tal como nuestros lectores podrán entender luego de leer este libro.

De hecho la formación que recibe un médico es tan desequilibrada hacia la patología física y química, que hasta el estudiante que ingresa a la facultad con el mayor grado de ternura en su corazón pierde gran parte de esta importante habilidad sanadora en el camino para volverse médico cirujano.

Todas las escuelas de medicina cuentan en su programa de estudio con asignaturas que hablan de ética y desarrollo de habilidades emocionales para manejar a los pacientes. Pero lo cierto es que esta profesión ha desarrollado una neblina tan densa que una vez que entramos a ella comienza a ser cada vez más difícil ver los motivos que nos llevaron a ser médicos, los cuales día a día van quedando cada vez más atrás. Muchos niños soñaron con ayudar enfermos, pero con el paso de los años todo se vuelve cada día un poco más complejo, especialmente si caminamos por el camino equivocado.

La salud tiene dimensiones física, mental, social y quizás espiritual. Por lo tanto la enfermedad también ha de tener como mínimo estas mismas dimensiones. En el caso de la fibromialgia. ¿Cuál de las dimensiones será más grave, la física, la emocional o la social?

*¿Cuál de estas afecciones viene primero?
¿Cómo se relacionan estas dimensiones entre ellas?*

¿Es posible que los problemas físico, mental y social se potencien el uno al otro como un círculo vicioso?

*¿Cómo podemos sacar a los pacientes de esto?
¿Podemos sacarlos de esto?
¿Existe alguna manera de sacarlos de esto?*

Quizás la manera existe, sólo que estamos mirando en la dirección equivocada. Es fácil que suceda si llaman nuestra atención con tanto brillo, especialmente de parte de la industria farmacéutica que se ha encargado de transformar cada enfermedad en un negocio donde el paciente debe consumir fármacos de por vida.

En el hospital he visto pacientes angustiados, temerosos, incluso lo suficientemente furiosos para patear la puerta de la oficina de su propio médico. También he visto médicos ignorar a enfermos y a sus familias. ¿Cómo es que la medicina ha llegado a este punto?

La primera vez que estuve como estudiante de medicina en una unidad de cuidados intensivos (UCI) no podía esperar para instalar mi primera vía venosa central, le solicité al médico jefe estar en la mayor cantidad de procedimientos para así recibir el mejor entrenamiento posible. Este es un dispositivo que introducimos por los vasos sanguíneos del cuello del enfermo, llegando casi hasta el corazón del paciente y es un gran desafío porque lo hacemos completamente a ciegas. Yo quería ser el mejor médico posible, pero lamentablemente ese mismo día provoqué mi primera gran iatrogenia: un neumotórax. En palabras simples, al intentar instalar el catéter central, perforé accidentalmente las membranas que envuelven el pulmón de la paciente. Ella vivió, pero claramente este es un ejemplo de que el perfeccionamiento médico y el ímpetu del ego nos lleva con facilidad a cruzar una línea muy importante e invisible. ¿Cómo saber hasta donde intervenir? ¿Cómo saber si lo que estamos haciendo es lo correcto?

Como veremos en este libro, la evidencia científica nos muestra que la medicina convencional, tal como la hemos conducido, **es una de las principales causas de muerte en nuestro planeta**. Este hecho siempre me ha llamado mucho la atención, pero especialmente debido a que durante nuestra formación en la universidad y el hospital, jamás se nos habló de este tipo de cifras y estudios.

En una oportunidad conocí a un médico que trabajaba desde hace años para un laboratorio farmacéutico. Fue una reunión entre cuatro personas, uno de los presentes era mi hermano y tuvo lugar dentro de las oficinas del mismo laboratorio en su sucursal de Santiago de Chile. Era primera vez que nos reuníamos con este médico y a pesar de esto, nos contó con un tono gracioso y sin ningún titubeo que en el pasado el laboratorio invertía mucho dinero en mantener una “relación especial” con los médicos chilenos, tal como todos los laboratorios lo hacían: “*Antes teníamos presupuesto para putas y wisky, pero hoy ya no nos dejan agasajar a los doctores de esa forma*” ... se jactaba.

*La medicina también está enferma.
¿Puede un enfermo sanar a otro enfermo?*

Lo primero que necesitamos es aprender sobre salud, mientras no la conozcamos, no podremos ni siquiera buscarla.

En este libro intentaremos transmitir la visión de la salud que manejamos hoy en nuestro instituto, la visión de una *medicina integrativa, libre y curativa*. Esta visión nos ha ayudado a mejorar la salud de muchos pacientes que no encontraron solución en ningún otro lugar.

En el mundo de la medicina convencional se nos ha enseñado que la enfermedad es normal, que quien no está enfermo de alguna patología crónica luego de los 60 años es un caso extraño. Pero por otro lado, en esta nueva forma de medicina que realizamos

en el instituto, esto sólo es verdad en los casos donde las personas han llevado una vida que permita desarrollar enfermedades, ya que quien respeta la salud y la mantiene, tiene probabilidad mucho menor de desarrollar una enfermedad importante. **En los casos donde se puede alcanzar el autoconocimiento y la sabiduría suficientes para llevar una vida mejor, entonces el estado “normal” es mucho más sano que el de la población general.** En nuestra formación como médicos se nos enseña muy poco sobre cómo estar sanos, por lo mismo es muy poco lo que podemos hacer por nuestros pacientes en este ámbito.

La salud es el bienestar físico, mental, social y quizás espiritual de un ser humano. **La salud es un estado natural, es el estado básico y real en que se encuentra nuestro cuerpo, a menos que intervengamos una o más de sus dimensiones lo suficiente como para provocar problemas.** Las enfermedades no pueden ocurrir sólo por mala suerte, o por lo menos no todas las que se están desarrollando de forma epidémica en la actualidad. Si cada día hay más enfermedades y más enfermos, entonces tenemos que estar equivocándonos en algo, si la medicina que hacemos fuera tan buena, entonces cada día habría menos cáncer, menos hipertensión, menos diabetes y al mismo tiempo la medicina misma saldría de la tabla de las 10 principales causas de muerte en el mundo.

Efectivamente la medicina convencional está dentro de las primeras 10 causas de muerte en el mundo, tal como veremos más adelante, específicamente entre el 4º y 6º lugar dependiendo de cómo se analicen los datos.

Tal como todos los sistemas en la naturaleza, nuestro cuerpo está constantemente en equilibrio mediante un orden dinámico. Tal como el agua que miramos en un charco, está en absoluta calma, pero se mueve producto de la brisa y las temperaturas ambientales. Quizás incluso en algún momento se evapore y otro poco de ella desaparezca entre la tierra hasta dejar sólo un recuerdo. Si dejamos caer una piedra en ese charco, el agua se agitará por algunos momentos, pero luego encontrará su calma otra vez.

Nuestro cuerpo no es diferente, cada vez que lo intervenimos generamos cambios y movimientos que luego vuelven al equilibrio. En medicina este fenómeno se llama homeostasis. En este libro queremos mostrar una forma de medicina que busca ayudar al enfermo a volver a la homeostasis mediante formas de terapia tremendamente humildes y sencillas, todas basadas en una visión de **medicina integrativa, libre y curativa**, la cual de manera obligatoria analiza la enfermedad desde una visión integral: lo químico, lo psíquico, lo físico, lo político, lo religioso, lo social y la mayor cantidad de variables posibles, siempre tratando de superar todo conflicto de interés que entorpezca el proceso terapéutico.

Pero a fin de cuentas estas herramientas terapéuticas son tan sencillas como dejar de lanzar piedras al charco.



Fotografía de Edu Carvalho, Pexels

Capítulo 2.

La broncemia y la ciencia en la fibromialgia, dos puntos vitales para analizar y sanar.

En las décadas finales del siglo pasado el Dr. Narciso Hernández, cirujano argentino, nos entregó un término llamado *broncemia*, que significa acumulación de bronce en la sangre y que conduce a la *broncosis* que es la acumulación de bronce en el cuerpo. Esta es una enfermedad propia de los adultos, la cual se da especialmente entre los médicos y que cursa con dos etapas: la primera es la *importantitis* en la cual el paciente se cree tan importante que nadie es mejor que él, y en la segunda está la *inmortalitis*, donde el médico siente que es tan superior que llega al nivel de ser una impresionante estatua inmortal, de tal importancia que ha de ser recordado por siempre por todos quienes tuvieron el honor y fortuna de conocerle y quienes no le conocieron podrán saber de él o ella gracias a sus tremendas hazañas y contribuciones a la humanidad.

Esta enfermedad se desarrolla especialmente en aquellos lugares donde se enferma el ego, lugares donde se presume un alto nivel de intelectualidad y el medio ecológico ideal es la universidad, pero también se da de manera muy severa en otros ambientes, especialmente en los que abunda el poder.

Los síntomas más comunes son tres: diarrea mental, hipoacusia interlocutora y reflejo céfalo caudal. La diarrea mental se caracteriza por hablar demasiado y especialmente de uno mismo o de sus grandes logros; la sordera interlocutora consiste en la incapacidad de escuchar lo que hablan los demás y el reflejo céfalo caudal produce una actitud de caminar con la cabeza elevada, como grandes próceres o incluso como parte de la realeza.

Poco a poco el bronce invade cada vez más tejidos endureciéndolos y volviéndolos inmóviles. Los músculos del cuerpo hacen que cada vez la posición sea más erguida, la mirada hacia lo alto impide mirar a quienes se encuentran debajo de él o ella y luego se afectan los músculos de la cara lo que impide sonreír y dar una mirada de ternura al enfermo. Las cuerdas vocales se endurecen impidiendo tener una voz acogedora y cercana, los cambios patológicos que ocurren son innumerables, complejos y variados.

Poco a poco el médico se va convirtiendo en la estatua de bronce que adornará el patio del hospital o alguna plaza pública para ser recordado por siempre... pero este camino lo aleja demasiado de sus pacientes.

Otra patología de depósito que hemos observado, para complementar la maravillosa descripción del Dr. Hernández, es la del hastío. Tristemente se deposita en algunos y lo hace poco a poco, las zonas del cerebro que un día brillaron en ese niño que soñó

con ayudar a los enfermos, oscureciéndolas. Esto es muy fácil en un sistema médico desarrollado por el camino de IG Farben.

IG Farben es un concepto muy importante que analizaremos en la parte III de este libro.

En el caso de la fibromialgia, el paciente típico que observamos actualmente en nuestro instituto es una persona que como único tratamiento ha recibido consultas médicas de 10 ó 15 minutos, una receta de medicamentos para comprar o retirar en la farmacia de su consultorio y en algunas ocasiones sesiones de terapia física.

Una sesión de 15 minutos claramente no nos permite conocer a un enfermo, no nos permite conocer los problemas de las personas y por lo tanto no nos permite entregar mejores tratamientos. Lamentablemente en 15 minutos sólo podemos hacer una sola cosa: una receta por algunos medicamentos.

Muchas personas tienden a pensar que debido a que reciben sus medicamentos “gratuitamente” en el consultorio u hospital mediante algún sistema de seguro de salud público estatal, tal como ocurre en Chile con el sistema de salud estatal basado en FONASA (Fondo nacional de Salud) y el GES (Garantías explícitas en salud), entonces están siendo parte de un sistema de beneficios. La verdad es que es un tema muy complejo, especialmente si la inversión en salud es hacia un sistema que es excelente para controlar síntomas, pero relativamente débil para curar. Quizás este es uno de los motivos por los cuales nuestros hipertensos son cada día más, cada día hay más obesos, cada día hay más demencia, cada día existen más diabéticos y en peores condiciones.

Por otro lado ¿Qué podemos hacer los profesionales de la salud? Podemos usar la información técnica altamente especializada que conocemos para poder atender pacientes, pero ¿Cuál es el nivel de calidad de esta información? Es una pregunta de una inmensa importancia, porque se nos ha enseñado a asumir que la calidad de los protocolos y recomendaciones terapéuticas aceptadas de manera nacional e internacional es máxima e innegable. Pero esto no es así, tal como será presentado en las siguientes páginas.

La información que manejamos los profesionales sanitarios viene directamente de la investigación científica. El término investigación científica nos hace pensar en objetividad, imparcialidad, confiabilidad y evidencia... finalmente nos hace pensar en que estamos trabajando con la *verdad*.

Lamentablemente la investigación científica actual tiene algunos problemas, estos problemas pueden afectar el rendimiento de la medicina, incluyendo a todas las profesiones sanitarias que la conforman.

En este punto se vuelve necesario explicar cómo es que funciona el mundo científico en el área de la medicina. La verdad es que el mundo científico funciona de manera muy similar en todas las áreas del conocimiento. En primer lugar existen científicos que realizan investigación, estos científicos tienen diferentes profesiones: bioquímicos, químicos farmacéuticos, médicos, veterinarios, ingenieros, etc. Estos científicos trabajan en lugares como las universidades, institutos de investigación y laboratorios farmacéuticos.

También tenemos que explicar que existen revistas científicas. Estas revistas son diferentes a las encontradas habitualmente en librerías y kioscos, las cuales tienen función de entretenimiento y están escritas de una manera periodística. Las revistas científicas no tienen nada que ver con las revistas que las personas leen a diario, de hecho las revistas científicas actuales son sólo documentos digitales que los profesionales de la salud vemos por internet, no están en ningún kiosco y probablemente ni siquiera el 1% de los pacientes alguna vez ha visto una.

Antiguamente las revistas científicas se enviaban por correo y formaban parte de la biblioteca de las universidades y de los hospitales, para que los estudiantes y los profesionales sanitarios pudieran leerlas.

El término “revista científica” se usa porque existen sociedades de científicos expertos en diferentes áreas. Estos expertos son los encargados de publicar investigaciones científicas para que toda la comunidad sanitaria mundial pueda leerlas, analizarlas y utilizarlas como evidencia para así crear protocolos de tratamiento clínico y asignaturas de estudio universitarias, en otras palabras lo que todos conocemos como “medicina”.

Todo lo que sabemos en medicina, todo lo que está en nuestros libros, todo está publicado en alguna revista científica. De hecho en la actualidad los libros de medicina están en desuso, debido a que ya no se justifica su existencia. Normalmente la información contenida en un libro de medicina escrito en inglés tiene una antigüedad de alrededor de 5 años, eso significa 5 años de atraso científico comparado a los nuevos descubrimientos. Debido al tiempo y gestión que toma la traducción de los libros, un libro de medicina en español tiene un atraso en la información aún mayor.

Antiguamente era necesario usar libros, ya que la información científica no estaba en internet. Hoy toda la información científica está disponible de manera digital, por lo que es mucho más fácil leerla directamente de una revista científica online o desde otro sistema de información digital, en vez de esperar años para que se escriba un libro que la contenga.

En el pasado fue útil la existencia de libros, debido a que era imposible leer la información directamente desde las revistas científicas. Esto en primer lugar porque existen miles de revistas científicas diferentes y en cada una de ellas se han publicado miles de estudios. Fue por esto que reconocidos expertos reunieron y organizaron la información médica publicada en las revistas científicas en otro elemento más cercano

a los estudiantes y profesionales, los libros de medicina. Así nacieron los textos modernos de estudio de las diferentes ramas de esta ciencia: libros de anatomía, biología, farmacología, cirugía, etc.

Hay pocas materias donde todavía son útiles los libros, normalmente son las materias más básicas de los primeros años de medicina como anatomía, biología y otras, las cuales no tienen relación directa con las ramas terapéuticas.

Un tema importante a analizar respecto al manejo de la fibromialgia, y también de cualquier otra enfermedad, es el trabajo de investigación científica realizado. Está claro que todo lo que podemos hacer los profesionales de la salud de hoy está basado en la evidencia científica publicada, por lo tanto es nuestra responsabilidad profesional velar por la calidad de la información que nos entregan.

Este libro nace para entregarle a las personas parte de la información científica que hemos usado para curar pacientes con fibromialgia. Esta información científica es pública y real, pero es muy diferente a la utilizada para la construcción de los protocolos internacionales para el manejo de la fibromialgia por parte de los expertos. Normalmente la información científica que las comisiones internacionales de expertos eligen utilizar es sólo la que permite crear protocolos de tratamiento donde es necesario usar de manera permanente medicamentos con los que la industria farmacéutica puede transformar cada enfermedad en una fuente perpetua de venta de fármacos, ya sea que estos sean pagados por el paciente o por el Estado y entregados “gratuitamente” a las personas mediante un sistema de salud pública.

Otro punto importante de señalar en estas páginas es la especialización en medicina. La especialización es muy útil, pero no puedo olvidar las palabras de un profesor de la escuela de medicina, quién fue Ministro de Salud de Chile: *“El 90% de las personas de un país necesitan un excelente médico general, sólo el 10% necesitan buenos especialistas”.*

A pesar de esto más del 90% de los médicos que he conocido, ven hoy la especialización como único camino en su profesión. Yo no soy un médico especializado en ninguna rama de la medicina alópata, yo soy médico general y de hecho mis colegas miran mi opción por la medicina general con ojos llenos de bronce. Lamentablemente esta visión ha sido contagiada a quienes están en el mundo de la medicina complementaria e incluso al mundo de los pacientes.

Antes un médico general era un experto en quien confiar, hoy un médico general es un doctor de “segunda categoría”. Probablemente nuestros lectores no se imaginan todos los problemas que provoca esta visión tan equivocada. Esta visión que hiere el ego del médico, quien se siente presionado socialmente a especializarse, daña en primer lugar al mismo doctor y en segundo lugar a los pacientes.

Normalmente los motivos para especializarse son subir un peldaño más en la escalera social y profesional, ganar más dinero, incluso muchos tienen la motivación de “ganar más dinero trabajando menos”, junto con otros motivos similares y completamente comprensibles para nosotros que vivimos en el *imperio del dinero*, idea que será explicada más adelante. **Nunca** he escuchado a un colega admitir que busca especializarse porque así alcanzará una forma para ayudar mejor y a más enfermos, siempre he visto motivaciones que abarcan ganar más dinero, subir peldaños en la escala de la dificultad en la medicina, obtener el reconocimiento de los pares, miedo a lo que pensarían los demás si no te especializas y otros similares.

Sólo he conocido a 3 médicos quienes no estuvieron afanados por especializarse durante el tiempo que compartí con ellos, médicos conformes con ser muy buenos médicos generales hoy: la Dra. Yanina Rojas, el Dr. Guillermo Rivera y el Dr. Cristian Urrea. De ellos destaco que realmente pude ver en sus actos el ímpetu de ser buenos médicos para hacer buena medicina.

*Quizás uno de los factores que hacen difícil
sacar lo mejor de la medicina convencional es
iniciar la especialización con los zapatos equivocados.
Hay mucho que mejorar en la medicina, en otras palabras mucho que sanar.*

En el título de este capítulo prometimos referirnos a dos temas: la broncemia y la ciencia en la fibromialgia, pasemos al segundo tema.

¿Qué tan científica es la medicina hoy?

Esta pregunta es crucial, porque el método científico es el que ha permitido construir los protocolos de tratamiento para pacientes con fibromialgia que se usan hoy en todo el mundo. Protocolos que nosotros no seguimos, ya que hemos creado nuestro propio tratamiento, también basados en la evidencia científica, pero con una diferencia muy importante: **no queremos un tratamiento que implique que el paciente dependa de consumir fármacos por el resto de su vida, queremos un tratamiento que logre sanar a los pacientes.**

Nosotros hemos desarrollado un tratamiento muy diferente y que ha resultado en un final maravilloso e inesperado: nuestras pacientes con fibromialgia dejan de sufrir dolor, dejan de tener insomnio, dejan de tener depresión, quedan completamente libres de síntomas y en ese momento podemos retirar los analgésicos, antiinflamatorios y antidepresivos que se les han recetado anteriormente.

Pero existe otra cosa más interesante aún: **hasta el día de hoy no tenemos ni siquiera un paciente que no se haya sanado, todas las pacientes** (Casi el 100% de las personas que nos han consultado con fibromialgia son mujeres) **con diagnóstico**

de fibromialgia que hemos tratado con el protocolo de tratamiento que explicamos en este libro se han sanado y se encuentran libres de dolor, por lo que les hemos retirado los analgésicos y antidepresivos. Esto no quiere decir que siempre podremos sanar a cualquier persona diagnosticada con fibromialgia, pero hasta ahora hemos conseguido un excelente resultado.

Nuestra terapia es radicalmente diferente a la sugerida por los protocolos internacionales y funciona... ¿Cómo es posible esto?

Para entender esto primero tenemos que plantear una pregunta... ¿Qué es la ciencia? En palabras sencillas es sólo un método para responder preguntas buscando tener respuestas correctas, **la ciencia es sólo un método para encontrar la verdad.**

Algunos confunden los términos *ciencia* y *tecnología* como si fueran una sola cosa, la verdad es que la tecnología consiste sólo en instrumentos, si usamos la tecnología de forma correcta nos acerca a la verdad pero si la usamos mal entonces nos aleja de ella.

La *verdad* es muy importante cuando queremos ayudar a los enfermos, la *verdad* es necesaria para poder ayudar a los enfermos, de hecho es obligatoria.

Entonces podemos preguntarnos **¿Qué tan científica es la medicina hoy?** Muchos investigadores trabajan para responder esta pregunta, podríamos escribir un libro completo sólo sobre este tema, pero ya se han escrito suficientes. Lamentablemente es casi imposible escuchar sobre este tema durante nuestra formación en la universidad. De todas maneras analizaremos esta pregunta brevemente.

El año 2016 la doctora Shareen A. Iqbal, del Departamento de Epidemiología de la Escuela de Salud Pública Rollins, Atlanta, Georgia, EE.UU., junto con el doctor Joshua D. Wallach, del Departamento de Investigación en Salud y Política de la Escuela de Medicina de Stanford, en California EEUU, publicaron un interesante estudio científico llamado *“Reproducible Research Practices and Transparency across the Biomedical Literature”*. Esta investigación buscó evaluar la confiabilidad que tiene la ciencia en el mundo de la medicina de hoy. (1)

Los doctores revisaron cientos de estudios publicados en las revistas científicas más importantes del mundo y lo que encontraron es muy diferente a lo que se nos hace pensar a los médicos.

- **Ninguno, dentro de cientos de estudios científicos, publicó toda la información necesaria para poder evaluar críticamente si los resultados obtenidos eran confiables.**

En el mundo de la ciencia, cuando un científico realiza un estudio serio, el cual realmente busca encontrar la verdad para el beneficio de los enfermos y el desarrollo de la medicina, tiene que incluir en su publicación toda la información necesaria para que otros investigadores puedan comprobar la veracidad de los descubrimientos realizados.

De esta manera otros expertos pueden repetir el experimento y si es que obtienen los mismos resultados, entonces el valor de verdad de los resultados de la primera investigación es realmente alto. Si al contrario, los resultados son diferentes entonces la primera investigación debe quedar bajo observación.

- **Dentro de cientos de estudios científicos sólo uno publicó el protocolo completo de investigación.** Eso quiere decir que casi nadie se preocupa de que su trabajo científico pueda ser revisado y comprobado.
- Los profesionales sanitarios habitualmente creemos que en el mundo de la investigación cada importante descubrimiento o aseveración científica es comprobada. Creemos que cada medicamento y protocolo de tratamiento existente ha sido comprobado una y otra vez, hasta asegurar que cada forma de terapia para cada enfermedad es la mejor y más segura disponible para cada uno de los pacientes. **Pero los investigadores descubrieron que ni siquiera el 1% de los estudios científicos publicados se trató de estudios de comprobación.**
- Es altamente necesario y éticamente correcto que cuando un investigador científico realiza una publicación, declare en su publicación todos los conflictos de interés que tiene en el asunto investigado. Esto quiere decir que si los investigadores trabajan para un laboratorio farmacéutico que vende el medicamento que se está estudiando en el experimento, entonces los científicos deben declarar públicamente que tienen un conflicto de interés. Esto es obvio, ya que si la investigación es realizada por quienes se beneficiarán con la venta del medicamento entonces existe la posibilidad de que el trabajo tenga errores. **Los científicos descubrieron que la mayoría de los estudios no mencionan si existe o no conflicto de interés.** Actualmente es muy mal visto que los investigadores no hagan declaración de conflictos de interés, por lo que está aumentando este tipo de declaraciones.

¿Qué sentido tiene que exista un mundo de investigación científica donde a nadie le interesa que sus resultados puedan ser verificados?

Investigaciones científicas con datos faltantes, estudios improbables, ausencia de estudios de comprobación, falta de declaración de conflicto de interés... esto nos muestra que claramente **no existe un gran esfuerzo en el mundo de la ciencia médica por hacer un trabajo impecable.** Si el objetivo principal del mundo científico en medicina fuera el beneficio a los enfermos, existirían muchos más trabajos de comprobación y el 100% de las investigaciones científicas publicarían toda la información necesaria para poder comprobar los experimentos.

¿Cuál es el motivo para romper las normas de la investigación científica? Muchos proponen que finalmente es el conflicto de interés debido al poder económico y político que entrega la ciencia. Nosotros coincidimos en este análisis, este tipo de ciencia es tremendamente útil para la industria que quiere simplemente instalar

fármacos que los pacientes usen de por vida, pero claramente no es suficiente para desarrollar tratamientos que puedan curar a los enfermos.

Esto está muy mal, porque la investigación científica debe ser realizada de manera profesional, de manera seria y con objetivos nobles, no con objetivos comerciales o políticos.

En este libro, cuando hacemos alguna afirmación nos respaldamos en los descubrimientos o conclusiones de alguna publicación científica, esto es muy importante ya que si no nos basamos en evidencia científica sólo estamos entregando opiniones subjetivas. El hecho de basarnos en publicaciones científicas, nos ayuda a acercarnos a la verdad o por lo menos lo intentamos revisando cada estudio científico que usamos como referencia.

Cada aseveración que usted encuentre en este libro contará con un número entre paréntesis, ese número se correlacionará con una anotación al final del capítulo. Esa anotación es la información necesaria para que nuestros lectores puedan buscar en internet el estudio científico que respalda nuestra aseveración y así revisarlo. A esto se le llama *referencia científica*.

Estas referencias incluyen el nombre de los investigadores, luego el título de su trabajo científico y finalmente el nombre e información de la revista donde la investigación ha sido publicada.

Existen trabajos que demuestran que la investigación científica es financiada directa o indirectamente por la industria farmacéutica casi completamente, especialmente mediante el lobby que tiene esta industria en el mundo de la política.

Existe una agencia gubernamental en Estados Unidos llamada *Administración de Alimentos y Medicamentos* (FDA), la cuál es muy importante en todo el mundo occidental en temas de salud. Esta agencia es la responsable de la regulación de alimentos, medicamentos, cosméticos, aparatos médicos, productos biológicos y derivados sanguíneos, tanto para personas como para animales. Se ha publicado trabajos científicos que demuestran que existen medicamentos que son aprobados por la FDA, y que a pesar de que luego de su aprobación se ha demostrado que son inefectivos e incluso dañinos, se siguen utilizando en todo el planeta.

De hecho, para que se retire un medicamento del mercado lo necesario no es que se demuestre que sea ineficaz, dañino o incluso mortal. Lo necesario para que se retire un medicamento del mercado es que éste haga tanto daño que las personas y los profesionales sanitarios lleguen al punto de hacer presión social y política para que se retire.

La investigación científica en farmacología y áreas similares de la medicina es financiada por las compañías privadas, pero especialmente por el dinero estatal. En todos los países, especialmente los más ricos del mundo, la industria farmacéutica

tiene el permiso para sacar dinero de las arcas estatales, tiene la autorización para utilizar en investigación el dinero que le pertenece a los habitantes del país. El dinero que la industria farmacéutica recibe de las arcas estatales aumenta cada año, una investigación nos dice que de 1995 a 2005 aumento hasta en un 369%. (2)

Existen muchos conflictos de interés en la investigación científica en medicina: en el 93% de los científicos autores de las investigaciones, en el 46% de los revisores y en el 40% de los editores de las revistas científicas. (3)

Por otro lado el mundo de la investigación científica ha alcanzado el punto de desvirtuar su propio desiderátum. En la actualidad la presión económica y el ego han conseguido que se incluyan nuevos motivos para hacer publicaciones científicas, motivos diferentes al original de “encontrar la verdad”. Hoy se ha llegado a un punto de producción de publicaciones científicas a granel producto de una fuerte concepción de la idea de “publicar o perecer”, “publica para ser alguien y sigue publicando para seguir creciendo” (4). Esto provoca que la responsabilidad, junto con los méritos del trabajo científico, se diluyan en un mundo oscuro y nebuloso (5), donde en la actualidad la corrupción científica se ha identificado como principal explicación para una serie de fenómenos negativos del mundo de la investigación (4). Algunos de los ejemplos típicos de corrupción científica son:

- **El intercambio recíproco de autorías científicas.** Esto consiste en que un científico incluye a algún colega en su publicación sin que esta persona haya trabajado en la investigación, esto se hace a cambio de que el colega haga lo mismo por él e incluya su nombre en alguna de sus publicaciones también. Esto permite que los científicos simulen realizar mayor cantidad de estudios científicos que los que realmente hacen, esto ocurre en el 33% de las publicaciones (4).
- **Mención de científicos prestigiosos que no participaron en el trabajo (4).** Esto consiste en mentir e incluir de manera falsa a algún científico importante y famoso dentro del listado de autores de algún experimento. De esta forma se infla el valor del estudio científico frente a los ojos de una comunidad profesional que valora las cosas en base a la moneda del ego.
- **Autorías o coautorías forzadas (4).** Muchas veces cuando un científico hace un experimento y publica su trabajo, está obligado a incluir como autores a otras personas que realmente no participaron del estudio. Algunas de estas personas son por ejemplo sus jefes u otros compañeros del laboratorio. Incluso a veces el investigador está obligado u obligada a incluir amigos o parejas sentimentales o sexuales de los jefes. Para esta última afirmación tengo la experiencia de amigos personales que se dedican a la investigación científica y a quienes he visto pasar por este tipo de problemas.
- **El “autor fantasma” (4).** Consiste en excluir al autor real o a algún colaborador del trabajo científico debido a motivos como su falta de prestigio (por ejemplo cuando el autor es un estudiante), o simplemente porque el jefe del laboratorio o alguna persona con poder suficiente tiene enemistad con alguno de los

científicos del grupo, en otras palabras “tu jefe se queda con los méritos de tu trabajo”. Esto se presenta en más del 30% de los trabajos publicados (6 y 7) .

Es evidente que el mundo de la ciencia ha desarrollado un claro problema de ética y honestidad (8). Es por este tipo de problemas que nosotros hemos llegado a la conclusión de que es necesario desarrollar una nueva forma de medicina, a la cuál le llamamos **medicina integrativa, libre y curativa**.

Esta realidad oscura de la medicina, es el motivo por el cual nosotros hemos decidido crear nuestro propio tratamiento para la fibromialgia, la otra opción era quedarnos con las recomendaciones del Colegio Americano de Reumatología (ACR) y ofrecerle a nuestros pacientes tratamientos farmacológicos de por vida, los cuales además de generar importantes efectos secundarios realmente no alivian como las investigaciones de la industria farmacéutica dicen.

Un clínico que quiere dar el mejor tratamiento posible a sus pacientes tiene una enorme carga de trabajo, ya que no puede aceptar toda la información publicada antes de evaluarla de forma crítica. En la escuela de medicina no se nos entrena en las habilidades necesarias para hacer medicina libre, de hecho se nos forma para seguir de manera incuestionada protocolos que han sido diseñados por otras personas, personas que ni siquiera conocemos. De hecho podemos ver que según la investigación de la ya mencionada doctora Shareen A. Iqbal (1), la cual es sólo una de cientos de publicaciones similares, que la ciencia en el mundo de la medicina no tiene interés en comprobación ni verificación y por lo tanto es imposible que exista un real interés en la calidad.

Las dos ideas planteadas aquí, la broncemia y los problemas en la investigación científica son dos piedras que debemos dejar de lanzar al charco llamado medicina, así todo volverá a la calma y la medicina mejorará.

No es fácil sanar la medicina, pero tampoco es difícil. Lo único que tenemos que hacer, es hacerlo.

Una cosa tremendamente lamentable es que debido a que la industria de la medicina ha impuesto esta metodología de trabajo, muchos de los profesionales sanitarios y científicos piensan que es la única manera correcta de trabajar. Incluso quienes tienen una verdadera intención de ayudar.

Durante mi paso por la facultad de medicina conocí estudiantes y médicos que estimaban que si el tratamiento no era farmacológico o quirúrgico, entonces ha de ser un tratamiento de segunda categoría.

Este razonamiento lo desarrollaban sin siquiera permitirse ver que existe investigación científica de la más alta calidad mostrando éxito con formas de tratamiento diferentes a usar fármacos con efectos secundarios de por vida o cirugías irreversibles.

Pero claro, las investigaciones científicas que estudian a las medicinas complementarias son más escasas y esto habitualmente es considerado de manera equivocada como evidencia de ineficacia. Que los estudios sobre MTC sean más escasos no les quita "valor de verdad", ya que si volvemos a revisar la investigación de los doctores Shareen A. Iqbal y Joshua D. Wallach podemos comprobar que más del 99% de los estudios científicos realizados actualmente en el mundo de la medicina convencional, no tienen una alta calidad. Por lo tanto podemos ver que la medicina convencional se ha quedado estancada en la idea de la cantidad de investigación por sobre la calidad.

¿Existirá alguna fuerza económica, tan poderosa como la que financia la investigación farmacológica, financiando investigación curativa para la fibromialgia?

Esperemos que sí, esperemos que alguien esté dispuesto a gastar millones de dólares para investigación científica, aunque de esta investigación no se pueda obtener ni siquiera un dólar de ganancias.

Lamentablemente los investigadores, quienes también tienen gastos de vida y familias que mantener, tienen que trabajar para quienes tienen el dinero para financiar investigación. ¿Quiénes tienen dinero para gastar en investigación? Pues quienes ganan dinero con los resultados de las investigaciones.

¿Quiénes ganan dinero con la investigación científica? Pues las compañías farmacéuticas que consiguen que para cada enfermedad que existe se instalen fármacos de uso permanente en millones de pacientes en todo el mundo.

Casi todas las enfermedades importantes de hoy cuentan con protocolos de tratamiento que obligan al uso de fármacos por el resto de la vida del paciente.

Algo tiene que cambiar aquí, ¿o no?

Como conclusiones de este capítulo podemos plantear que la medicina ya es una profesión de excelencia, pero existen maneras de mejorar todavía más su rendimiento. En este libro abordamos el tratamiento de la fibromialgia desde muchos aspectos, por ejemplo nutricionales, emocionales, sociales, políticos, económicos, religiosos y otros. Esto lo hacemos con la intención de buscar nuevas formas de ayudar a quienes necesitan mejorar su salud.

Si podemos mejorar la medicina, en otras palabras si podemos sanar la medicina, quizás podremos encontrar nuevos caminos para hacer nuestro trabajo.

Actualmente vivimos con una sensación e ideas que nos hacen darle gran credibilidad a todo lo que hacemos en medicina convencional. Por ejemplo pensamos que la gran cantidad de publicaciones científicas que se hacen cada día, respaldan el quehacer de la medicina convencional, y esto nos sucede porque asumimos que las investigaciones

científicas están basadas en un profundo interés en la calidad del trabajo científico, sin darnos cuenta que cantidad no es sinónimo de calidad. También existe una tendencia entre nosotros, los profesionales sanitarios, a confundir la alta tecnología y grandes recursos económicos de la industria de la medicina con una especie de “demostración de éxito” o “evidencia de eficacia”, dejando de lado el hecho de que los grandes recursos económicos probablemente no reflejan nada más que una verdad muy simple; la existencia de un negocio muy rentable.

Respecto al pensamiento que nos hace sentir que la medicina convencional está altamente validada porque la hemos hecho por mucho tiempo, bueno, la humanidad ha tenido esa sensación una y otra vez durante toda la historia que ha podido ser registrada, pero al mismo tiempo la misma historia de la humanidad nos ha mostrado que cada época, justo con su manera de pensar y de ver el mundo han sido derribadas una tras otra luego de la llegada de nuevos paradigmas.

También tenemos que tener claro que en el mundo de la medicina complementaria, la ausencia de evidencia no es evidencia de ausencia.

Finalmente no podemos dejar de lado el hecho de que se han publicado millones de artículos científicos en el mundo de la medicina complementaria y 17 ganadores de Premio Nobel han trabajado en nombre de esta forma de medicina. Si el camino del ego y el dinero dificultan hacer buena medicina, entonces podría ser positivo que quienes queremos hacer medicina trabajemos activamente para controlar estas dos amenazas.

Referencias científicas

1. Iqbal SA, Wallach JD, Khoury MJ, Schully SD, Ioannidis JPA (2016) Reproducible Research Practices and Transparency across the Biomedical Literature. *PLoS Biol* 14(1): e1002333. doi:10.1371/journal.pbio.1002333
2. Ray Dorsey, E & Thompson, Joel & Carrasco, Melisa & de Roulet, Jason & Vitticore, Philip & Nicholson, Sean & Claiborne Johnston, S & G Holloway, Robert & Moses, Hamilton. (2009). Financing of U.S. Biomedical Research and New Drug Approvals across Therapeutic Areas. *PloS one*. 4. e7015. 10.1371/journal.pone.0007015.
3. Institute of Medicine (US) Committee on Conflict of Interest in Medical Research, Education, and Practice; Lo B, Field MJ, editors. *Conflict of Interest in Medical Research, Education, and Practice*. Washington (DC): National Academies Press (US); 2009. 3, Policies on Conflict of Interest: Overview and Evidence. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK22943/>

Específicamente de

- Cooper RJ, Gupta M, Wilkes MS, Hoffman JR. Conflict of interest disclosure policies and practices in peer-reviewed biomedical journals. *Journal of General Internal Medicine*. 2006b;21(12):1248-1252.
4. Hermes Ilarraza-Lomel, Marianna García-Saldivia. En un documento científico: ¿quién debe ser el primer autor?. *Archivos de Cardiología de México*. Vol. 85. Núm. 2. Abril - Junio 2015 páginas 93-170
 5. R. Monteiro, F. Jatene, S. Goldenberg. Authorship criteria for scientific papers: A polemic and delicate subject *Rev Bras Cir Cardiovasc*, 19 (2004), pp. III-VIII
 6. D.M. Bennett, D.M. Taylor. Unethical practices in authorship of scientific papers. *Emerg Med*, 15 (2003), pp. 263-270
 7. G. Mowatt, L. Shirran, J.M. Grimshaw. Prevalence of honorary and host authorship in Cochrane reviews. *JAMA*, 287 (2002), pp. 2769-2771
 8. E.J. Huth. Irresponsible authorship and wasteful publication. *Ann Inter Med*, 104 (1986), pp. 257-259



Fotografía de Todd Trapani, Pexels

Capítulo 3.

El diagnóstico y la etiqueta de “fibromialgia”. ¿De dónde salió la primera piedra?



Fotografía de Andre Furtado, Pexels

El dolor corporal siempre ha existido, pero en el año 1976 por primera vez se utilizó el término *fibromialgia*, y nació de manos del Dr. Hench. Antes de que se inventara este término se usaba la palabra *fibrositis* (inflamación de las fibras musculares) pero fue necesario cambiarlo a *fibromialgia* (dolor de las fibras musculares) ya que no era posible encontrar evidencias de inflamación en la musculatura de estos pacientes, sólo dolor.

En el año 1987 la Asociación Médica Americana (AMA), la sociedad médica más importante del mundo occidental y por lo tanto una autoridad profesional, reconoció la fibromialgia como una condición patológica real. En 1990 entra a participar el Colegio Americano de Reumatología (ACR), la sociedad médica más importante del mundo occidental en tema de enfermedades crónico degenerativas del sistema musculoesquelético y autoinmunes sistémicas tal como la fibromialgia, artritis, artrosis y otras. En 1990 el ACR desarrolló el método para poder diagnosticar la

fibromialgia: *tener un paciente con mínimo 11 de 18 puntos sensibles en el cuerpo, sin otra enfermedad que explique el dolor.*

Luego de que la AMA determinara que existía una nueva enfermedad llamada fibromialgia, entonces la FDA comenzó a aprobar el uso de medicamentos para tratar esta nueva patología.

Este es uno de los puntos álgidos en el tema de la fibromialgia, ya que una vez que una nueva enfermedad es “establecida” entonces se genera un nuevo mercado para la industria farmacéutica. Esto puede llegar a ser negativo debido a que hasta hoy la industria ha desarrollado medicamentos que son útiles para estabilizar las enfermedades que azotan a la población, pero no ha tenido mucho éxito desarrollando medicamentos que curen a los enfermos. De hecho este es el caso de muchos pacientes diabéticos, hipertensos e incluso de quienes han recibido el diagnóstico de fibromialgia. Seguiremos profundizando en este tema de los medicamentos durante los siguientes capítulos de este libro, es un tema realmente paradójico ya que es complejo que los médicos basemos la práctica de nuestra profesión en una industria que se beneficia de la fabricación de tratamientos que deben ser usados de por vida, claramente este es uno de los motivos por los cuales los medicamentos tratan sólo síntomas pero no curan las enfermedades, para esta industria es mucho más rentable tener clientes permanentes.

No hay duda que es útil que existan fármacos que nos ayuden a controlar los síntomas de las enfermedades, poder bajar la presión del hipertenso y la glicemia del diabético, las grandes infecciones en pacientes frágiles como también el dolor de quienes tienen fibromialgia. Son millones los pacientes que viven gracias al uso de medicamentos, personas que sin un equipo de profesionales de la salud ayudándoles habrían muerto.

Pero no podemos dejar de lado otras formas de medicina, formas que puedan ser un aporte. Ningún líder se negaría a poder sumar nuevos integrantes a su equipo, especialmente integrantes que pueden aportar de forma positiva. A menos que el líder del equipo haya desarrollado un nivel altamente dañino de bronceosis.

Existen tantas formas de medicina en el mundo, existen formas diferentes a las que aprendemos en la universidad. Lamentablemente nuestros ojos llenos de bronce tienen dificultades para verlas bien.

Afortunadamente existen colegas lo suficientemente locos como para dedicarse a tratar de mostrarnos nuevas formas de medicina a los que padecemos bronceosis. Nosotros les hacemos la vida muy difícil, pero ellos saben que es parte de nuestra enfermedad y no se rinden en su esfuerzo.

Existen formas de medicina que no aprendemos en la universidad, esta es una realidad maravillosa ¡Hay tanto por aprender si estamos dispuestos a abrirnos al mundo!

Hoy somos muchos los profesionales que formamos el *cuerpo de la medicina*: técnicos, ayudantes, administrativos, ingenieros, psicólogos, bioquímicos, farmacéuticos, legisladores, biólogos, nutricionistas, odontólogos, enfermeras, kinesiólogos o fisioterapeutas, tecnólogos médicos, fonoaudiólogos, logopedas, matronas, terapeutas ocupacionales, médicos, acupunturistas, quiroprácticos, naturópatas, profesores y otras personas que trabajan en las escuelas de medicina. Somos tantos que si trabajamos juntos podremos llevar a la medicina a su punto más alto en toda la historia.

No es fácil, pero tampoco es difícil, sólo tenemos que hacerlo.

No podemos negar que la medicina de hoy puede ser mejorada y por lo tanto sanada, especialmente en lo humano. Pero también puede ser mejorada u optimizada en lo técnico.

La medicina convencional que hacemos hoy trabaja con una premisa muy clara: poner fin a estas enfermedades, pero esto ha sido muy difícil, ya que lo que hemos conseguido por ahora es sólo controlarlas con el uso permanente de fármacos.

No podemos conformarnos por siempre con “soluciones” que duran sólo 8 ó 12 horas, provocando que el paciente o cliente tenga que tomar la pastilla 2 ó 3 veces al día por el resto de su vida. Esta no es la primera generación del cuerpo de la medicina que tiene que conformarse con darle a los enfermos tratamientos de por vida, pero de alguna manera se mantiene el status quo, todos estamos acostumbrados a que los enfermos tienen que comprar alivio que dura horas, de hecho nos parece normal que la única forma de medicina consista en comprar tiempo de vida a la industria farmacéutica.

El financiamiento de la investigación científica en medicina es otorgado directa o indirectamente por el estado y la industria farmacéutica en un 100%. Esto es lógico si somos capaces de ver el hecho de que quienes tienen dinero para gastar en investigación científica son quienes ganan dinero con los resultados de la investigación.

Hoy es habitual que todo el mundo busque ganar una buena cantidad de dinero y trabajar para una gran empresa. Los investigadores científicos son seres humanos, tal como todos nosotros y por supuesto que privilegiarán trabajar en las compañías más poderosas y que paguen más dinero por sus horas de trabajo. No podemos olvidar que son horas valiosas, son horas que podrían ser usadas en compartir con la familia, enseñar a vivir a sus hijos e incluso aprender a conocernos a nosotros mismos.

Sin duda que quienes tienen más dinero para financiar investigación son quienes ganan más dinero con la ciencia.

¿Cómo podemos esperar que existan avances científicos en medicina curativa, si casi toda la investigación científica es realizada por la industria que se beneficia con la venta de tratamientos que deben ser usados de por vida?

En la facultad de medicina los médicos recibimos una formación relativamente pobre en la principal causa de las enfermedades de hoy: el mal estilo de vida. El conocimiento sobre el “estilo de vida saludable” que tenemos es tan pobre, que ni siquiera sabemos cómo llevar un estilo de vida saludable nosotros mismos. Pasamos años estudiando día y noche, luego años con turnos día y noche en el hospital, no nos alimentamos según las indicaciones que le damos a nuestros propios pacientes y trabajamos en ambientes altamente peligrosos.

La lógica dice que los médicos deberíamos ser los seres humanos con la mejor salud del mundo, nosotros somos los “expertos en salud”... o eso es lo que nosotros mismos nos hemos hecho creer, pero la verdad estamos un poco lejos de serlo.

Esto es parte del problema, los médicos somos expertos en *enfermedades*, pero somos un poco ignorantes en *salud*.

En la carrera de medicina no hay ninguna asignatura que se encargue del estudio del estilo de vida saludable. Los médicos pasamos años en la universidad aprendiendo a utilizar sólo las herramientas que la industria farmacéutica pone en circulación, lo que es obvio **ya que casi el 100% de la investigación científica en medicina es financiada por esta industria de manera directa o indirecta.**

Esto nos conduce a un problema: si nos conformamos con lo que la industria farmacéutica nos quiere dar, entonces tendremos que conformarnos con la idea de tener que comprar alivio para nuestras enfermedades el resto del tiempo de vida que nos quede.

Y no somos sólo los profesionales sanitarios quienes tenemos tatuada en la mente la idea de que si no hay un medicamento, radiación o cirugía para curar una enfermedad entonces ha de ser incurable. Los pacientes también tienen esta idea tremendamente asimilada, tanto así que en nuestro centro terapéutico nos cuesta mucho hacer entender a la gente que existe otra forma de sanarse, la forma que hemos desarrollado con **medicina integrativa, libre y curativa.**

En nuestro instituto pensamos que el cuerpo humano siempre se está reparando, nunca para de intentar llegar al equilibrio, a la homeostasis. El cuerpo humano, tal como todos los sistemas conocidos de la naturaleza busca el equilibrio constantemente, 24 horas al día y 7 días a la semana. Tal como el charco de agua al que le lanzamos una piedra. La medicina libre y curativa busca potenciar la capacidad del cuerpo de recuperarse, pero para esto el paciente tiene que estar dispuesto a dejar de lado todo lo que le ha enfermado. Para alcanzar este objetivo se requiere mucha educación, de hecho es por esto que tuvimos que crear esta serie de libros medicinales.

El cuerpo humano busca la normalización constantemente, de hecho lo hace hasta el último día de nuestras vidas, momento en el cual nuestras partes se evaporarán con el sol y se filtrarán entre la tierra.

Como lo vemos acá, con nuestros ojos divergentes, la *salud* es tanto la calma como también la capacidad y mecanismos por los cuales el charco vuelve a ella.

En la medicina de hoy somos expertos en olas, sabemos cada tipo de movimiento que puede desarrollar el agua del charco y también como contenerlos, podemos frenar olas pequeñas y grandes, incluso las que parecerían tormentas y maremotos si nos transformáramos en pequeñas hormigas y miráramos desde la orilla. En el hospital podemos contener las olas mientras el charco recupera su equilibrio y si al final queda suficiente agua, entonces hemos salvado al paciente.

Sería positivo que el trabajo en medicina se enfocara no sólo en controlar la tormenta y sus olas, sería un aporte que también se estudiara la capacidad del charco de volver a la calma, especialmente si nuestros medicamentos son capaces de entorpecerla.

*El concepto de salud es tan complejo,
nos ha tomado años sólo empezar a entender que existe.*

Si se gastara la misma cantidad de dinero en estudiar la salud como la que se invierte en estudiar cómo intervenir procesos fisiopatológicos con medicamentos, encontraríamos un nuevo faro que nos guiaría en la tormenta del charco. Claramente una mayor cantidad de faros siempre será útil si navegamos a través de la niebla.

Lamentablemente todavía no existe una compañía que haya descifrado cómo ganar dinero con el bienestar absoluto de las personas, por lo que es difícil encontrar inversionistas para este rubro.

Incluso cuando algún científico aislado intenta investigar la salud, lo hace con la única carta de navegación que conoce, la carta de navegación que se usa para investigar la enfermedad. Entonces es lógico entender que sus destinos son limitados.

En nuestro instituto esto nos lleva a hipotetizar que quizás el poder para curar algunas enfermedades no está en manos de nosotros los profesionales sanitarios, ya que cuando el cuerpo se sana de alguna patología, realmente lo hace por sí solo. Así ocurre con el resfriado, un golpe en la rodilla, un corte en un dedo o incluso una fractura.

Cuando hay una alteración en nuestra salud, como por ejemplo si nos cortamos un dedo pelando una manzana, nuestro cuerpo comienza a sanarse desde el primer instante, día y noche y no se detiene hasta completar la curación. Nuestro cuerpo

activa los mecanismos de curación aunque tengamos 100 años de edad, lo único que necesitamos es estar vivos y no impedir su trabajo curativo.

*Entonces ¿Qué pasa con la fibromialgia?
¿Por qué nuestro cuerpo no puede recuperarse?*

Analicemos esta patología con otros ojos.

Partamos por el comienzo, el diagnóstico. Originalmente se indicó realizarlo mediante el hallazgo de 11 puntos dolorosos en un mapa de 18 puntos totales, entonces millones de personas en todo el mundo recibieron el diagnóstico de fibromialgia desde el año 1990.

En el año 2010 el ACR modificó los criterios para hacer el diagnóstico de esta enfermedad incluyendo tres aspectos:

- 1) Dolor y síntomas presentes durante la semana pasada, basado en el total de cantidad de zonas dolorosas de 19 partes del cuerpo. Más un nivel de gravedad en estos otros síntomas: cansancio, despertar con cansancio y problemas de memoria o dificultad para pensar (problemas cognitivos).
A esto se le pueden sumar otros síntomas relacionados.
- 2) Los síntomas deben permanecer como mínimo 3 meses.
- 3) Que no exista otro problema de salud o enfermedad que pueda explicar el dolor y los otros síntomas del paciente.

Tenemos que reflexionar mucho sobre esto: sobre las enfermedades que se diagnostican mediante criterios.

Los “criterios diagnósticos” son herramientas para poder diagnosticar enfermedades cuando no existe ningún examen objetivo que permita hacer el diagnóstico, no existen exámenes de sangre, ni de rayos x o de otro tipo. Una fractura es fácil de diagnosticar porque la podemos ver en una radiografía, el hipotiroidismo lo podemos diagnosticar porque al tomar una muestra de sangre de una persona podremos observar que la cantidad circulante de hormonas tiroideas e hipofisiarias no es la normal. Entonces ¿Cómo se diagnostica la fibromialgia? ¿Cuál es el examen para diagnosticarla? **¿Cuál es la alteración de la salud que debemos buscar para corregir?**

Los profesionales sanitarios sabemos mucho del cuerpo humano, pero solamente comparados con quienes no saben casi nada, porque si realmente supiéramos “mucho”, quedarían muy pocas enfermedades sin cura. Es innegable que respecto al cuerpo humano, **es mucho más lo que no sabemos de él versus lo que sí sabemos**, no reconocer esto implica un grado severo de bronceosis.

Hay muchas pruebas de esto, una de ellas está en que si la enfermedad no se cura espontáneamente, como un resfriado o una fractura, lo único que los médicos podemos hacer es controlar los síntomas del paciente para poder aliviarlo.

De hecho cuando estamos frente a un paciente altamente dañado, como ocurre en la unidad de paciente crítico del hospital, nuestro trabajo consiste en estabilizar las alteraciones de la salud más importantes que tiene el enfermo mientras el cuerpo hace el trabajo de curación:

- Antibacterianos para ayudar al sistema inmunológico con su trabajo, pero si el paciente no tiene un sistema inmunológico sano, ningún antibiótico del mundo podrá ayudarlo
- Drogas vasoactivas, las cuales son fármacos para controlar los vasos sanguíneos y así ayudar al sistema circulatorio a llevar sangre con nutrientes y oxígeno a todos los órganos. Pero los órganos se sanan por sí mismos.
- Oxígeno para ayudar a miles de millones de células a realizar cada una de ellas más de 100.000 reacciones químicas por segundo...

Entonces cuando al enfermo le queda suficiente fuerza vital, nuestra ayuda le da tiempo y espacio para que los procesos de curación internos de su cuerpo le sanen.

Cuando se presenta una enfermedad de la que sabemos muy poco y por lo tanto no entendemos muy bien su origen, entonces no es posible desarrollar un examen para diagnosticarla. En este momento es cuando los expertos, en el caso de la fibromialgia el ACR, establecen los criterios diagnósticos para poder detectarla.

Los criterios diagnósticos son características que presentan los enfermos, en el caso de la fibromialgia son síntomas como dolores en el cuerpo, cansancio y dificultades para pensar. El hecho de establecer los primeros criterios diagnósticos de la fibromialgia en el año 1990, dolor en 11 de 18 puntos del cuerpo, permitió clasificar a las personas con “dolor de causa inexplicable” en dos grupos: uno de personas con fibromialgia y otro grupo de personas con otras enfermedades.

¿Qué era la fibromialgia en 1990? No lo sabíamos. De hecho casi 30 años después todavía no lo tenemos claro.

¿Qué otra cosa tienen los pacientes con dolor crónico que no cumplen los criterios diagnósticos de fibromialgia? Tampoco lo sabemos.

Pero para todos usamos lo mismo, generalmente analgésicos. Nadie sana tomando analgésicos, pero muchos logran disminuir el dolor, aunque sea un poco.

¿Esto es bueno cierto? Cómo no ha de ser bueno, **si hemos aprendido que el dolor es malo**. El dolor es una molestia y nos impide trabajar y ganar dinero, el dolor nos **obliga a perder el tiempo descansando**.

De hecho si el dolor es lo suficientemente intenso y prolongado, entonces no somos útiles para nuestra sociedad y entramos al sistema de pensiones económicas de forma anticipada. Si el dolor nos impide trabajar entonces somos sacados del sistema económico tal como sucede con las personas de mayor edad.

Luego de establecer los criterios diagnósticos para la fibromialgia, fue posible crear un grupo de personas con fibromialgia. Entonces se les pudo dar tratamiento y seguimiento. Pero todavía sin saber cuál era la enfermedad real o alteración específica de la salud que tenían estas personas. **Lamentablemente no existe una forma de estar completamente seguros de que todas las personas de este grupo realmente tienen la misma enfermedad,** a fin de cuentas todavía no ha sido posible establecer a ciencia cierta en qué consiste la fibromialgia.

Todo parece ser muy confuso. Lo es.

Establecer criterios diagnósticos es importante y muy útil ya que nos permiten dar tratamiento y supervisión médica a las personas, pero lamentablemente también genera algunos problemas.

En primer lugar tenemos que considerar que lo que los médicos le entregamos a los pacientes es muy limitado, en el mejor de los casos: no fume, no beba alcohol, coma más ensalada, haga más deporte y una receta de fármacos. No estamos entrenados en otra cosa. **De hecho nos cuesta ver que existe medicina más allá de esto.**

Este es uno de los motivos por los cuales enfermedades tan simples como las provocadas por un mal estilo de vida no han podido ser frenadas. Y no sólo no hemos sido capaces de frenarlas, las enfermedades causadas por un mal estilo de vida hoy son la principal epidemia mundial.

Nosotros, quienes componemos el cuerpo de la medicina, no sabemos mejorar el estilo de vida de los pacientes. Si realmente tuviéramos los conocimientos y habilidades necesarias para sanar las grandes enfermedades de hoy, las enfermedades provocadas por el mal estilo de vida, entonces cada día habría menos pacientes enfermos. Lastimosamente ocurre lo contrario, cada día tenemos más enfermos: más infartos, más diabéticos, más hipertensos, más y más.

Nos ha sido imposible frenar las epidemias de hoy con la forma de medicina que usamos en las epidemias antiguas. Las epidemias infecciosas del pasado fueron frenadas con fármacos, pero de alguna manera parece ser imposible conseguir el mismo resultado con las enfermedades actuales.

En esta figura podemos ver cómo las enfermedades directamente relacionadas con el mal estilo de vida van en aumento cada año, de hecho la OMS espera que aumenten mucho para el año 2030.

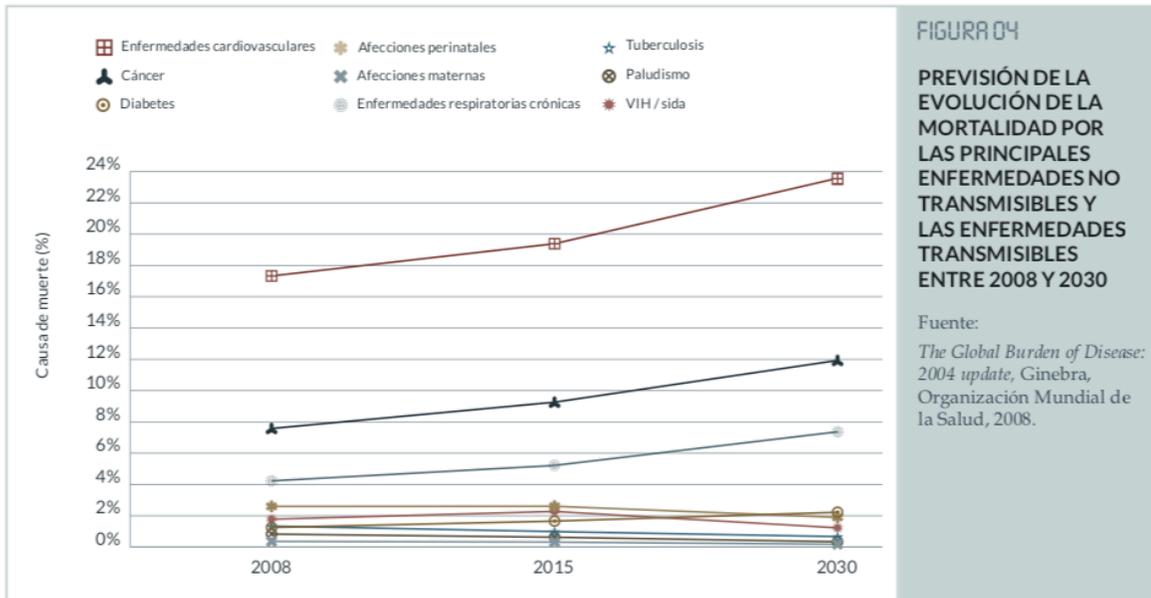


Imagen de la Organización Mundial de la Salud, usada con autorización directa de la OMS. Obtenido de *Hipertensión Una enfermedad que mata en silencio, una crisis de salud pública mundial. Día Mundial de la Salud 2013. WHO/DCO/WHI/2013.2 Figura 4 página 11.*

*Cada año más hipertensos, más diabéticos, más cáncer, más y más.
¿Será posible que parte de la dificultad para reducir estas estadísticas esté en la falta de financiamiento en investigación científica no lucrativa?*

Un ejemplo de este problema es que los médicos pensamos que hicimos algo importante en la curación de la desnutrición y las enfermedades relacionadas con ella, pero realmente no tuvimos mucho que ver. El desarrollo de la industria alimentaria es el que consiguió la globalización de los alimentos producidos en masa.

La desnutrición es un problema cada día menor, hoy sólo la vemos habitualmente en los países con economías menos desarrolladas y en el caso de países más desarrollados, sólo se presenta en las personas más pobres de la población. Por lo tanto **pareciera ser que la desnutrición sólo se cura con dinero, por lo tanto podríamos hipotetizar que la causa de la desnutrición es la existencia del dinero mismo o sus formas equivalentes de concentración de poder.**

De alguna manera la industria “alimentaria” no ha introducido sus productos en lugares donde no se puede pagar por ellos. No les interesa.

En los países donde se ha curado la desnutrición ha aparecido otro problema de salud: la malnutrición. Hemos pasado al extremo contrario.

El asunto es que debido a que nadie se preocupó de que esta nueva “alimentación” traída por la tecnología fuera realmente “alimenticia”, entonces actualmente tenemos

un nuevo problema: millones de personas en todo el mundo están alimentadas, pero mal alimentadas, provocando las nuevas epidemias modernas. Esto tampoco le interesa a la industria alimentaria, es evidente, si les interesara no venderían algo que profesionalmente considero *basura* empaquetada en atractivos en envases.

Esto sucedió porque desde un comienzo no se realizó un esfuerzo por curar la desnutrición, simplemente se desarrolló una industria que vio la posibilidad de lucrar con productos que de manera muy atrevida e irresponsable ha elegido llamar “alimentos”.

En todos los países del mundo hay médicos, de hecho algunos de los médicos más apasionados y con el mayor espíritu de servicio se encuentran agrupados en los países más pobres del mundo, haciendo servicio humanitario. Ellos no podrán curar la desnutrición mientras no desarrollen las habilidades necesarias para resolver sus causas, las causas políticas y económicas. Tampoco ha sido posible acabar con la epidemia de mal nutrición de los países desarrollados, acá el poder de la industria alimentaria es más grande todavía. La imposibilidad de curar o siquiera intervenir en la desnutrición o mal nutrición que tenemos los médicos es real, simplemente porque no tenemos las habilidades y herramientas para corregir las causas de estos dos problemas, **en la escuela de medicina aprendemos a usar fármacos y bisturí pero no desarrollamos las habilidades necesarias para combatir la causa de muchas enfermedades, la injusticia social.**

Hacer medicina no puede sólo consistir en recetar un medicamento, porque las enfermedades nacen por problemas que van más allá de la necesidad de un fármaco. Problemas como la desnutrición de países pobres y malnutrición de países ricos son de otra índole. Algunos médicos han entrado al mundo de la política, incluso llegando a ser presidentes, pero pareciera que la intervención no ha sido la suficiente o la correcta, ya que en esos países las estadísticas de enfermedades también van en crecimiento.

*Medicina más allá de los fármacos,
¿Más allá?
¿Cuánto más allá?
Y... ¿Dónde más allá? ¿En qué dirección?
¿Hay algo más allá?
¿A qué nos referimos con “allá”?*

*Todas estas preguntas nos llevaron a crear esta nueva forma de medicina:
Integrativa, libre y curativa.
Pero vamos con calma, caminemos página por página.*

Tenemos que volver a la fibromialgia. El ejemplo de la malnutrición nos muestra cómo los médicos jugamos un rol en la salud de la humanidad más pequeño que el que

nosotros creemos. La mayoría de las enfermedades que azotan al mundo de hoy como la obesidad, hipertensión, diabetes mellitus tipo 2, el cáncer y otras tienen una tremenda relación con el mal estilo de vida.

Si los médicos supiéramos de estilo de vida saludable o salud, tanto como sabemos de enfermedades, seríamos agentes muy importantes en la cura de las grandes epidemias de hoy. Si nos apasionara tanto desarrollar las habilidades necesarias para mejorar el estilo de vida de nuestros pacientes, como nos apasiona llegar a realizar una cirugía cardíaca, probablemente la cirugía cardíaca sería menos necesaria.

La piedra causante de la desnutrición y mal nutrición es nuestro estilo de vida en una sociedad basada en desigualdades y acumulación de poder. Esto ocurre mediante la economía, la política, la religión y otras fuerzas que separan a los seres humanos. ¿Tenemos alguna cura para esto? Pues no, ¿entonces no haremos nada?

¿Por qué hablamos de estos temas? Lo cierto es que en este libro podremos ver como estos mismos factores: economía, política, religión y otros, son parte importante del desarrollo de esta nueva patología llamada fibromialgia.

Los médicos estamos acostumbrados a atender pacientes en poco tiempo, 15 ó 20 minutos y listo. Una realidad importante es que claramente existen enfermedades donde no podemos conformarnos con ver al paciente en tan poco tiempo y simplemente recetar un fármaco. Existen enfermedades, por ejemplo las grandes epidemias de hoy como la diabetes tipo II y la hipertensión arterial primaria, en las cuales el mejor tratamiento está en conseguir que el paciente cambie su manera de vivir. Esto no puede conseguirse en 15 minutos, de hecho 15 minutos ni siquiera bastan para que un paciente anciano pueda desvestirse y luego vestirse, para examinarlo correctamente.

A la dificultad de poco tiempo que se dispone para una consulta médica, observada especialmente en los centros de salud pública que deben abarcar a muchas personas con pocos recursos y en los centros privados que buscan atender un gran número de pacientes por hora para aumentar su rentabilidad, tenemos que agregar la baja preparación que tenemos los médicos para enseñar a nuestros pacientes a vivir una vida más saludable.

Existen enfermedades donde el mejor tratamiento es aprender a vivir una vida más saludable, pero la estructura de la medicina de hoy no permite entregarle esto a los pacientes. La estructura actual de la medicina permite recetarle un fármaco, muchas veces de uso permanente al hipertenso, al diabético y a quien está padeciendo fibromialgia... pero no nos permite sanar al enfermo. ¿Cómo es posible esto? ¿Es esta la única forma de hacer medicina? Nosotros de corazón esperamos que no y trabajamos cada día para poder ofrecer algo diferente.

Esta realidad actual en la medicina sin duda permite que los enfermos vivan mejor, pero también que algunos de ellos se deterioren lentamente hasta un punto donde están lo suficientemente mal para no poder seguir vivos por sí mismos, entonces los llevamos al hospital y los tenemos días bajo nuestra supervisión. Pero lamentablemente los damos de alta conformándonos con que simplemente hayan sobrevivido y puedan alcanzar nuevamente una estabilidad que les permita manejar su enfermedad en su hogar.

Desafortunadamente en el hospital tampoco hay tiempo para enseñarle a nuestros pacientes a vivir una vida más saludable, no hay tiempo para ayudarles a desarrollar las habilidades necesarias para ser personas cada día más sanas. No hay tiempo porque necesitamos dar altas lo más rápido posible, ya que por cada enfermo que tenemos acostado en el hospital tenemos dos pacientes más esperando por esa cama.

Entonces nuestros pacientes salen del hospital sin haber aprendido cosas que son muy valiosas. Claramente esto aumenta sus probabilidades de volver a caer en una hospitalización.

Este es un nuevo ejemplo de cómo hemos aprendido a desarrollar nuestro trabajo desde el punto de vista de las enfermedades, pero no desde el de la salud. Si creáramos el espacio para enseñarle a los pacientes a vivir de una manera diferente, entonces comenzaríamos a leer otro tipo de investigaciones científicas, desarrollaríamos nuevos tipos de tratamientos y también tendríamos resultados diferentes.

En nuestro instituto hemos desarrollado formas muy sencillas de enseñar a la gente a cambiar su estilo vida, intentamos que cada paciente que pasa por acá cambie sus hábitos de vida aunque sea un poco. No siempre lo conseguimos, pero lo seguimos intentando. Este libro es un ejemplo de este trabajo.

Existen enfermedades que para ser curadas requieren más que sólo fármacos y los profesionales de la salud debemos ponernos a la altura de las circunstancias.

*Este libro intenta enseñar al paciente con fibromialgia una nueva forma de vivir,
una forma más saludable.*

Los profesionales sanitarios somos personas que tenemos interés en ayudar a los enfermos. Hacemos nuestro mayor esfuerzo cada día. Pasamos la vida entera estudiando y trabajamos día y noche. Lamentablemente el sistema no nos ayuda mucho, contamos con fármacos que no curan, menos camas en el hospital de las que necesitamos y tenemos que cuidarnos de no ser demandados a pesar de haber realizado nuestro mejor esfuerzo, porque no se nos permite cometer errores.

No es fácil hacer medicina, a veces es como una cuerda con tantos nudos que no sabemos por dónde comenzar a solucionar el enredo. Pero si desarrolláramos la capacidad de enseñarle a los pacientes a llevar una vida saludable y tomar el control de su salud, entonces seríamos maestros.

¿Qué cambios en el estilo de vida son necesarios para sanar o mejorar los dolores en el caso de la fibromialgia? En primer lugar tenemos que partir analizando lo que sabemos sobre esta enfermedad, su historia y sus causas.

Respecto a la fibromialgia podemos plantear que tenemos varios problemas, dos de ellos son:

- 1) Es una patología que no entendemos bien.
- 2) ¿Con qué la estamos tratando? ¿Son acaso los fármacos analgésicos, antidepressivos y otros que se han utilizado, la real solución que necesitan estas personas?

Ya sabemos que gracias al desarrollo de criterios diagnósticos se pudo reunir a muchas personas en un grupo llamado “enfermos de fibromialgia”, pero no podemos olvidar que se les incluyó en este grupo realmente antes de entender en qué consiste esta enfermedad.

Entonces ¿cómo podemos saber si realmente hay una enfermedad detrás?

Tenemos un grupo de personas con síntomas similares y dolor generalizado, en quienes se han realizado diferentes tipos de tratamientos farmacológicos y algunos de los medicamentos que se han probado en estos pacientes han mostrado generar mayor alivio que otros. Entonces se han establecido pautas de tratamiento, las cuales seguimos en todo el mundo. Pero lamentablemente hasta el día de hoy ninguno de estos fármacos ayuda realmente mucho, la gente sigue con dolor.

Debemos profundizar el asunto de definir y diagnosticar una patología sobre la base de criterios. Cada vez que tenemos una enfermedad que se diagnostica sin evidencias de una disfunción real en el cuerpo de los enfermos, no podemos estar seguros de que todos los diagnosticados presenten el mismo problema.

Otra dificultad se presenta cuando pasa el tiempo y se modifican los criterios para diagnosticar una enfermedad. El ACR definió criterios diagnósticos en 1990 y los cambió en el año 2010.

Como ya lo señalamos, originalmente los criterios para diagnosticar la fibromialgia fueron: Tener como mínimo 11 de 18 puntos sensibles en el cuerpo, sin otra enfermedad que explique el dolor.

Y el año 2010 se modificaron a:

- 1) Dolor y síntomas presentes durante la semana pasada, basado en el total de cantidad de zonas dolorosas de 19 partes del cuerpo. Más de un nivel de gravedad en estos síntomas: cansancio, despertar con cansancio y problemas de memoria o dificultad para pensar (problemas cognitivos). A esto se suman otros varios síntomas físicos generales.
- 2) Los síntomas deben permanecer como mínimo 3 meses.
- 3) Que no exista otro problema de salud o enfermedad que pueda explicar el dolor y los otros síntomas del paciente.

Si los criterios diagnósticos de hoy son diferentes, entonces es posible que mucha gente que fue diagnosticada con fibromialgia en el pasado realmente no la tenía, porque si los sometiéramos a estos nuevos criterios, entonces quizás no cumplirían los requisitos necesarios para recibir el diagnóstico.

Por otro lado, ¿Cuántas personas en el pasado no pudieron recibir el diagnóstico de fibromialgia debido a que los criterios originales no eran los correctos?. Esas personas no pudieron recibir el tratamiento que se les dio a los demás.

Los criterios para recibir el diagnóstico de fibromialgia han cambiado, esto nos lleva a plantearnos múltiples preguntas.

¿Qué ocurre con quienes cumplían las características necesarias para ser diagnosticados con fibromialgia en el pasado pero hoy ya no las cumplen? Hoy no podrían ser diagnosticados de fibromialgia, entonces... ¿tuvieron fibromialgia alguna vez? ¿Fue correcto diagnosticarles fibromialgia? Y si no tenían fibromialgia ¿Qué enfermedad tenían?

Los medicamentos que han demostrado ser útiles en la fibromialgia en las últimas décadas fueron usados en personas que fueron diagnosticadas con los criterios diagnósticos antiguos... entonces ¿Son científicamente válidas las observaciones que hicimos los primeros 20 años en el tratamiento farmacológico de esta enfermedad?

¿Es posible homologar el conocimiento y la experiencia desarrollada en los últimos años sobre esta patología a estos nuevos criterios? ¿Cuántos de los pacientes que pensamos que tratamos con fibromialgia realmente no la tuvieron?

No podemos olvidar que los medicamentos no son inocuos. De hecho los medicamentos, si bien son una gran ayuda para muchas cosas, son una espada de doble filo. Esto lo revisaremos más adelante.

Hoy todavía hay médicos que diagnostican la fibromialgia usando los criterios antiguos de la ACR, entonces ¿Están diagnosticando mal? ¿Cuántas personas siguen siendo diagnosticadas con esta patología sin cumplir los criterios diagnósticos actuales?

Las personas diagnosticadas con los criterios antiguos de la fibromialgia llevan años tomando medicamentos, pero ¿Tienen fibromialgia? Y si es que no la tienen... ¿Necesitan los medicamentos? ¿Podrían haber tenido otra enfermedad que requiera otro tratamiento?

¿Cómo podemos saber que existe una enfermedad llamada fibromialgia, si no sabemos ni siquiera cómo buscarla en los pacientes y no hay evidencia de que exista? ¿Cómo sabemos que toda esta gente tiene la misma enfermedad si no sabemos como identificarla?

En el pasado ya usamos criterios diagnósticos que no fueron los mejores, por algo se cambiaron, entonces ¿Cómo podemos saber si acaso toda la gente con dolor crónico que tratamos por años realmente tuvo fibromialgia?

¿Existe alguna forma para saber que los criterios diagnósticos actuales no cambiarán en el futuro nuevamente? Hasta ahora lo único que podemos saber es lo siguiente: **mucha gente tiene dolor**. Nada más que eso, esto no es una noticia nueva.

¿Podría acaso suceder que el mismo hecho de ser diagnosticado con una enfermedad que supuestamente provoca dolor crónico, colabore a empeorar el dolor en pacientes con algún tipo de estructura emocional que lo permita?

¿Si alguien recibió el diagnóstico en el pasado, con los criterios antiguos, pero hoy no cumple con los nuevos criterios diagnósticos.... tiene fibromialgia? La respuesta más correcta desde el punto de vista profesional es NO.

¿Cómo podemos saber que la fibromialgia no tiene cura... si todavía no sabemos que es? Entonces, ¿Cómo es que hemos permitido que se le transmita un miedo tan grande a la población respecto a esta patología?

No podemos olvidar que el miedo es parte muy importante de la enfermedad, a veces la parte más importante. Todos los médicos hemos visto saturados los servicios de urgencia de los hospitales por personas que son llevadas a la urgencia sólo por el miedo, ya que quienes hemos estado del otro lado de la urgencia, del lado del clínico, sabemos que sólo una minoría de las consultas de los pacientes en los servicios de urgencia son realmente "urgencias".

Muchas veces los profesionales sanitarios nos quejamos de que la gente consulta por miedo y llena los servicios de urgencia, especialmente en las noches... pero tenemos que tener claro que nosotros mismos hacemos muy poco para educar a la población respecto al temor a las enfermedades. De hecho, debido a nuestra pobre formación en las habilidades emocionales del manejo de personas enfermas, dependientes y por lo tanto emocionalmente frágiles, muchas veces terminamos incitando a las personas a seguir nuestras indicaciones terapéuticas sobre la base del miedo a las enfermedades, dejando de lado una medicina fundamentada en enseñar en base a los beneficios de la salud.

*Si un médico se pone su bata blanca,
le toca el hombro a un paciente y le dice con mucha seriedad
y solemnidad que tiene un problema en la columna que
le acompañará el resto de su vida...
claramente esa persona tiene más probabilidad de tener
dolores de espalda que el resto de la población.*

*¿Y si ocupáramos este mismo poder en la dirección contraria?
¿Qué tan terapéutica es la voz del doctor?
¿Qué tan perjudicial puede ser?
Quizás mucho más de lo que pensamos.*

Si no existe un sustento fisiopatológico para estar seguros de que existe una enfermedad llamada fibromialgia, alguna evidencia de una alteración real en el cuerpo de los enfermos, entonces deberíamos actuar con gran cautela al momento de diagnosticarla y **sobre todo al momento de darle el pronóstico** al paciente, puesto que si la persona desarrolla miedo contra su enfermedad, su pronóstico podría ser peor.

Algunos pacientes sienten una angustia tan grande al momento de ser diagnosticados con fibromialgia que llegan a las lágrimas, buscan información en internet y leen historias de otras personas que han sido invalidadas por el dolor.

Actualmente se está haciendo cada día más investigación científica en el ámbito de la fibromialgia. Lamentablemente ya sabemos que la investigación científica en medicina tiene algunos problemas, pero por lo menos se está haciendo algo.

¿Qué es lo que se está haciendo? Se está investigando a las personas que han recibido el diagnóstico, se les toma exámenes de diferentes tipos: de sangre, de rayos x e incluso exámenes genéticos de alta tecnología.

En este punto es donde nosotros, en nuestro instituto tenemos una manera divergente de pensar, nos perturba una pregunta de gran importancia: **¿Cómo sabemos que lo que encontramos en los exámenes que se le toman a estas personas son realmente manifestaciones de una enfermedad llamada fibromialgia?**

No podemos olvidar que realmente la personas en quienes se hace investigación y se prueban medicamentos, han sido diagnosticadas antes de poder siquiera asegurar que esta enfermedad realmente existe. Estas personas han sido agrupadas todas en un mismo saco por tener síntomas similares, incluso las características para agruparlas han sido modificadas con el tiempo.

Por otro lado tenemos investigación científica dirigida casi 100% al tratamiento farmacológico de estos enfermos, método que ha mostrado ser muy útil para controlar síntomas en otras enfermedades pero lamentablemente muy pobre para curar de

verdad, ya que lo habitual es que se desarrollen tratamientos que requieren ser usados de por vida.

Ha sido muy difícil poder curar enfermedades con la filosofía y metodología de “arreglar los procesos fisiopatológicos con fármacos”, pero bueno, es la metodología que usa la industria farmacéutica. Claramente la industria es libre de funcionar como le parezca y como dueña de sus propias investigaciones, dueña de todos los investigadores que quieran trabajar por un buen sueldo, auspiciadora de las revistas científicas, financiadora de clínicas y hospitales y “amiga” de nuestros políticos, es bastante poco lo que podemos hacer para influir en ella.

Entonces, para englobar las ideas: hasta hoy no se sabe qué es la fibromialgia, por lo tanto podemos entender que ha sido difícil establecer un tratamiento útil y seguro.

De acuerdo, pero si tengo dolor y cansancio tanto físico y mental, si he recibido el diagnóstico de fibromialgia... ¿Qué es lo que tengo? ¿Qué le pasa a mi cuerpo? Y lo más importante ¿Existe alguna cura?

Intentaremos dar una respuesta, pero esta vez dejando de lado la mirada de la enfermedad y nos comenzaremos a concentrar poco a poco, página a página, en la salud. No pretendemos que nuestra mirada de la medicina sea la mejor de todas, superior a muchas, ni menos perfecta. Pero estamos intentando ayudar.

Poco a poco, capítulo a capítulo, usted entenderá cómo es que hemos alcanzado la hipótesis de que **la fibromialgia es una enfermedad que ha nacido como consecuencia de tratar a los seres humanos como seres vivientes de segunda categoría, especialmente a la mujer.**

La forma de hacer medicina que plantearemos en este libro consiste en tratar síntomas pero también en **normalizar la vida de los pacientes, para así normalizar su cuerpo.** Esperamos que esta mirada sea útil para colaborar a mejorar la salud de las personas y un aporte para sacar esta patología de la lista de enfermedades que crecen cada año.

Este capítulo ha planteado muchas preguntas, pero todavía nos faltan las más importantes.

¿Será posible que el estilo de vida tenga algo que ver con el desarrollo de los síntomas que sufren los pacientes diagnosticados con fibromialgia?

¿Será posible entonces que la fibromialgia consista en una enfermedad provocada por nosotros mismos sin darnos cuenta?

Si es así, es posible que estemos estudiando síntomas que nacen de un estilo de vida incorrecto y tratando de catalogarlos como una enfermedad, bueno no sería la primera vez. Si es así, entonces claramente podremos encontrar alteraciones en el funcionamiento del cuerpo humano, pero intervenirlas con fármacos no será la forma de curar a los pacientes ya que quizás estos cambios en el funcionamiento celular de nuestro cuerpo han sido provocados por un estilo de vida incorrecto y la verdadera solución esté en cambiar nuestra forma de vivir y así dejar de dañarnos a nosotros mismos.



Fotografía de Craig Adderley, Pexels

Capítulo 4.

El dolor.

Según el consenso internacional de expertos actualmente la definición de fibromialgia es: *“Enfermedad neurológica crónica que causa dolor en todo el cuerpo y otros síntomas como: sensibilidad al tacto o a la presión que puede afectar músculos, articulaciones e incluso la piel. Cansancio extremo, dificultades para dormir, dificultades de la memoria o para pensar con claridad. Depresión, angustia, migraña, cefalea tensional, problemas digestivos como colon irritable, reflujo gastroesofágico, vejiga irritable o hiperactiva, dolor pélvico y trastorno temporomandibular. Los síntomas de la fibromialgia varían en intensidad a través del tiempo, empeorando con el estrés.”* Esta es una traducción de la definición de fibromialgia del ACR, entidad líder en el mundo para esta patología.

Actualmente nosotros recibimos muchos pacientes diagnosticados de fibromialgia en nuestro instituto clínico y la experiencia con estas personas nos ha llevado a plantearnos la siguiente pregunta. ¿Qué enfermedad tienen realmente estos pacientes?.

A continuación analizaremos el por qué de esta duda y lo haremos analizando paso por paso la definición oficial de la fibromialgia.

Enfermedad neurológica crónica que causa dolor en todo el cuerpo y otros síntomas como sensibilidad al tacto o a la presión que puede afectar músculos, articulaciones e incluso la piel: en primer lugar es claro que estos pacientes tienen una enfermedad, ya que tienen alterada su salud y calidad de vida. **El asunto es entender y poder definir bien qué enfermedad tienen.**

Actualmente la medicina está viviendo en el paradigma de lo microscópico. Cada día estamos más sumergidos en profundidades cada vez más lejanas y microscópicas de la vida, nuestro límite es el que la tecnología nos permite alcanzar. Primero fueron los gérmenes, luego las moléculas, entonces el ADN y sus átomos, en el futuro iremos más profundo todavía, especialmente con los avances en mecánica cuántica.

*Queremos llamar a esto “el paradigma de lo microscópicamente inalcanzable”,
ya que siempre habrá un nivel más básico para descubrir
y entonces para intentar manipular médicamente.
Pero no creemos que la solución a las enfermedades esté
exclusivamente en el hoyo del conejo.
(Usamos la expresión hoyo de conejo de manera deliberada
en esta anotación con connotación física)
Esto lo trataremos en otros libros en el futuro.*

La medicina busca la causa de las enfermedades en el “mal funcionamiento” del cuerpo, específicamente en las bases microscópicamente inalcanzables de la vida. **Cada vez que conseguimos “controlar” el nuevo nivel microscópico descubierto, nos damos cuenta de que no hemos curado la enfermedad y que tenemos que ir más profundo todavía. Así la cura a las enfermedades ha permanecido constantemente inalcanzable.**

En la fibromialgia existe investigación científica que busca definir la causa de la enfermedad en las alteraciones genéticas que presentan los pacientes.

En su artículo llamado “One year in review 2017: fibromyalgia” publicado en *Clinical and Experimental Rheumatology*, el Dr. Talotta y su equipo explican que la fibromialgia es un síndrome complejo. **Aquí ya tenemos la primera diferencia y por lo tanto el primer problema**, disonancia con la definición de fibromialgia que nos presenta el Colegio Americano de Reumatología, ya que este nos la presentan como una *enfermedad* y no como un *síndrome*, dos cosas completamente diferentes, especialmente al momento de definir el tratamiento para sanar a los enfermos. (1)

Una enfermedad consiste en un problema de salud específico, donde hay una alteración puntual e identificable, como una infección provocada por un germen específico o el daño a un órgano en particular como una fractura en un hueso. En el fondo una enfermedad es un problema de salud con un diagnóstico altamente preciso de su causa. Por otro lado un síndrome es simplemente un conjunto de síntomas que suceden al mismo tiempo en una persona, pero de los cuales no tenemos clara la causa. Un ejemplo de síndrome podría ser un síndrome diarreico, sabemos que el paciente tiene diarrea pero no sabemos si ha sido provocada por comer mal, por un ataque de colon irritable o una infección. En el momento de establecer la causa, entonces podremos llamarla enfermedad.

Dos enfermedades diferentes pueden provocar el mismo síndrome, por ejemplo el síndrome de cefalea (o dolor de cabeza) puede ser provocado tanto por hipertensión arterial, como por disfunciones articulares cervicales e incluso por enfermedades más complejas como la meningitis.

Queremos que el lector recuerde el término “disfunción articular”, más adelante será importante para explicar parte de nuestro tratamiento para la fibromialgia.

Respecto a la fibromialgia, los investigadores también nos cuentan que la causa de este síndrome todavía es asunto de debate, pero que existen varios tratamientos útiles tanto farmacológicos como no farmacológicos para aliviar los síntomas. (1)

Hablando sobre la causa de la fibromialgia, este grupo de científicos nos explican que es una suma de diferentes factores: predisposición genética, gatillantes ambientales y neuromodulación.

Que exista predisposición genética implica que hay personas que tienen mayor facilidad para desarrollar los mecanismos genéticos implicados en la fibromialgia. Los gatillantes ambientales son las cosas que hacemos y que afectan nuestra expresión genética, como el lugar donde vivimos, los alimentos que consumimos, las situaciones a las que nos sometemos y los contaminantes tanto físicos como químicos a los que estamos expuestos. La neuromodulación consiste en el conjunto de tejidos, células y moléculas que se encargan de regular y controlar el funcionamiento del sistema nervioso.

En el 2016 un equipo de científicos usó una técnica de análisis genético, el *genome-wide expression array*, para analizar las células que circulan por la sangre en 70 pacientes con diagnóstico de fibromialgia y en 70 personas sanas. Descubrieron que existe una expresión genética diferente, de hecho una expresión diferencial de 451 genes, algunos de los cuales codifican para moléculas kinasa, reguladores transcripcionales y moléculas de transporte, moléculas que están involucradas en la regulación de vías inmunoinflamatorias, de hipersensibilidad y de respuestas alérgicas (2). **En palabras sencillas estos científicos descubrieron que las personas con diagnóstico de fibromialgia expresan genes que permiten “sentir más dolor del normal”.**

La verdad es que existen muchos estudios que muestran que las personas con el diagnóstico de fibromialgia tienen mayor tendencia a expresar genes relacionados con los mecanismos que nuestro cuerpo tiene para sentir dolor.

Sin duda que esto nos muestra que en las personas con el diagnóstico de fibromialgia existen diferencias versus el cuerpo de personas sanas. Pero no podemos dejar de hacernos la siguiente pregunta:

¿Es acaso que nuestro ADN se ha averiado y estos genes comienzan a expresarse de manera aberrante?, muchas veces esto es lo que se nos hace pensar en la escuela de medicina. ¿O es acaso que estas personas expresan estos genes de forma diferente al resto de la población, debido a que están desarrollando estas respuestas como respuesta a factores ambientales y eventos de su vida cotidiana?

En nuestro instituto siempre tratamos de ir a lo fundamental, a la medicina básica, primero genética, bioquímica, morfología y fisiología. En último lugar farmacología, radiación y/o cirugía. Por lo tanto nos aventuramos a pensar que también es posible que cuando un paciente está haciendo algo que le provoca daño, su cuerpo comience a sentir dolor para poder avisarle a la persona que tiene que dejar de realizar las actividades que le están perjudicando.

Para la ACR y probablemente para casi todos los colegas que leen la información científica publicada y divulgada en fibromialgia, las alteraciones en el funcionamiento del sistema nervioso corresponden a problemas genéticos. Y la forma más fácil de manipular cambios genéticos es con el uso de fármacos a permanencia.

Bueno, según nuestra experiencia parte importante de las alteraciones que presentan estos pacientes no son problemas genéticos, **sino que son problemas epigenéticos, estructurales y funcionales**. Esta es una diferencia clave que explicaremos más adelante.

Por lo tanto tenemos dos opciones:

A) Si los genes han mutado y la expresión genética está fallando, probablemente curar un paciente con diagnóstico de fibromialgia requeriría una metodología terapéutica inmensamente compleja. Imposible de conseguir hoy.

B) Pero por otro lado, si el ADN está intacto y la expresión genética ha cambiado porque las personas hacen cosas en su vida diaria que altera la expresión de sus genes (alteraciones epigenéticas), entonces el tratamiento debería consistir en enseñarle a estas personas a dejar de hacer lo que les está enfermando. En otras palabras: *dejar de lanzar piedras al charco*.

Si la opción correcta es la A, entonces estamos frente a una enfermedad donde nuestros genes se han averiado de tal manera que nuestro cuerpo activa de manera anormal los mecanismos naturales para sentir más dolor de lo habitual y por ahora no tendremos ninguna posibilidad de hacer algo más que tomar fármacos que disminuyan los síntomas de por vida.

Si la opción correcta es la B, entonces estamos frente a una situación donde el estilo de vida de la persona, el ambiente donde vive, sus decisiones, lo que hace, lo que no hace y lo que piensa están provocando que su propio cuerpo active los mecanismos naturales para sentir más dolor de lo normal.

Este concepto pertenece al área de la epigenética. Esta rama de la ciencia estudia cómo los genes cambian su expresión debido a factores ambientales, como por ejemplo una mala alimentación, uso de drogas, alteraciones emocionales como depresión, etc.

Debido a que la opción A no tiene tratamiento curativo, en nuestro instituto nos inclinamos a que nuestros pacientes estén siendo afectados por la opción B, por lo menos en algún porcentaje. A fin de cuentas es la única opción que nos permite hacer algo por las personas que han sido diagnosticadas con fibromialgia, especialmente si la intención es sanar y no sólo disminuir el dolor.

En la universidad nos enseñan a pensar en la situación A, en la cual lo único que podemos hacer por el paciente es intentar ayudarlos a sentir menos dolor mediante medicamentos y esperar a que en el futuro se desarrollen nuevos fármacos más eficaces por parte de la industria farmacéutica. En ese momento los médicos podremos recetar un medicamento diferente en nuestra consulta de 15 minutos con el paciente.

Para manejar los casos de nuestros pacientes desde el punto de vista B, **tenemos que replantearnos todo lo que sabemos y hacemos frente al dolor crónico y la fibromialgia.**

Partamos por una importante pregunta: ¿Qué es el dolor?

Para responder esta pregunta entregaremos dos respuestas. La primera es la que nos da la *Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP)*, según esta asociación el dolor es una experiencia desagradable tanto emocional como sensorialmente, asociado al daño tisular real o potencial, o descrito en términos de dicho daño.

En segundo lugar tenemos la siguiente idea: el dolor es el último recurso que tiene la vida para que el ser humano se detenga y piense, si no lo hacemos entonces el dolor continuará aumentando hasta que dejemos de hacer lo que nos está dañando.

Esta visión del dolor la aprendí del profesor Rodrigo Sánchez, quiropráctico. Nunca más la olvidé y en cada paciente que me consulta, siempre evalúo si el dolor que está sufriendo pertenece a la definición de la IASP o a la del profesor Sánchez.

Sin duda que la visión convencional del dolor está directamente relacionada con el concepto de que el dolor es “malo”, desde este punto de vista los analgésicos entonces son “buenos”. Pero tenemos que darnos cuenta de que según el segundo punto de vista, el punto de vista alternativo, el dolor es “bueno”, por lo tanto los analgésicos podrían ser “malos”.

Según nuestra experiencia y basándonos exclusivamente en los casos de pacientes donde hemos podido conseguir buenos resultados, cada paciente con fibromialgia que hemos podido ayudar ha estado sufriendo un dolor “bueno” y lo que les ha curado ha sido la educación o en otras palabras el crecimiento como persona en uno o varios aspectos de la vida.

Este crecimiento consiste en aprender a llevar una vida mejor, una vida sin los factores que están dañando nuestro cuerpo, mente y corazón. **Si lo ponemos en términos científicos, una vida que no estimule los cambios epigenéticos que inducen el dolor crónico y otras alteraciones que vemos en la fibromialgia.**

Lo más bello de esta forma de medicina es que finalmente lo que hacemos por los pacientes es transmitirles una enseñanza, entregarles alimento para su mente y **cuando la mente y corazón humanos crecen de verdad, lo hacen para alcanzar dimensiones nuevas y nunca volver atrás.**

Por lo tanto si un tratamiento está basado en esta visión y se realiza de manera correcta, entonces este paciente que ha aliviado su dolor ha aprendido a ser una persona más sana para siempre.

Lo que hacemos en nuestro instituto no es algo tan difícil, de hecho nuestros lectores se sorprenderían de la joven edad de algunos de nuestros clínicos. Pero a veces una tarea parece compleja o hasta imposible si tratamos de resolverla de la forma y con las herramientas incorrectas.

En nuestro centro, nosotros simplemente hacemos un análisis completo del estilo de vida de la persona: su alimentación, la calidad del sueño, los problemas interpersonales, los niveles de estrés, el sedentarismo, los vicios tóxicos y otras cosas. Una vez que conocemos con profundidad el estilo de vida de nuestro paciente entonces le aconsejamos como cambiarlo. Al mismo tiempo utilizamos herramientas terapéuticas que han demostrado ser eficaces en el manejo de la fibromialgia sin generar daños a los pacientes, más adelante en este libro les contaremos de ellas pero les adelantaremos una cosa **nunca usamos analgésicos ni antiinflamatorios, y en el caso de los pacientes que los usan desde antes de visitarnos entonces los retiramos cuanto antes sea posible.** Desde nuestro punto de vista el uso de estos fármacos podría una de las posibles causas de que esta y otras patologías se vuelvan crónicas.

Sin duda que es importante profundizar primero en nuestra visión sobre esta patología por sobre nuestras herramientas terapéuticas, las herramientas son sólo una ayuda, la curación real la hace nuestro propio cuerpo cuando se lo permitimos.

En algunos capítulos más adelante, recorreremos la parte de los consejos medicinales para que nuestros lectores puedan realizar cambios terapéuticos en su estilo de vida desde su propio hogar.

El rol de la neuromodulación del dolor dentro de las causas de la fibromialgia ha sido muy investigado. Teóricamente aquí podrían haber alteraciones del sistema nervioso periférico y central.

El sistema nervioso periférico es un grupo de nervios que conectan el cuerpo con el sistema nervioso central. El sistema nervioso central está compuesto, en palabras sencillas, por el cerebro y la médula espinal. El sistema nervioso es algo muy misterioso, por lejos la parte de nuestro cuerpo de la que menos sabemos, pero una de las cosas que se piensa de él es que ahí estamos nosotros, allí está “la persona” que habita el cuerpo.

*El tema del “yo” y el “nosotros” es fascinante,
por lejos uno de los temas más interesantes que puede existir.
Respecto a esto comentaremos de manera preliminar
una idea que será expuesta de manera profunda en un futuro libro,*

el cuál tomará muchos años más terminar.

*Al unir las visiones de ciencia, filosofía y espiritualidad, he alcanzado la siguiente hipótesis: **el cerebro humano o mejor dicho el sistema nervioso central, cumple una función fundamental, ser el transductor biológico que le permite a nuestra conciencia percibir el mundo físico.***

Paralelamente el sistema nervioso periférico permite que controlemos un cuerpo que nos da la oportunidad de interactuar con el planeta y con otras personas.

Mientras que el resto de los órganos de nuestro cuerpo son simplemente las partes necesarias para mantener al sistema nervioso central funcionando y para que nosotros interactuemos con la naturaleza.

El ser humano tiene la capacidad de entender el universo donde vive, podemos hipotetizar la estructura de un hoyo negro y de un sol, entender la relación entre ellos y al mismo tiempo crear otro ser humano con su propia conciencia. En esto no veo más que la verdadera divinidad de la que nos han alejado las religiones.

Entonces nace una pregunta interesante

¿Es correcto que la vida humana se resuma a ir toda la infancia a una escuela para luego poder pasar toda la adultez trabajando para ganar dinero?

Creo que el ser humano está aquí para más que eso.

Supuestamente en el sistema nervioso central está la persona y el resto del cuerpo es un grupo de órganos al servicio de esta persona. Los sistemas respiratorio y digestivo alimentan al sistema nervioso central con muchas sustancias químicas que son necesarias para su funcionamiento, generación y regeneración. El sistema osteomioarticular le da al sistema nervioso central un vehículo para ir a diferentes lugares de este planeta. De esta manera cada sistema del cuerpo está al servicio del sistema nervioso central.

En otras palabras cada órgano y sistema está al servicio de la persona que habita el cuerpo.

En las personas con fibromialgia se ha descubierto que el sistema nervioso periférico está sano, pero que existen algunos cambios en el sistema nervioso central.

Modificación de los tiempos de respuesta de reflejos: esto significa que los reflejos están alterados. (3) ¿Qué es un reflejo? A fin de cuentas es uno de los pocos mecanismos del sistema nervioso que hemos podido entender bien, y lo podemos entender mejor porque sucede fuera del cerebro, por lo tanto la “persona” tiene un poco menos de relación con los reflejos. En cuanto más nos aproximamos a la “persona” en el sistema nervioso, más complejo se vuelve todo.

Un reflejo consiste en la activación del sistema nervioso central y periférico de manera automática, por ejemplo: si enterramos una aguja en uno de nuestros dedos, retiraremos la mano de manera defensiva sin siquiera pensarlo, a esto se le llama reflejo.

Los doctores Baek, Seok, Koo y su equipo demostraron que existen reflejos alterados en personas con fibromialgia y que estos reflejos se alteran por cambios en el sistema nervioso central, no en el sistema nervioso periférico. Esto no demuestra que todos los reflejos están alterados, ni por qué lo están, pero nos muestra que hay cambios en el sistema nervioso central que tenemos que seguir explorando. (3)

Otra de las cosas que se ha descubierto en las personas diagnosticadas con fibromialgia es que se altera el sueño. El sueño es un proceso cerebral y corporal que tiene muchas características, no es simplemente un “apagado” del cerebro. Un equipo de científicos demostró que las personas con fibromialgia duermen menos tiempo y les cuesta más quedarse dormidos. Otro grupo de científicos demostró que las mujeres diagnosticadas con fibromialgia tienen alteraciones del sueño lo suficientemente importantes como para afectar su vida sexual. (4, 5)

Claramente podríamos seguir pensando con la filosofía de que el cuerpo y la mente de las personas con fibromialgia están averiados, pero ya existen investigaciones como la de un grupo científicos de la Sección de Psiquiatría del Departamento de Medicina Clínica y Experimental de la Universidad de Pisa en Italia, quienes según los resultados de su trabajo consideran que los problemas de sueño que se relacionan con alteraciones del dolor y dificultades para pensar, son el resultado de problemas del sistema nervioso debido a la activación del sistema del estrés. (6)

La idea del sistema del estrés la revisaremos más adelante, esta es una de las claves del tratamiento de la fibromialgia en nuestros pacientes. Lo revisaremos profundamente en el primer capítulo de la segunda parte, *La sobreviviente*.

Algunos de los síntomas de la fibromialgia diferentes al dolor corporal son: cansancio extremo, dificultades para dormir, dificultades de memoria o para pensar, depresión y angustia, colon irritable, reflujo gastroesofágico y otros.

Algunos podrían llamarnos locos por ir más allá del paradigma de lo microscópicamente inalcanzable y pensar diferente. Sin duda podríamos creer que todos los cambios moleculares y celulares del sistema nervioso son averías debido a daño celular, genético o de otro tipo, pero también existe la posibilidad de que estemos frente a síntomas propios de personas que han vivido de una forma incorrecta, dañina y que requiere ser revisada. Podríamos estar frente a personas con dificultades propias de quienes necesitan mejorar su alimentación, su forma de dormir, su forma de trabajar, sus relaciones interpersonales, su sedentarismo, sus finanzas y otros aspectos de la vida. Quizás todo el dolor no está haciendo nada más que avisarle a la persona que está viviendo de forma dañina.

Pero a pesar de correr el riesgo de ser llamados locos, la verdad es que no perdemos nada intentándolo. La medicina que te enseña a escuchar el dolor, a vivir una vida más sana y a aprender de nuestros errores no tiene efectos secundarios ni tampoco implica dejar de lado la supervisión médica o los fármacos.

También tenemos que explicar que nosotros le quitamos los fármacos a los pacientes cuando ya se han sanado y estos ya nos son necesarios, retiramos los fármacos en el punto donde el medicamento sólo entrega efectos secundarios y por lo tanto ya no existe una justificación terapéutica. Cada vez que hemos conocido pacientes que se automedican o que dejan sus fármacos sin una indicación médica que lo respalde, han sufrido daños en su salud por lo tanto no indicamos que la gente que lee este libro deje de tomar sus medicamentos hasta que un médico se lo indique.

Si es que el estilo de vida tiene relación con las alteraciones del sistema nervioso en las personas diagnosticadas de fibromialgia, entonces ¿Cuáles de todas las alteraciones del sistema nervioso serán debidas a un mal estilo de vida? ¿Cuántas de las alteraciones del cuerpo de nuestros pacientes podrán ser revertidas dejando de dañar al cuerpo? ¿Será posible hacer medicina integrativa, libre y curativa en otras enfermedades? Bueno nosotros sabemos que sí y con el pasar de los años podremos escribir más libros que ayuden a más personas.

¿Qué nos hace pensar que las alteraciones de la fibromialgia se revierten al dejar de lado los hábitos tóxicos que producen cambios epigenéticos? Pues porque hasta hoy no tenemos una paciente o un paciente con fibromialgia que no se haya sanado al seguir el tratamiento al pie de la letra.

Una forma de comprobarlo sería tomar a todos esos pacientes que han mostrado desarrollar cambios en el sistema nervioso, enseñarles a vivir de una manera diferente y volver a tomar los exámenes de sangre y genéticos para poder evaluar si las alteraciones se revierten. En nuestro instituto no contamos con esa tecnología ni con ese nivel de recursos económicos, por lo que hasta hoy nos conformamos con que se reviertan los síntomas y los pacientes se sanan del dolor muscular, dolor abdominal, depresión, dolor vesical, insomnio y otros malestares.

Referencias científicas

1. R. Talotta, L. Bazzichi, M. Di Franco, R. Casale, A. Batticciotto, M. Gerardi, P. Sarzi-Puttini. One year in review 2017: fibromyalgia. *Clin Exp Rheumatol* 2017; 35 (Suppl. 105): S6-S12.
2. Jones KD, Gelbart T, Whisenant TC et al.: Genome Wide expression profiling in the peripheral blood of patients with fibromyalgia. *Clin Exp Rheumatol* 2016; 34 (Suppl. 96): S89-98.
3. Baek SH, Seok HY, Koo YS *et al.*: Lengthened Cutaneous Silent Period in Fibromyalgia Suggesting Central Sensitization as a Pathogenesis. *PLoS One* 2016; 11: e0149248.
4. Roth T, Bhadra-Brown P, Pitman VW *et al.*: Characteristics of Disturbed Sleep in Patients With Fibromyalgia Compared With Insomnia or With Pain-Free Volunteers. *Clin J Pain* 2016; 32: 302-7.
5. Amasyali AS, Taştaban E, Amasyali SY *et al.*: Effects of low sleep quality on sexual function, in women with fibromyalgia. *Int J Impot Res* 2016; 28: 46-9.
6. Palagini L, Carmassi C, Conversano C *et al.*: Transdiagnostic factors across fi- bromyalgia and mental disorders: sleep dis- turbances may play a key role. A clinical re- view. *Clin Exp Rheumatol* 2016; 34 (Suppl. 96): S140-4.



Fotografía de Artem Beliaikin, Pexels

Conclusiones de la parte 1 e *inicio del trabajo para tratar mi fibromialgia.*

Hasta aquí hemos podido entender que el trabajo científico realizado actualmente en medicina tiene algunas debilidades, especialmente debidas a los conflictos de interés que suceden en las investigaciones y el lobby de la industria a nivel político. Pero las debilidades que presenta tanto la medicina como la ciencia son especialmente las principales debilidades humanas, los mismos conflictos que ensucian la religión y la política, están presentes en la medicina.

Por otro lado, la fibromialgia ha representado un desafío especial para el mundo de las ciencias de la salud. No se ha podido establecer su causa pero se ha intentado agrupar a las personas en un mismo diagnóstico según la similitud de sus síntomas, asumiendo que si el cuadro clínico de muchos pacientes es muy similar entonces han de tener todos la misma enfermedad. Pero los criterios diagnósticos han cambiado con los años y quizás vuelvan a ser modificados en el futuro.

Por otro lado los síntomas de la fibromialgia no son nuevos, son síntomas que la humanidad ha visto por siempre y también son muy parecidos a los que desarrolla cualquier persona que lleva una vida de constante estrés emocional, que no se alimenta de forma óptima y que no descansa de la manera correcta, finalmente superando la capacidad de resistencia que tiene su cuerpo y mente. En otras palabras son síntomas que podrían desarrollarse perfectamente en quienes no se han detenido a escuchar el dolor, especialmente si han ocupado analgésicos para ignorar el dolor y así seguir viviendo de la misma forma que ha provocado tanto daño y llevando su cuerpo al límite. Este escenario es perfectamente provechoso para la industria farmacéutica.

Para las conclusiones no nos extenderemos más que estos breves párrafos, ya que queremos que sea nuestro lector quien desarrolle sus propias ideas. **Aquí está la primera tarea para poder iniciar el camino para aliviar su fibromialgia en casa, le solicitamos anotar en las siguientes páginas sus propias conclusiones de esta primera parte del libro, dejando espacio para hacer más anotaciones en el futuro.**

Le invitamos a darse un tiempo para reflexionar respecto a la información de esta primera parte. Tómese algunos pocos días, desarrolle sus propias conclusiones y luego anótelas. No lea este libro de manera acelerada, no busque finalizarlo rápidamente para curarse rápidamente, este libro no funciona así. Dese el tiempo y la oportunidad de utilizar este libro correctamente. Analice por algunos pocos días la primera parte de este libro, anote sus reflexiones con día y fecha, descubrirá que cada día podrá desarrollar nuevas conclusiones y aprendizajes. Si es necesario puede volver a leer la primera parte de este libro y así obtener cada vez nuevas ideas y razonamientos antes de avanzar a la segunda parte.



Fotografía de Artem Beliaikin, Pexels

PARTE 2

Consejos prácticos para mejorar nuestra salud,
escuchemos al buen dolor.

Sin haber leído la parte 1 de este libro, usted no habría podido recorrer un importante camino que le permitirá utilizar esta segunda parte como una herramienta terapéutica.

Por favor no cometa el error de leer esta segunda parte sin haber leído la primera con mucha atención ya que este libro es, por completo, un esfuerzo para ayudarle a mejorar su salud.

Capítulo 1.

LA SOBREVIVIENTE.

*Cuando nos dimos cuenta de que no estábamos atendiendo enfermos,
sino que sobrevivientes, todo cambió.*



Fotografía de Engin Akyurt, Pexels

La persona con diagnóstico de fibromialgia no es un enfermo con un cuerpo que funciona mal, la persona con fibromialgia es un sobreviviente con un cuerpo lo suficientemente sano como para seguir llevando a cabo el maravilloso trabajo bioquímico que llamamos vida, a pesar de incontables heridas de combate.

En nuestro instituto formamos clínicos con la manera de pensar que ha dado origen a este libro. Dedicaremos algunos párrafos a esta idea para poder explicar mejor lo que para nosotros significa este libro medicinal y la atención de pacientes con fibromialgia con medicina integrativa, libre y curativa.

Hace más de 10 años nació nuestro instituto, inicialmente no sabíamos cuál nombre ponerle ni tampoco estábamos completamente seguros a que nos dedicaríamos. Luego conocimos el concepto de “medicina libre” y entendimos que esta escuela tenía que ir más allá de la medicina natural, tenía que ser sobre medicina libre pero también curativa.

En esta escuela hemos enfrentado grandes dificultades, tal como todas las escuelas hermanas que nacieron estos años. Todo se puede resumir con este simple hecho: en estos últimos 20 años, todas las escuelas de medicina complementaria con una visión científica y occidental que hemos visto nacer en Chile, han muerto. Todas las escuelas que realmente podrían haber formado clínicos con una visión divergente que pudiese haber sido no solo sanadora para los enfermos, sino que también para la medicina misma dejaron de existir. Bueno, nosotros hemos sobrevivido hasta ahora.

Estas dificultades nos han llevado a perder algunos alumnos, pero cada día trabajamos para poder entregarles un camino mejor, libre de la mayor cantidad de dificultades que nosotros podamos retirar.

Justo antes del inicio de este libro tuvo lugar una reunión entre tres de los integrantes de nuestro instituto, dos internos (alumnos ya titulados como naturópatas y especializándose en su 7º año de formación) y quien escribe. Nos reunimos para comentar algunas cosas sobre la fibromialgia, descargamos algunos artículos científicos sobre esta enfermedad y nos dimos cuenta de que todo lo que habíamos hecho por años en nuestros pacientes, lo que en algunos casos sanó a algunas personas, se podría explicar gracias a los descubrimientos que existen sobre la fibromialgia hoy.

Estos estudios científicos nos mostraron tres ideas importantes que se conectaron con otras que ya teníamos:

- 1) Los pacientes con fibromialgia no siempre tienen la misma enfermedad, por lo menos los que hemos atendido nosotros. Esto lo concluimos porque, según nuestra experiencia, diferentes pacientes mejoran con diferentes tratamientos.
- 2) El paciente desarrolla la fibromialgia porque está sometido a un estilo de vida que lo daña. Al revertir este daño y cambiar el estilo de vida la persona puede volver a estar sana.
- 3) Existen métodos de tratamiento natural que tienen evidencia científica de ser útiles en la fibromialgia, por lo tanto podemos establecer un tratamiento por completo seguro y además de bajísimo costo para los pacientes. Incluso casi tan seguro y económico, que podemos realizar gran parte de él a través de un libro.

Entonces nació nuestro protocolo actual de tratamiento, con el cuál todavía no hemos enfrentado un paciente que no haya mejorado.

*Seguro y económico, pero no fácil.
No siempre estamos en un momento de nuestras vidas donde podamos cambiar todo lo
que necesitamos cambiar. Pero créanos que vale la pena intentarlo, y si es que no lo
conseguimos, entonces tenemos que cambiar nosotros mismos para llegar a ser quienes
podemos cambiar nuestras vidas y así sanarnos.*

En un estudio científico se llega a la conclusión de que en las personas diagnosticadas con fibromialgia existe una sobreactividad del sistema nervioso simpático, especialmente generada por la falta de actividad del sistema nervioso parasimpático, sobre todo falta de activación del sistema nervioso parasimpático en las noches (1).
Esto es clave.

En palabras muy resumidas y simples, el sistema nervioso simpático es el encargado de activar nuestro cuerpo, estar despiertos, alertas e incluso hacer ejercicio. El sistema nervioso parasimpático es el encargado del reposo y también de los mecanismos de recuperación, como el sueño y la digestión de los alimentos, para así poder volver en otro momento a estar listo para una nueva activación del sistema nervioso simpático.

*Los pacientes que respondieron bien a nuestro tratamiento
estuvieron sometidos a estrés de manera prolongada,
especialmente problemas familiares, laborales y económicos.
Cosas complejas de reparar, ya que nadie nos enseña a amar, a ser padres o hijos.
Nadie nos enseña a cuidar nuestras finanzas de un sistema que literalmente
trata de endeudarnos hasta el límite de nuestra capacidad bancaria y emocional.
Nadie nos enseña a lidiar correctamente con un trabajo que no nos gusta,
que pierde el sentido ya que usa todo nuestro tiempo
para cosas diferentes a las que soñamos alguna vez.*

También se ha sugerido que en los pacientes con fibromialgia los síntomas se relacionan con la reducción de la capacidad antioxidante. (2, 3)

*En nuestros pacientes resultó exitoso modificar su alimentación
aumentando la cantidad de antioxidantes.
Los alimentos vendidos por la industria alimentaria son altamente rentables,
aportan lo necesario para evitar la desnutrición,
pero no aportan todo lo que necesitamos para vivir sanos.*

*Sólo la naturaleza le puede dar a los seres humanos
todo lo que necesitamos para vivir bien.*

Los medicamentos que se le recetan a los pacientes con diagnóstico de fibromialgia incluyen los que aumentan la cantidad de serotonina y norepinefrina en el cerebro. Estas son sustancias llamadas neurotransmisores, los cuales nos hacen sentir alegría, bienestar, confianza en nosotros mismos e impulso para hacer cosas. Estos neurotransmisores aumentan con medicamentos antidepresivos, pero también aumentan con una alimentación saludable y usando remedios naturales como plantas medicinales y suplementos alimenticios. (4, 5)

Este punto se relaciona mucho con el anterior, ya que las mismas situaciones que llevaron a nuestros pacientes a presentar o sufrir estrés crónico, les llevaron a desarrollar estados dominados por sentimientos depresivos.

Pero lo más importante, estas sustancias cerebrales disminuyen como consecuencia de sentirnos mal, luego de vivir momentos duros en la vida. Momentos que sólo podemos evitar y cambiar mediante el crecimiento personal. Lamentablemente en la escuela de medicina aprendemos muy poco sobre este camino o tarea, ya que siempre nos hemos apoyado en los medicamentos.

Uno de los mecanismos farmacológicos que se busca en el tratamiento de los pacientes diagnosticados con fibromialgia es disminuir la actividad cerebral durante las noches, lo que permitiría que la persona duerma mejor. Esto se realiza mediante el uso de medicamentos antiepilépticos, especialmente los que disminuyen la cantidad de glutamato en las neuronas, lo hacen bloqueando la subunidad alfa-2 delta de los canales de calcio gatillados por voltaje dentro del sistema nervioso central. La administración nocturna de estos medicamentos, teóricamente podría disminuir la actividad cerebral durante la noche. (6)

Aquí aparece un punto interesante: nuestros alimentos han sido cargados de forma artificial y excesiva de glutamato, en una forma artificial llamada glutamato monosódico, por supuesto que todo esto gracias a la industria alimentaria. Al incluir el glutamato monosódico en los alimentos nos generan una especie de adicción o dependencia a ellos y finalmente compramos más y más. El glutamato monosódico provoca daño cerebral y a otros órganos del cuerpo, pero es legal que se incluya en nuestros alimentos porque a nuestros legisladores realmente no les importa, por lo menos a la gran mayoría de ellos.

Por lo tanto en el instituto enfrentamos pacientes que usan fármacos para reducir el glutamato en su cerebro, pero tienen una dieta altísima en glutamato, el cual se va directamente al cerebro. Esto es un sin sentido.

¿Qué tan eficaz puede ser usar fármacos que buscan disminuir el glutamato de nuestro cerebro, si al mismo tiempo nuestra dieta está cargada de esta sustancia cada día provocando sobre activación cerebral constantemente?

La industria alimentaria, la misma que ha provocado la malnutrición, ha desarrollado muchos aditivos alimentarios artificiales y dos de ellos son el glutamato monosódico y el aspartamo. El primero es un aditivo de sabor para “alimentos” salados y el segundo para los “alimentos” dulces, su principal característica en común es que ambos provocan alteraciones en el sistema nervioso. (7, 8)

Interesantemente nosotros redujimos la ingesta innecesaria de glutamato en la dieta de nuestros pacientes eliminando productos con aditivos como el glutamato monosódico. Esto pareciera tener un efecto terapéutico positivo, tal como el uso de fármacos que disminuyen el glutamato en el cerebro.

Existe investigación científica que muestra que dentro de las alteraciones de la fibromialgia están las alteraciones en el funcionamiento de las vías ascendentes y descendentes del sistema nervioso, de tal forma que la persona aumenta su sensibilidad al dolor, sintiendo dolor incluso con estímulos muy suaves. (9, 10)

Esto ya fue explicado, las vías ascendentes son las que llevan información nerviosa desde el cuerpo al sistema nervioso central, las vías descendentes son las que llevan información nerviosa desde el sistema nervioso central hacia el cuerpo. No podemos olvidar que en el sistema nervioso es donde pareciera estar la “persona” y esta persona necesita recibir información del mundo mediante las vías ascendentes (neuronas que van del cuerpo al cerebro), tanto como necesita entregarle órdenes al cuerpo por las vías descendentes (neuronas que van del cerebro al cuerpo).

En la fibromialgia el ACR dice que nuestro sistema nervioso está enfermo, que está mal, bioquímica y genéticamente alterado. Pero nosotros pensamos que también podría ocurrir que el sistema nervioso esté más sano de lo que pensamos, pero que esté sufriendo el impacto de un estilo de vida incorrecto.

Quizás podría ser posible que el cuerpo tenga la capacidad de producir cambios y que frente a situaciones peligrosas de alto estrés y desgaste tenga la capacidad de provocarnos las sensaciones necesarias para que cambiemos nuestra forma de actuar. Quizás por eso los pacientes con diagnóstico de fibromialgia sienten sueño, cansancio, dolor, angustia y pena. Quizás necesitan dormir mejor, descansar más, reposar su cuerpo, comer más sano y solucionar problemas emocionales.

Sin duda que deben existir mecanismos epigenéticos y moleculares mediante los cuales nuestro sistema nervioso provoca estos cambios y nos entrega estas sensaciones de sueño, cansancio y dolor. Nosotros podemos entender estos cambios en el comportamiento celular de nuestro sistema nervioso como una alteración patológica o como una adaptación a un estilo de vida incorrecto.

Si elegimos mirar estos cambios como procesos fisiopatológicos, no nos quedará otra opción que manipularlos con fármacos. Por otro lado podemos escuchar a nuestro cuerpo, sentir el dolor, la pena y el cansancio para comenzar a descansar, reparar nuestras relaciones humanas, ordenar nuestras finanzas y comenzar a vivir una vida diferente, una vida nueva.

Lo complejo ocurre cuando una persona está obligada a ir a su trabajo y recibir humillaciones, cuando se siente obligada a mantener un matrimonio sin amor, cuando una persona no tiene acceso a comprar alimentos saludables o ha pasado toda su vida entregando su tiempo a otros, por ejemplo a una gran empresa, dejando de lado el autoconocimiento y la familia.

Estas personas se encuentran en situaciones que obligarán a su sistema nervioso a liberar sustancias que aumentan la sensibilidad al dolor, que impiden dormir normalmente y que impiden sentir alegría o bienestar.

Quizás en estos casos el trabajo de nosotros, los profesionales sanitarios, está en ayudar a quienes no pueden cambiar su vida por sí mismos.

El ser humano no debería vivir en estas condiciones, el ser humano tiene el privilegio del libre albedrío...

¿Realmente usaremos este privilegio para mantener una sociedad llena de inequidad?

Mencionamos que una de las alteraciones en la fibromialgia es la del sueño, quizás una de las más importantes. De hecho se piensa que la sobreactivación nocturna del sistema nervioso simpático es el causante de la alteración del sueño. Otra consecuencia de la sobreactivación del sistema nervioso simpático es, claramente, el agotamiento de este sistema, es obvio que todo sistema que trabaja de sobre manera termina agotándose.

El sistema nervioso simpático es el encargado del trabajo en alerta, el trabajo que hacemos estando despiertos, cuando nuestra mente y cuerpo trabajan a gran ritmo.

La sobreactivación de un sistema provoca lo lógico, su agotamiento. Por lo tanto el agotamiento del sistema nervioso simpático nos lleva a la falta de la capacidad de entrar en alerta y poner en marcha tanto cuerpo y mente, esto se siente de una manera muy obvia: como agotamiento.

Interesantemente nos ha resultado útil enseñarle hábitos de sueño saludable a nuestros pacientes. Para esto, los terapeutas de nuestro centro realizan algo llamado "higiene del sueño" en cada uno de los pacientes que lo necesitan.

Básicamente le volvemos a enseñar a dormir al paciente.

Se ha demostrado que en pacientes diagnosticados con fibromialgia existe una interesante alteración en el funcionamiento del corazón. Se ha observado que estas personas tienen un enlentecimiento del funcionamiento del corazón cuando se activa el sistema nervioso simpático y también una falta de activación del sistema nervioso parasimpático durante la noche. Incluso se ha demostrado que los pacientes que tienen diagnóstico de fibromialgia no logran aumentar su frecuencia cardíaca de la misma manera que la gente normal durante el ejercicio. (11, 12, 13)

Es interesante que el corazón de estos pacientes no pueda activarse frente a estrés y ejercicio, para nosotros en palabras sencillas **estamos frente a un corazón cansado y un sistema nervioso simpático agotado**. La verdad es que el sistema nervioso simpático inerva todos los órganos de nuestro cuerpo, por lo tanto **este agotamiento no solo debe afectar al corazón, probablemente afecta a todos los órganos de alguna manera... sólo que medir el agotamiento de los otros órganos es más difícil**.

*¿Agotamiento de órganos? Es curioso que en la universidad
nunca se nos enseña este tipo de cosas.
Tampoco se nos enseña cómo ayudarles a nuestros
órganos a volver al funcionamiento normal.*

*Este es un ejemplo de cómo estudiar la salud en vez de la enfermedad.
En nuestro instituto siempre buscamos maneras de devolver la salud.*

La primera vez que escuché sobre el funcionamiento del sistema nervioso simpático en profundidad, fue hace más de 15 años en la universidad durante una cátedra de fisiología dictada por una de las mejores profesoras que he tenido, la profesora Doris Hernández. En esa época el primer ejemplo que leí en los libros fue: “El sistema nervioso simpático es el que nos ayuda a sobrevivir”, por ejemplo al escapar de un depredador, pero también necesitamos la activación de este sistema si nos encontramos frente a otros problemas como por ejemplo deudas que generan estrés económico, problemas amorosos que generan estrés sentimental y miedo a una enfermedad que daña nuestro cuerpo.

Hoy nos damos cuenta de que quizás estos pacientes, las personas diagnosticadas con fibromialgia se encuentran en un cuerpo, incluido el sistema nervioso, que está **agotado de sobrevivir**.

En nuestro instituto, cuando hemos sido capaces de sanar a un paciente con fibromialgia, lo hemos hecho cuando hemos conseguido enseñarle a vivir de una nueva manera, una manera donde no tienen que seguir sobreviviendo.

Desde nuestro enfoque, es vital que todos los pacientes que se encuentran en esta situación reciban un manejo que les permita recuperarse. De otra forma comenzarán a desarrollar otras enfermedades y así con el tiempo la ciencia comenzará a relacionar la fibromialgia con más patologías cada vez, aumentará el miedo y todo será más complejo.

*¿Cómo afectará este agotamiento vital a los pacientes diagnosticados con las otras mil enfermedades de las que nos cuenta la medicina convencional?
¿Será posible que el agotamiento empeore todas las otras enfermedades que existen?*

Referencias científicas.

1. Martínez-Lavín M (2001) A novel holistic explanation for the fibromyalgia enigma: Autonomic Nervous System Dysfunction. *Fibromyalgia Frontiers* 10: 1.
2. Altındag O, Celik H (2006) Total antioxidant capacity and the severity of the pain in patients with fibromyalgia. *Redox Rep* 11: 131-135.
3. Sendur OF, Turan Y, Tastaban E, Yenisey C, Serter M (2009) Serum antioxidants and nitric oxide levels in fibromyalgia: a controlled study. *Rheumatol Int* 29: 629-633.
4. Perrot S, Javier RM, Marty M, Le Jeunne C, Laroche F et al. (2008) Is there any evidence to support the use of anti-depressants in painful rheumatological conditions? Systematic review of pharmacological and clinical studies. *Rheumatology* 47: 1117-1123.
5. Field MJ, Oles RJ, Singh L (2001) Pregabalin may represent a novel class of anxiolytic agents with a broad spectrum of activity. *Br J Pharmacol* 132: 1-4.
6. Nasser K, Kivitz AJ, Maricic MJ, Silver DS, Silverman SL (2014) Twice daily versus once nightly dosing of pregabalin for fibromyalgia: a double-blind randomized clinical trial of efficacy and safety. *Arthritis Care Res (Hoboken)* 66: 293-300.
7. Xiong, J. S., Branigan, D., & Li, M. (2009). Deciphering the MSG controversy. *International journal of clinical and experimental medicine*, 2(4), 329-36.
8. Maher, T. J., & Wurtman, R. J. (1987). Possible neurologic effects of aspartame, a widely used food additive. *Environmental health perspectives*, 75, 53-7.
9. Stahl SM (2009) Fibromyalgia--pathways and neurotransmitters. *Hum Psychopharmacol* 24 Suppl 1: S11-17.
10. Clauw DJ, Arnold LM, McCarberg BH; Fibro Collaborative (2011) The science of fibromyalgia. *Mayo Clin Proc* 86: 907-911.
11. Martínez-Lavín M, Hermosillo AG (2000) Autonomic nervous system dysfunction may explain the multisystem features of fibromyalgia. *Semin Arthritis Rheum* 29: 197-199.
12. Cohen H, Neumann L, Shore M (2000) Autonomic dysfunction in patients with fibromyalgia: Application of power spectral analysis of heart rate variability. *Semin Arthritis Rheum* 29: 217-227.
13. van Denderen JC, Boersma JW, Zeinstra P, Hollander AP, van Neerbos BR (1992) Physiological effects of exhaustive physical exercise in primary fibromyalgiasyndrome (PFS): is PFS a disorder of neuroendocrine reactivity? *Scand J Rheumatol* 21: 35-37.



Fotografía de Patricia Hildebrandt, Pexels

Capítulo 2.

Los fármacos

Hablaremos de farmacología en esta segunda parte, la cual tiene una finalidad práctica y terapéutica. Pero sólo será posible comprender de una manera integral el tema de los fármacos luego de leer la tercera parte del libro.

En la universidad tenemos que estudiar con mucha profundidad el uso de medicamentos, desde tercer a séptimo año de la carrera, estamos aprendiendo cómo usar medicamentos a nivel de experto.

Al leer muchos artículos científicos sobre los medicamentos en la fibromialgia, hemos podido obtener las mismas conclusiones que los pacientes han descubierto por sí mismos: **los fármacos entregan una mejoría cuestionable**. De hecho si es que los estudios científicos llegaran a una conclusión diferente a la de los pacientes, entonces podríamos estar seguros de una cosa: estaríamos frente a mala ciencia.

Otra cosa quizás más interesante todavía, es la verdad sobre los fármacos.

En la universidad recibimos una formación en farmacología típica. En la medicina se supone que existe un principio: *primero no hacer daño*. La verdad es que todo estudiante de las ciencias de la salud ha escuchado sobre él, pero la mayoría no ha sido correctamente *formado* en él.

Algunos colegas no coincidirán con esta aseveración, a ellos les solicitamos que lean con mucha atención los siguientes párrafos y luego revisen las referencias científicas para corroborar la veracidad de nuestras palabras.

En la escuela de medicina, ya en tercer año cuando se comienzan a estudiar las patologías, aprendemos cuales son las principales causas de muerte en el mundo, las cuales varían según cada país.

Las principales causas de muerte en el mundo que nos enseñan hoy son:

- 1) Las enfermedades cardiovasculares como el infarto al corazón y el infarto cerebral.
- 2) Cáncer
- 3) Enfermedades respiratorias como infecciones, bronquitis crónica y cáncer del sistema respiratorio, el cual por sí sólo se puede considerar la cuarta causa de muerte.
- 4) También está el alzheimer y otras demencias.
- 5) Luego la diabetes mellitus

Sin duda, cualquier médico estaría feliz de poder curar cualquiera de estas enfermedades y a cualquier colega que consiguiera curar alguna de las enfermedades top 10, se le entregaría un Premio Nobel. Lamentablemente a pesar de que cada día hay más médicos en nuestro planeta, más fármacos y más hospitales, la cantidad de personas que presentan estas enfermedades está aumentando.

Cada día hay más profesionales sanitarios, pero también más enfermos. Podríamos pensar que la batalla contra estas patologías no las podemos ganar por cantidad de colegas, entonces la solución tiene que ser otra.

En la universidad se nos transmite un pensamiento que nos hace creer y por lo tanto actuar según el siguiente concepto: las enfermedades están aumentando a pesar de nuestro esfuerzo, por lo tanto tenemos que poner más fuerza a la máquina.

En nuestro instituto somos partidarios de otra manera de pensar: Si nuestro máximo esfuerzo no da más resultado que el aumento del problema, entonces dejemos de culpar sólo al problema y revisemos también nuestros métodos.

Hace algunos años un par de investigaciones nos mostraron una verdad impresionante. Cada día se ocupan nuevos medicamentos en el mundo, cada día más personas usan medicamentos, por lo tanto cada día hay más reacciones adversas. Pero es muy difícil encontrar investigación científica respecto a este tema.

Gracias a un par de singulares y valientes investigaciones científicas podemos darnos cuenta de que los medicamentos y la medicina convencional, son una de las principales causas de muerte en el mundo. (1)

Los norteamericanos son quienes realizan más investigación científica en el planeta, como dijo una vez un profesor de traumatología en la escuela de kinesiología: *“Los gringos estudian hasta por qué las hormigas mueven las antenas”*.

Según las siguientes dos investigaciones, en los EEUU el uso de medicamentos correctamente recetados y administrados, sin contar la automedicación, ni las sobredosis, ni los incumplimientos de las indicaciones médicas, es una de las 10 primeras causas de muerte. De hecho está entre la cuarta a sexta causa de muerte, según como se analicen los datos.

Estos números corresponden a la realidad de EE.UU., el país con la mejor medicina alópata del mundo. Probablemente en el resto del mundo, incluido nuestro país, la cifra sea como mínimo similar.

Según algunos expertos si a esta cifra agregáramos la automedicación, los errores de uso de fármacos, las sobredosis y otros tipo de mal uso de medicamentos, los fármacos podrían llegar a ser la primera causa de muerte en el mundo.

No podemos dejar de mencionar en este punto, que en Chile, nuestros legisladores están moviendo esta balanza cada día más hacia el punto donde las personas podrán comprar medicamentos en cualquier parte, incluso en tiendas diferentes a las farmacias, como por ejemplo los supermercados.

Con todo lo leído en este libro, nuestro lector podrá imaginarse quienes son los más beneficiados con este tipo de legislación.

Estas cifras son alarmantes. De hecho, si simplemente nos reducimos a la evidencia científica podemos observar que solamente en los **EEUU cada año mueren más de 100.000 personas debido al uso de medicamentos, y hablamos de medicamentos correctamente recetados y administrados, sin ningún tipo de automedicación.**

Al mismo tiempo, según estas mismas investigaciones, las personas dañadas por los fármacos, pero que no alcanzan a morir por culpa de los medicamentos, son más de 2 millones cada año sólo en EEUU.

100.000 muertos, 2.000.000 de heridos, cualquiera pensaría que hablamos de una guerra.

Muchos médicos, con un pensamiento divergente tal como el nuestro, usan el siguiente ejemplo:

Un avión promedio puede llevar unas 200 personas. Para alcanzar la cifra de muertos que resulta mediante el uso correcto de los medicamentos, sólo en EEUU deberían caer más de 500 aviones cada año sin dejar ningún sobreviviente, sólo así podríamos igualar el daño que provoca la industria farmacéutica: 100.000 muertos al año. Sin duda que si sucediera esto, tanto el público como los empleados de las líneas aéreas se verían alarmados.

Entonces ¿Por qué en medicina no nos alarmamos? Bueno, la verdad es que tenemos la certeza de que salvamos a mucha gente y por lo tanto vivimos suponiendo que salvamos más personas de la que dañamos. Pero durante toda nuestra formación se nos mantiene al margen de estas cifras, las cifras oficiales. Por lo menos durante mis 7 años de formación en la universidad y el hospital jamás se nos enseñó sobre esto.

Según esta evidencia científica, la que nos muestra pacientes fallecidos directamente por culpa de las reacciones adversas a los medicamentos correctamente utilizados, **entonces la medicina que hacemos se encuentra entre las principales causas de muerte en el mundo.**

De hecho si la administración de medicamentos es la cuarta causa de muerte, entonces tenemos que revisar lo que hacemos en muchos enfermos. Si perdemos el principio de *primero no hacer daño*, entonces fracasaremos como sanadores.

¿Cuántos de nuestros enfermos se complican más de lo necesario por el uso de medicamentos? ¿Cómo podemos saber si existen otras maneras de tratar enfermos si se nos ha formado en un paradigma construido con tantos conflictos de interés?

¿Acaso existe otra manera de tratar enfermos diferente al uso de fármacos, radiación y cirugías?

Bueno, nosotros estamos tratando de proponer una, se llama medicina integrativa, libre y curativa.

No excluimos el uso de fármacos, pero mientras los fármacos controlan los síntomas, nosotros intentamos sanar al paciente lo más posible para reducir la necesidad de sus medicamentos al mínimo.

A pesar de que los medicamentos no son útiles para curar las grandes epidemias de hoy y están entre las primeras 10 causas de muerte en el mundo, no podemos negar su tremenda utilidad en el manejo de las enfermedades infecciosas, especialmente las bacterianas que alguna vez constituyeron las grandes epidemias mundiales... **¿O no?**

En el hospital donde hice la mayoría de mis prácticas se realiza cada jueves una actividad muy interesante, una reunión clínica donde alguien realiza una clase o presentación que busca enseñar y mantener actualizados a los demás integrantes del hospital. El presentador puede ser cualquier integrante del hospital, es una actividad que me llamó la atención especialmente por su filosofía de apertura y equidad en valor para cada miembro del hospital. Lamentablemente algunas veces la “bronceosis” nos dificultaba valorar las presentaciones de quienes no eran médicos.

Una de las presentaciones más importantes que presencié fue la de un médico experto en infectología, el doctor fue invitado desde otro hospital, uno de los hospitales más importantes de nuestro país y del continente, el Hospital Clínico J.J. Aguirre de la Universidad de Chile.

La presentación fue sobre los últimos avances en infectología, la especialidad médica dedicada a las enfermedades infecciosas. El doctor habló sobre la resistencia a los antibióticos, los nuevos organismos infecciosos resistentes y dio especial énfasis a las bacterias KPC, unas nuevas bacterias resistentes que hacen estragos en los pacientes, porque ni siquiera los antibióticos más poderosos del mundo pueden hacer algo. (2)

Existen diferentes tipos de antibióticos, uno de los más usados son los antibacterianos, medicamentos que tal como su nombre lo dice sirven para combatir bacterias.

Respecto a este tipo de medicamentos existe un fenómeno interesante, las bacterias tienen la capacidad de desarrollar resistencia a ellos y entonces sobreviven a pesar de que los pacientes usen el fármaco. Cada día hay más bacterias resistentes en el mundo, porque con el pasar de los años sólo hemos podido asesinar a las bacterias que eran sensibles a los antibióticos, hoy estamos viviendo en un planeta habitado por los nietos y tataranietos de las primeras bacterias resistentes que sobrevivieron a los antibióticos hace años ya que una de las formas de ser una bacteria resistente, es heredar la resistencia que tenían sus bacterias padres.

Dentro de la presentación del médico del Hospital Clínico J.J. Aguirre hubo información muy valiosa, pero por lejos lo que más me llamó la atención y golpeó fuertemente fue una verdad que nunca había escuchado decir a un médico, de hecho sólo había leído sobre ella en artículos que presagiaban un problema en medicina que todos veíamos en el futuro lejano.

No recuerdo las palabras exactas del doctor, pero la idea fue la siguiente: *“La resistencia a antibióticos es un problema, la resistencia bacteriana a los antibióticos se está desarrollando tan rápido que los laboratorios invierten miles de millones en desarrollar un medicamento que sólo será útil por 5 ó 10 años, debido a esto los laboratorios han frenado su investigación en medicamentos antibacterianos. En algunos años más esta misma generación de médicos volverá a la época de la historia donde los pacientes morían de un resfriado...”*

Estas palabras me impresionaron por diferentes motivos:

1) La industria dejó de invertir porque cinco años de venta de un medicamento impide tener ganancias importantes. Considerando que los medicamentos anti infecciosos son de importancia vital, sólo podemos esperar una medida como ésta de una industria nacida de IG Farben. Una industria con motivaciones humanitarias no se detendría en sus esfuerzos por el desarrollo de nuevos antiinfecciosos aún si no pudiera ganar dinero.

El concepto de IG Farben será explicado más adelante, pero en resumen nos muestra el origen y presente oscuro de la industria farmacéutica.

2) Mientras en la medicina convencional no se ven soluciones a este gran problema, investigadores de la medicina complementaria ya han comenzado a obtener resultados esperanzadores. Sólo que los colegas alópatas lo desconocen.

Un grupo de investigadores logró demostrar que usando vitamina C en conjunto con los antibióticos es posible vencer la resistencia bacteriana. Esta investigación mostró que al usar vitamina C más antibióticos, es posible curar infecciones provocadas por las cepas más resistentes de tuberculosis, incluso que con dosis mayores de vitamina

C es posible eliminar otros organismos infecciosos peligrosos y de tremenda importancia clínica como *Staphylococcus aureus* meticilino resistente y *Pseudomonas aeruginosa* (3). Un descubrimiento impactante. A pesar de esto, a pesar de que la evidencia científica está disponible, no se usa vitamina C en conjunto con los antibióticos prácticamente en ningún lugar y **a pesar de que existen publicaciones científicas que muestran como tratar infecciones bacterianas resistentes a antibióticos, a los médicos todavía se nos enseña que es imposible.**

Según algunos colegas de pensamiento tan divergente como el nuestro, siempre que un gran descubrimiento se realiza en base al uso de medicamento que no son patentables, tal como la vitamina C, entonces simplemente es desechado por la industria farmacéutica en espera de encontrar otra forma de hacer el mismo trabajo pero de manera más rentable.

Es sorprendente que la solución a un problema médico tan importante permanezca invisible para la comunidad profesional, cada vez que consista en formas de medicina diferentes a las impulsadas por la industria que lucra con la enfermedad humana.

¿Se da cuenta de la importante necesidad de la existencia de una medicina no solo integrativa y curativa, sino también libre?

Entonces, podemos plantear una nueva pregunta: **en las personas diagnosticadas con fibromialgia, ¿Cómo podemos saber qué porcentaje de la enfermedad es provocada por las reacciones adversas de los mismos medicamentos que usan?**

Es por esto que nosotros al llegar a cierto punto de avance en el tratamiento de nuestros pacientes, especialmente cuando los síntomas se han reducido importantemente, si la persona estaba consumiendo fármacos recetados para tratar la fibromialgia, se los retiramos.

Los fármacos no son inocuos, en el mejor de los casos son la cuarta causa de muerte en el mundo y en el peor podrían llegar a ser la primera. Los fármacos no son la solución a todas las enfermedades, fueron muy útiles al inicio del tratamiento de enfermedades infecciosas pero no parecieran ser tan útiles en las epidemias de hoy. La diabetes, la hipertensión, los infartos, el cáncer y otras enfermedades aumentan cada día a pesar del desarrollo constante de la farmacología.

De hecho el mismo éxito que tuvieron antiguamente los fármacos en las enfermedades infecciosas, pareciera estar comenzando a desaparecer por la resistencia bacteriana a los antibióticos, quizás los fármacos nos encantaron por su utilidad inicial más el lobby de la industria farmacéutica y sus estrategias de marketing, las cuales hasta hace poco incluían prostitutas y wiski para agasajar a los doctores. **Pero quizás los fármacos no son tan útiles como se nos hace pensar a los médicos.**

Quizás la filosofía de sanar con fármacos no es tan buena como pensamos en algún momento, entonces ¿Cómo es que la medicina ha tomado el camino de los medicamentos como principal herramienta terapéutica? Esto lo podremos entender de una manera mucho más integral luego de terminar la tercera parte de este libro.

Referencias científicas

1. Lazarou J, Pomeranz B, Corey P. Incidence of adverse drug reactions in hospitalized patients. *JAMA*. 1998;279:1200-1205
2. Vera-Leiva Alejandra, Barría-Loaiza Carla, Carrasco-Anabalón Sergio, Lima Celia, Aguayo-Reyes Alejandro, Domínguez Mariana et al . KPC: Klebsiella pneumoniae carbapenemasa, principal carbapenemasa en enterobacterias. *Rev. chil. infectol.* [Internet]. 2017 Oct [citado 2019 Ene 01]; 34(5): 476-484. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-10182017000500476&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0716-10182017000500476>.
3. Vilchèze, C., Hartman, T., Weinrick, B., & Jacobs, W. R. (2013). Mycobacterium tuberculosis is extraordinarily sensitive to killing by a vitamin C-induced Fenton reaction. *Nature communications*, 4, 1881.



Fotografía de Motional Studio, Pexels

Capítulo 3.

Alimentación saludable.



Fotografía de Adam Kontor, Pexels

Un artículo científico realizado por Pyke et al, incluyó el estudio de 482 pacientes diagnosticados con fibromialgia y evaluados con espectroscopia de resonancia magnética nuclear de protones, un examen de muy alta tecnología y utilidad científica que permite estudiar el cuerpo humano desde el punto de vista molecular. Este trabajo demostró que los pacientes que tienen niveles elevados de glutamato en el cerebro tienen mayor probabilidad de desarrollar fibromialgia, ya que las personas con exceso de glutamato en el sistema nervioso tienen mayor facilidad para sentir dolor, mayor fatiga y una peor calidad de vida. (1)

Nosotros le enseñamos a nuestros pacientes a no comer glutamato en exceso, idealmente a eliminarlo por completo de su dieta.

En palabras muy sencillas el glutamato es parecido a un aminoácido, el cual tiene la capacidad de excitar o activar a las neuronas, de hecho si administramos mucho glutamato a nuestro cerebro podemos provocar muerte de las neuronas por exceso de

estimulación. En otras palabras sería como hacer correr a un caballo hasta la muerte, todos los sistemas biológicos tienen un límite.

Este elemento ha demostrado provocar adicción, entonces por muchos años se le ha incluido a nuestros alimentos, especialmente a los alimentos salados. Uno de los equivalentes para los alimentos dulces es el aspartamo, que también es tóxico para el sistema nervioso o “neurotóxico”.

Normalmente a los alimentos se les agrega este aditivo en forma de *glutamato monosódico* (GMS o en inglés MSG). Este aditivo se encuentra en la comida china, el pollo frito, pizzas, papas fritas, hamburguesas, embutidos como jamón, salame y una cantidad innumerable de “alimentos”.

Los alimentos son las cosas que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente, en otras palabras para estar sano.

Existe una cosa llamada industria alimentaria, no nos gusta este nombre porque esta industria realmente no vende alimentos, ya que sus productos no permiten el funcionamiento correcto de nuestro cuerpo, de hecho sus productos son una de las causas principales de algunas de las enfermedades más importantes actualmente en el mundo.

Pero bueno, usaremos comillas para referirnos a la industria “alimentaria”, de tal manera de destacar que no venden casi ningún producto que pueda ser considerado alimento y también para poder dormir tranquilos.

Lamentablemente en nuestro país no existe ninguna reglamentación que impida que este aditivo se incluya en nuestros alimentos, debido a que los dueños de la industria “alimentaria” son íntimos amigos de nuestros políticos, entonces se les permite incluir este tipo de productos tóxicos en las cosas que nos venden. Y no siendo suficiente esto, a los “alimentos” que se les añaden estos aditivos “alimentarios” también se les diseñan envases altamente atractivos para los niños, se les incluyen juguetes de regalo y se aplican una serie de técnicas de marketing para que los consuman. **En este tipo de hechos podemos ver que claramente nuestra salud y bienestar no es la prioridad de nuestros legisladores.**

Para nosotros es tanto ilógico como incorrecto que sea legal incluir en la comida sustancias tóxicas, sustancias que han demostrado provocar daño a los consumidores sin entregar ningún beneficio.

Hoy esas empresas, a las cuales no les interesa ni siquiera un poco la salud de sus consumidores y crecen mediante el absoluto desprecio hacia la vida y la salud humana pueden lucrar vendiendo “alimentos” que contienen ese tipo de sustancias incluso a mujeres embarazadas y a niños pequeños. De hecho originalmente se usó este aditivo para saborizar las sopas que se le entregaba en los consultorios a los ancianos de nuestro país.

Hace hartos años, cuando yo estudiaba kinesiología en la universidad, un día tuve en mis manos una bolsa de sopa de la que le regalan a las personas de la tercera edad en los consultorios públicos de nuestro país. Uno de los ingredientes era el glutamato monosódico, en esa época todavía me sorprendían esas cosas.

¿Se imaginan lo que hace el consumo de una sustancia neurotóxica en un feto o en un niño pequeño que está desarrollando su cerebro... sobre todo cuando es consumida todos los días? ¿Se imagina usted el daño que provoca una sustancia neurotóxica en un paciente anciano que ya tiene problemas para pensar, recordar y ser autovalente?

Para agregar una guinda sobre la torta, nuestros legisladores no sólo permiten que la industria “alimentaria” utilice sustancias tóxicas y adictivas en los alimentos que nos vende, además de esto hoy sucede otra cosa incluso peor. Hace 10 o 20 años es ampliamente conocido en el mundo entero el daño que puede provocar el glutamato monosódico en los consumidores, entonces las personas más informadas han dejado de comprar los productos que lo contienen, incluso bajo su otro nombre: *ajinomoto*.

Como respuesta a esto la industria “alimentaria” ha conseguido permiso de nuestros legisladores para poder modificar las etiquetas de los alimentos y ocultar el glutamato monosódico detrás de términos como por ejemplo “Acentuante del sabor”.

En esta parte es cuando nos tomamos la cabeza con las 2 manos, inspiramos hondo, exhalamos y nos disponemos a seguir trabajando, porque queda mucho por hacer.

El uso de medicamentos antiepilépticos ha mostrado ayudar en la fibromialgia, especialmente el tipo de medicamentos que disminuyen la cantidad de glutamato en las neuronas, lo hacen bloqueando la subunidad alfa-2delta de los canales de calcio gatillados por voltaje dentro del sistema nervioso central. (2)

Nosotros hemos alcanzado la conclusión de que si los fármacos elegidos para tratar pacientes diagnosticados con fibromialgia disminuyen el glutamato en el cerebro, es irracional permitir que estos pacientes consuman excesos de glutamato a través de la dieta.

Se ha demostrado que el glutamato monosódico daña nuestro cerebro y provoca adicción, no podemos dejar de destacar que el daño cerebral es por lejos uno de los más difíciles de reparar en nuestro cuerpo.

También tenemos que comentar que aquí hemos usado el ejemplo del glutamato monosódico, pero es solo una de miles de sustancias artificiales que se han desarrollado y que entorpecen el funcionamiento de nuestro cuerpo y mente.

Cuando vemos que uno de nuestros pacientes cambia su estilo de vida y se sana de alguna enfermedad que no puede ser curada según los libros de medicina, entonces pensamos que en algunos casos la medicina alópata le ha diagnosticado una enfermedad a quien sólo está llevando un estilo de vida incorrecto, la mayoría de las veces sin siquiera darse cuenta.

Hemos elegido incluir en estas páginas sólo un aditivo alimentario por motivos de espacio, no podemos dejar que este libro se extienda demasiadas páginas, porque eso significaría que lo leerían menos personas.

Personalmente al ir a un restorán a veces digo que soy alérgico al ajinomoto, de esta manera puedo preguntar sobre los platos que no contienen esta sustancia.

¿Cómo alimentarme si he recibido el diagnóstico de fibromialgia?

La alimentación saludable que necesitan las personas con fibromialgia, es exactamente la misma que necesita cualquier ser humano. De todas maneras un concepto tan simple como “alimentación saludable” también es controversial dentro del mundo de la medicina.

Por lo que usted ya ha podido notar en el mundo de la medicina son muchas mas las controversias que los acuerdos.

Para algunos la alimentación saludable es seguir la pirámide alimenticia, para otros es una alimentación completamente orgánica, para otros la clave de la buena alimentación depende de cada enfermedad, incluso existen quienes piensan que la alimentación correcta debe ser mediterránea, vegetariana, alcalina, vegana, ovo-pesco-vegetariana, cruda... existe un sin fin de opiniones.

He aquí la opinión de nuestro instituto. Esta opinión puedes ser evaluada tanto del punto de vista creacionista como evolucionista.

La visión evolucionista.

El ser humano ha evolucionado hasta el punto en que lo conocemos hoy mediante el paso de miles de millones de años gracias a que la materia se encuentra en un punto diferente al cero absoluto. Esto genera movimiento y asociación de partículas.

Hubo un punto en el tiempo donde se ensamblaron moléculas de agua, luego moléculas orgánicas cargadas como también neutras que pudieran o no asociarse magnéticamente con el agua y luego sobre esto se formaron sistemas moleculares auto sustentables y autos replicativos que pueden expresar el conjunto de reacciones químicas que hemos elegido bautizar como *vida*.

Esta visión se basa en miles de millones de años de cambios en la materia del universo mediante el azar y gracias al movimiento, o por lo menos lo podemos entender así por medio del análisis del nuevo modelo “mecánico cuántico” de la realidad mediante nuestras mentes originalmente formadas en el antiguo “modelo newtoniano clásico”.

Estos cambios han logrado generar sistemas que llamamos vivos, los cuales sustentan su vida en un conjunto de reacciones físicas y químicas de una complejidad sumatoria por ahora inalcanzable para nuestro conocimiento. De hecho cada una de los miles de millones de células de nuestro cuerpo realiza más de 100.000 reacciones químicas por segundo.

Por lo tanto podemos entender que el funcionamiento de nuestro cuerpo es el resultado final de la acomodación natural no solamente de nuestras células corporales, sino que incluso la interacción de toda la materia existente que tenga influencia sobre nuestro planeta y su atmósfera.

Si nuestro sistema solar se llegara a modificar y nuestra relación con el sol cambiara sólo un 1%, entonces los mecanismos bioquímicos de todas las células de todos los sistemas vivientes en este planeta cambiarían. Esto quiere decir el funcionamiento de nuestro cuerpo es absolutamente dependiente del ambiente que lo rodea, incluso la expresión de nuestros genes se modifican radicalmente cuando cambiamos nuestra vida ya sea el lugar donde vivimos, la comida que consumimos y las personas con quienes nos relacionamos.

La ciencia que estudia las modificaciones genéticas de nuestras células según los cambios de nuestro ambiente se llama epigenética. Lamentablemente en medicina los mayores esfuerzos empujan hacia la dirección de una medicina farmacológica patentable y altamente rentable, el trabajo hecho en la “medicina del estilo de vida saludable” es muy poco. Los profesionales de la salud de hoy sabemos muy poco sobre epigenética, especialmente respecto a cómo nuestro estilo de vida afecta la expresión de nuestros genes.

Pero según nuestro parecer en el instituto, la epigenética es una rama muy importante para la medicina integrativa, libre y curativa.

Desde el punto de vista evolutivo, lo más racional, lo más lógico y lo más correcto es llevar una alimentación basada en los productos que la naturaleza tiene para nosotros en esta época luego de millones de años de evolución. Por lo tanto basar nuestra alimentación en los productos que la industria “alimentaria” ha podido crear para ganar dinero, dejando de lado los alimentos que han evolucionado desde miles de millones de años junto a nosotros, no es buena idea y genera alteraciones en el funcionamiento bioquímico de nuestro cuerpo, a estas alteraciones la medicina convencional le pone muchos nombres de enfermedades diferentes.

La naturaleza ha evolucionado por tiempos inmemoriales de tal manera que hoy nuestro funcionamiento celular y nuestros sistemas bioquímicos encajan de manera óptima con las moléculas que nos entrega la naturaleza, y en la forma que ella nos las presenta.

Los seres humanos tenemos un conocimiento limitado respecto al funcionamiento del cuerpo humano, este hecho nos gusta mirarlo con la siguiente reflexión: lo que conocemos lo entendemos bien, o eso pensamos, el problema es que no tenemos una manera para poder cuantificar todo lo que no sabemos sobre la vida y sobre la naturaleza y acerca del cuerpo humano, ni tampoco tenemos una forma para saber cómo esas cosas que desconocemos afectarán nuestra comprensión de lo que hemos descubierto hasta hoy.

Desde el punto de vista evolutivo es lógico pensar que nuestro cuerpo no funcionará correctamente si nuestra dieta se basa en productos diferentes a los entregados por la naturaleza. Para que nuestro cuerpo pueda funcionar bien con una dieta basada en alimentos creados por el hombre, el hombre debería tener un conocimiento pleno sobre el funcionamiento del cuerpo humano. De otra forma, cualquier creación química humana, tal como los aditivos alimentarios o la ingeniería genética en alimentos transgénicos, provocará desorden en el funcionamiento celular de nuestro cuerpo.

Por lo tanto, para responder la pregunta. ¿Cómo alimentarme si he recibido el diagnóstico de fibromialgia? Pues como debería hacerlo cualquier ser humano: de la manera más natural y menos intervenida por el hombre posible.

Esta pregunta también puede ser respondida desde el punto de vista creacionista.

La visión creacionista.

Muchos son creyentes de una entidad superior creadora, el Dios creador. Si llevamos este concepto a la alimentación, tenemos dos tipos de alimentos para elegir: uno creado por una mano divina para la alimentación de la humanidad y otro creado por el hombre. ¿Cuál cree usted que es correcto no sólo para personas con fibromialgia, si no que para cualquier persona?



Fotografía de Eberhard Grossgasteiger, Pexels

En términos técnicos un alimento realmente natural, sin intervención humana es definido en Chile por la Ley 20.089 que crea el *Sistema Nacional de Certificación de Productos Orgánicos Agrícolas*. Un alimento realmente natural es un alimento orgánico e integral, con la menor manipulación humana y tecnológica posible.

Una manzana orgánica es perfecta, pero un polvo o jugo de manzana envasado y transformado en cualquier otro producto diferente a la manzana original, perderá importante valor nutricional y esta pérdida será mayor en cuanto mayor sea la intervención de la manzana.

Sabemos que es necesario entregar más detalles respecto a esto, ya que a nuestros pacientes les resulta muy difícil poder cambiar su alimentación a pesar de entender este concepto.

En una alimentación correcta, la persona puede consumir todos los alimentos de la naturaleza siempre que lo haga de manera equilibrada: una mayoría de alimentos vegetales con una minoría de alimentos animales.

Los alimentos vegetales han de ser consumidos tanto cocidos como crudos, siempre preocupándose de la higiene de los mismos. Exactamente igual resulta para los productos de origen animal, en los cuales resulta importante desde el punto de vista de la higiene que estén cocidos.

Ya perdí la cuenta de cuántas veces he asistido a lugares donde se habla de alimentación saludable desde un punto de vista irracional, recomendando alimentaciones extremas por los motivos más extraños posibles.

Muchas veces hemos escuchado que la alimentación debe ser completamente cruda, porque los vegetales cocidos pierden valor nutricional. Esto es incorrecto, existen alimentos que adquieren beneficios para el consumidor al ser cocinados, el problema actualmente es que en los hábitos de algunas personas el porcentaje de alimentos crudos es menor al 20%, incluso menor al 5%. Nosotros hemos visto excelentes resultados cuando el porcentaje de alimentos crudos es superior al 50% en cada una de las comidas del día de nuestros pacientes. Debido a esto nosotros le recomendamos a las personas que nos visitan que ninguna comida del día tenga menos del 50% de los alimentos crudos.

Con alimentos crudos nos referimos a frutas y verduras que puedan ser consumidas crudas. El paciente debe hacer el cálculo simplemente evaluando de manera aproximada, sin ocupar ningún instrumento, el peso de sus alimentos. Como mínimo el 50% de los alimentos que está comiendo deben ser frutas y verduras crudas, pero si éstos consisten en una ensalada de hojas verdes, la cual claramente es muy liviana, debe ser una ensalada de gran volumen para poder igualar el peso de los alimentos cocidos. Por otro lado si el paciente almuerza una ensalada todo estará bien porque

este almuerzo es 100% crudo, y los beneficios los hemos visto desde el 50% hacia arriba.

También hemos escuchado y leído que la alimentación debe ser completamente vegana, excluyendo todo alimento de origen animal. Esta afirmación se defiende con ideas absurdas como esta: *“Si los seres humanos estuviéramos diseñados para beneficiarnos de comer animales, entonces los disfrutaríamos en su estado crudo y los animales crudos son asquerosos”*.

Bueno, respecto a esto podemos desafiar esta idea desde muchos puntos de vista, suficientes para escribir otro libro, pero bastará con dos conceptos muy simples:

- 1) Se ha demostrado que el consumo de un nutriente especial mejora las capacidades cerebrales, este nutriente es un lípido llamado omega 3. El omega 3 existe en formas o moléculas diferentes, llamadas de manera simple como ALA, EPA y DHA. El omega 3 de tipo DHA es el tipo de omega 3 que ha mostrado ser útil para potenciar muchas de nuestras funciones, especialmente la función cerebral. El DHA se encuentra en cantidades importantes y por lo tanto útiles, en los animales, especialmente en los animales marinos.

Si comemos sólo vegetales obtenemos buenas cantidades de ALA y EPA, pero no de DHA. Nuestro cuerpo pareciera transformar una pequeña cantidad de ALA y EPA en DHA, pero no la suficiente para llegar a las cifras que han mostrado potenciar el funcionamiento cerebral.

La suplementación con grandes cantidades de DHA ha mostrado dar beneficios en todo tipo de personas: mayor inteligencia y mejor desarrollo en bebés y niños, mejores capacidades cerebrales en adultos e incluso mayor rendimiento cerebral en ancianos con problemas mentales.

Algunos investigadores dicen que el buen consumo de omega 3 podría cambiar a la humanidad. Está completamente demostrado que el omega 3, idealmente mediante consumo de pescado en la dieta o en segundo lugar como suplementos alimenticios mejora el desarrollo, la mantención, función y envejecimiento cerebral, por lo tanto mejora las funciones cerebrales durante toda la vida. (3, 4)

El tema de cómo el omega 3 mejora la salud humana y el funcionamiento cerebral es suficiente como para escribir un nuevo y largo libro. Pero no podemos dejar de advertir que debido a esto se ha creado una industria de productos que ofrecen omega 3 de muy mala calidad a los consumidores.

De esta manera podemos entender que una dieta carente de pescado, es una dieta que provocará que la persona sea menos inteligente. **Así de simple.**

Según algunos investigadores el consumo de omega 3 del tipo DHA puede hacer que un niño aumente su coeficiente intelectual muchos puntos, lo suficiente como para cambiar su futuro y si lo pensamos a gran escala, el destino de los seres humanos.

- 2) Existen muchas personas para quienes comer animales crudos es delicioso, como para los millones de seres humanos que disfrutan de uno de los platos más famosos del mundo: el sushi. De hecho en Chile, especialmente en la parte sur de nuestro país, existe un plato muy apetecido por muchos el cual es llamado “crudito” y que consiste en comer carne de vacuno cruda y molida aliñada sólo con limón y sal, placer de muchos.

Claramente no podemos recomendar el consumo de productos animales crudos, pero es por motivos diferentes: son un peligro para la salud especialmente por posibles intoxicaciones y por el riesgo de contraer parásitos.

Pero a pesar de que los productos animales, particularmente la carne de pescado y los huevos de gallina de libre pastoreo son muy valiosos para la salud humana, lo cierto es que necesitamos los productos animales en una cantidad mucho menor que la que habitualmente consumimos y de una calidad mucho mayor a la que nos venden.

Es lógico pensar que si comemos productos como huevos, leche y carne proveniente de animales que llevan una vida de peor calidad que la nuestra, entonces estos productos tendrán un bajo valor alimenticio. Es por esto que cada día están más de moda los productos como los derivados de gallinas criadas en libre pastoreo y las carnes orgánicas. Sin duda que la opción más económica son los huevos de gallinas de libre pastoreo, también llamadas “free range” o “gallinas felices”.

Una cosa importante al momento de elegir los alimentos que compramos es identificar las marcas en las que podemos depositar mayor confianza. Hoy existen muchas marcas clásicas que vendieron productos de baja calidad por muchos años y que actualmente nos quieren hacer pensar que son compañías interesadas en el bienestar humano y el medio ambiente, simplemente haciendo ínfimas modificaciones a sus productos. Normalmente estas compañías los únicos cambios que hacen a sus productos son los que les obliga la ley, pero su filosofía siempre priorizará el crecimiento empresarial por sobre el bienestar humano.

Podemos entender que los alimentos de origen animal son útiles y los necesitamos. De todas maneras hay quienes eligen no consumirlos por diferentes razones, a esas personas se les llama veganos y tenemos que entregarles nuestra opinión.

Nosotros tenemos órganos digestivos que nos permiten digerir tejidos animales, por lo tanto es lógico que nuestro cuerpo está preparado para beneficiarse de comer productos animales. Por otro lado los tejidos animales se componen exactamente de todas las biomoléculas que nuestro cuerpo requiere para llevar a cabo todas las

reacciones químicas funcionales y estructurales que hemos determinado llamar “vida”. Por lo tanto los tejidos animales, como la carne de pescado o vacuno, tal como los huevos son alimentos muy útiles para nosotros.

La gran mayoría de personas que no consumen productos animales estarán relativamente bien de salud, bastante similar a otras personas, especialmente si consumen suplementos alimenticios. De hecho si no comemos alimentos de origen animal probablemente no recibiremos un daño mortal, sólo un daño parcial el cual es muy diferente en cada persona.

En nuestro centro, este año hemos recibido sólo 2 pacientes que han mostrado daño importante en su salud debido a una dieta vegana, ambos con niveles de anemia moderados. La anemia moderada es algo serio y que debe ser corregido a la brevedad, probablemente estos 2 pacientes son personas con un sistema que necesita una mayor cantidad de alimentos de origen animal al compararlos con personas que no presentan anemia con una dieta vegana.

Diferentes personas tenemos distintos requerimientos nutricionales, de hecho una misma persona puede tener diferentes requerimientos nutricionales en distintas etapas de su vida, incluso estos requerimientos pueden variar en pocos días de una misma semana. Es por esta razón y otras, que en la medicina que hacemos en nuestro instituto consideramos que el concepto de “dosis diaria recomendada” de nutrientes (DDR) provoca más daño que beneficio en el mundo de la salud.

Por otro lado son decenas de personas las que hemos visto este mismo año quienes muestran un estado de salud superior al promedio y viven en base a una dieta vegana.

Probablemente una dieta vegana e inteligente es más saludable que la dieta del ciudadano occidental promedio, quién consume cantidades muy elevadas de harina blanca, azúcar refinada y aditivos alimentarios. Debido al alto consumo de productos refinados y aditivos alimentarios, en Chile tenemos motivos de sobra para estar dentro de los países con mayor cantidad de obesidad del mundo.

Sin duda que el veganismo es una opción válida, especialmente por motivos éticos, válido como toda opción que se realiza mediante la libertad de opción y con objetivos moralmente positivos.

Desde el punto de vista de la normalización de nuestro cuerpo y por lo tanto la corrección de malos hábitos, es necesario consumir los alimentos en su estado más natural posible, siempre con la menor intervención comercial del ser humano. Esta es la clave de una alimentación saludable.

Nada supera el trigo sembrado y cosechado con el objetivo de alimentar a una familia. Nada supera al pescado fresco que podemos obtener con una caña de pescar.

Claro, no tenemos tiempo para hacer estas cosas, pero también tenemos que pensar lógicamente y entender que nuestra salud es el resultado del estilo de vida que elegimos. Queremos vivir en una ciudad de grandes edificios y ganar cada día más dinero, entonces tenemos que estar dispuestos a cosechar la salud que sembramos, la falta de tiempo que sufriremos con nuestros seres queridos y otras repercusiones lógicas.

Este libro intenta entregar herramientas y conocimientos útiles para mejorar nuestra salud lo más posible en nuestra propia realidad.

Si usted todavía no logró descifrar cómo cambiar su alimentación para mejorar de la fibromialgia, no se preocupe todavía nos quedan capítulos por recorrer.



Fotografía de Daria Shevtsova, Pexels

Referencias científicas

1. Pyke T, Osmotherly PG, Baines S: Measuring glutamate levels in the brains of fibromyalgia patients and a potential role for glutamate in the pathophysiology of fibromyalgia symptoms: a systematic review. *Clin J Pain* 2016 Dec 28.
2. Nasser K, Kivitz AJ, Maricic MJ, Silver DS, Silverman SL (2014) Twice daily versus once nightly dosing of pregabalin for fibromyalgia: a double-blind randomized clinical trial of efficacy and safety. *Arthritis Care Res (Hoboken)* 66: 293-300.
3. Weiser MJ, Butt CM, Mohajeri MH. Docosahexaenoic Acid and Cognition throughout the Lifespan. *Nutrients*. 2016;8(2):99. Published 2016 Feb 17. doi:10.3390/nu8020099
4. Kuratko CN, Barrett EC, Nelson EB, Salem N. The relationship of docosahexaenoic acid (DHA) with learning and behavior in healthy children: a review. *Nutrients*. 2013;5(7):2777-810. Published 2013 Jul 19. doi:10.3390/nu5072777

Capítulo 4.

Alimentación orgánica



Fotografía de Bruce Mars, Pexels

Tenemos que hacer un espacio para presentar este tema. Para esto incluiremos en este libro una adaptación de un artículo de nuestro blog que fue pensado con estos fines. Este artículo se titula *Alimentos Orgánicos, ¿Beneficio verdadero o moda costosa?*. Con esta información podremos darnos cuenta de que un alimento orgánico es la versión más saludable que podemos encontrar, ya que la agricultura orgánica es la que busca deshacer la intervención del hombre en la producción de alimentos.

Hace algunos años la gente no conocía la diferencia entre alimentos orgánicos, integrales, dietéticos, naturales o light. Hoy los alimentos orgánicos están de moda, pero todavía lejos de la mayoría de población.

¿Cuál es la diferencia entre estos términos?

Un **producto integral** es aquél que se prepara con todas las partes del alimento como materia prima, tal es el caso de la harina integral que incluye todas las partes del

grano, entregando un valor nutricional mucho mayor al consumidor. A diferencia de esto, la harina refinada separa diferentes partes del grano para finalizar en harina blanca, esto le quita muchos nutrientes vitales a la harina ya sea de trigo o de otro cereal.

Los **productos dietéticos** están destinados a una alimentación especial para personas con necesidades nutricionales específicas como los celíacos, quienes no pueden consumir gluten, los hipertensos que no deben consumir grandes cantidades de sodio, bebés en periodo de lactancia que requieren nutrición específica, etc.

Los **productos light** son aquellos en los que se ha reducido la cantidad de algunos componentes como carbohidratos, grasas o sodio.

Un **producto natural** es cualquier cosa a la que le quieran poner en la etiqueta “natural”... es cierto, lamentablemente este es uno de los términos más usados para engañar a los consumidores. Usted podría estar comprando un yogurt con arsénico, uno de los venenos más potentes del mundo, y sería completamente legal que en la etiqueta dijera “100% natural”.

Por otro lado **orgánico** es un término especial, definido en Chile por la ley N°20.089, que crea el Sistema Nacional de Certificación de Productos Orgánicos. En Chile la ley define los **productos orgánicos** como aquellos provenientes de sistemas holísticos de gestión en el ámbito agrícola, pecuario o forestal que fomentan y mejoran tanto la salud del ecosistema como también la biodiversidad, los ciclos biológicos y la actividad biológica del suelo. En nuestro país el encargado de sancionar la correcta ejecución de esta ley es el Servicio Agrícola y Ganadero (SAG) que debe velar porque no se comercialicen productos orgánicos de manera falsa, evitar fraudes en la producción y también en la comercialización.

En Chile está estrictamente definido lo que es y lo que no es orgánico, están establecidos los requisitos para la producción de alimentos orgánicos tanto vegetales, como pecuarios, apícolas, fúngicos, alimentos procesados e incluso el vino orgánico. Están establecidas las normas para etiquetar, rotular, almacenar, envasar, embalar y comercializar estos alimentos. También están legislados los insumos y los aditivos autorizados para alimentos orgánicos.

*Muchos otros países tienen legislación sobre los alimentos orgánicos.
Si en el país donde usted vive no la hay, entonces parte de lo que se necesita para
mejorar su salud es acercarse a sus legisladores y solicitarles trabajar en este tema.
La mejor salud llega cuando nosotros mismos tomamos cartas en el asunto.*

A los alimentos que cultivamos artesanalmente en nuestro patio o tienen nuestros abuelos en la parcela, les podemos llamar alimentos caseros o de campo, porque para ser orgánicos requieren pasar muchos pasos estandarizados y una certificación muy seria y compleja.

Por lo tanto la versión más saludable de cualquier elemento siempre es la versión orgánica. La única forma de que un alimento sea orgánico es mediante una certificación oficial.

La agricultura orgánica es una forma de producción basada en el respeto a la vida, respeto a los agricultores y a los consumidores, es un sistema que elimina la dependencia de productos artificiales nocivos con el fin de producir alimentos sanos y de calidad.

En la escuela de medicina muchas veces escuché, sobre todo de profesores de ciencias básicas, la clásica crítica que dice “*¿Alimento orgánico? esas son puras falacias, todos los alimentos son orgánicos, ya que todos están compuestos de carbono, hidrógeno y oxígeno...*”, claro haciendo referencia a que el significado de la palabra orgánico es respecto a cualquier sustancia que se componga de estos elementos de la tabla periódica. El asunto es que pensar que esta es la única utilidad para este término es razonar de manera muy obtusa, pero es comprensible que los científicos estén alejados de las letras. Por esto es que aclararemos que el término **orgánico** puede referirse a más de una idea; en lingüística a estos fenómenos se les llama homonimia y polisemia. También se usan como sinónimos a orgánico los términos **productos biológicos** o **productos ecológicos**.

Según lo descrito en el Título 1 de la Norma Técnica Chilena de Producción Orgánica, la agricultura orgánica se destaca por realizar prácticas silvoagropecuarias que no deterioran los equilibrios naturales, favorece la fertilidad del suelo, conserva o aumenta la materia orgánica del suelo, reciclando los restos de cosecha, poda, estiércol y guano de animales entre otras prácticas. La agricultura orgánica potencia la biodiversidad, y lo más importante provee condiciones adecuadas para que los animales puedan mantener su salud y expresar su comportamiento natural, junto a que al mismo tiempo elimina el uso de productos de origen químico sintético que dañen el medio ambiente o afecten la salud humana.

*Hace años esta información nos llevó a pensar
y a plantearnos una serie de preguntas...*

En nuestro país, tal como en el resto del mundo, las compañías alimentarias que no venden productos orgánicos... ¿Acaso tienen permitido dañar el medio ambiente, enfermar a los animales y vender productos que dañan la salud humana?... la verdad es que sí, sólo las compañías que venden productos orgánicos están obligadas a respetar la salud del medio ambiente y la de los consumidores.

¿Acaso estas normas de cuidado de la naturaleza, respeto a los animales y a la salud de los consumidores no deberían ser cumplidas por cualquier compañía que busque producir y vender alimentos?... lamentablemente no es así.

Hace más de 100 años, las mismas compañías que crearon la tecnología para llevar a cabo las 2 guerras mundiales desarrollaron las bases de la agricultura artificial. Antes de eso, toda agricultura era orgánica, el hombre no poseía más métodos que los que la naturaleza le entregaba para poder producir sus alimentos, en otras palabras, el hombre era incapaz de destruir la naturaleza. Pero luego de que los científicos más importantes del mundo se reunieron para crear e impulsar la ciencia de la química artificial en pro del poder de los países que batallaron por el control de la economía mundial, se dio inicio a la mercantilización de todo, la alimentación mediante la biotecnología, la salud humana mediante la farmacología y radiación, la educación estandarizada para generar obreros de cabeza gacha, etc.

Hoy existen agricultores dispuestos a batallar contra grandes corporaciones que les hacen la vida muy difícil, empresas internacionales que ya están cerca de acabar con la agricultura saludable de todo el planeta. Pero eso es motivo de otro artículo. De todas maneras recomendamos ver el video en YouTube “El Mundo Según Monsanto”.

Entonces, a responder la pregunta... ¿Beneficio verdadero o moda costosa?

Respecto al beneficio, ya tenemos claro que la misma legislación chilena establece que la agricultura orgánica es saludable no sólo para los consumidores, sino también para el planeta. Acerca del costo, efectivamente los productos orgánicos son más costosos, pero ese costo disminuye cada año en la medida que los consumidores los elegimos y permitimos que los productores puedan vender todos sus productos de manera eficiente.

Pero al momento de discutir el beneficio real de algo necesitamos evidencia científica.

Existen diferentes tipos de estudios científicos que defienden la alimentación orgánica, tenemos los que demuestran beneficio directo a los consumidores y los que demuestran daño directo a quienes se relacionan con la agricultura artificial moderna, tanto personas, animales y todo el medio ambiente.

Punto a favor de los alimentos orgánicos: El valor nutricional superior de los alimentos orgánicos

Queremos referirnos al trabajo del prestigioso Dr. Walter Crinnion, médico naturópata graduado de la Universidad de Bastyr, la universidad de medicina complementaria más prestigiosa del mundo, con experiencia en medicina naturopática desde el año 1982 y dedicado al tratamiento de enfermedades crónicas causadas por toxinas medioambientales, también profesor de postítulo en medicina ambiental. Estas formas de medicina son habituales en EEUU, pero muy poco conocidas en Latinoamérica. Esta forma de medicina es muy similar a la que hacemos en nuestro instituto.

El Dr. Crinnin nos muestra en su estudio publicado en la revista *Enviromental Medicine*, la diferencia de los alimentos orgánicos versus los producidos con una agricultura moderna.

Quiero destacar que cuento con el agrado de conocer en persona la Escuela de Medicina Naturopática de la Universidad de Bastyr, es un lugar donde se respira un respeto muy especial a la salud humana y a la medicina.

En su artículo publicado el 2010 en la revista *Enviromental Medicine* titulado *Organic Foods Contain Higher Levels of Certain Nutrients, Lower Levels of Pesticides, and May Provide Health Benefits for the Consumer*, nos muestra que a pesar de que el contenido nutricional de los alimentos orgánicos es muy variable debido a que la naturaleza de por si es tremendamente variable, siempre son alimentos de mayor valor nutritivo versus los alimentos modernos producidos en una agricultura artificial. (1)

Los niveles de nutrientes como magnesio, bioflavonoides, fenoles, carotenoides, vitamina C, hierro y fósforo son mayores, mientras que los niveles de compuestos nocivos como nitratos y pesticidas son menores. También se ha estudiado el valor nutricional de productos lácteos orgánicos y muestran mayores niveles de omega 3, incluso la leche materna de mujeres que consumen carnes y lácteos orgánicos es más rica en omega 3 que la de las mujeres que basan su dieta en productos comunes y corrientes.

Sin duda cuando consumimos estos alimentos todos los días de nuestra vida, el efecto acumulativo va notándose cada día más, ya sea un efecto acumulativo positivo o negativo, el tiempo hará su trabajo. Cuando el efecto es negativo, las consecuencias se notan en diferentes sistemas del cuerpo en cada persona.

Según nuestra experiencia clínica cada persona se verá afectada con mayor probabilidad en el sistema de su cuerpo donde haya más estrés; en un estudiante o ejecutivo será en su sistema nervioso, especialmente en el rendimiento mental, en un hipertenso será en el sistema cardiovascular, en un deportista en su sistema músculo esquelético y así, porque es el sistema al que le pedimos mayor rendimiento en el que notaremos primero el efecto acumulativo de los malos hábitos.

Debemos ser muy conscientes de que la “industria alimentaria” moderna es muy perversa, porque nos obliga a sostener un mal hábito nutricional, poniendo a disposición de las personas casi exclusivamente alimentos de menor valor nutritivo, con mayor carga de toxinas y perjudiciales para el medio ambiente... por lo menos respecto a la industria tabacalera podemos elegir no fumar, pero respecto a la alimentación **¿ha notado lo difícil que es encontrar alimentos orgánicos?**

Según el Departamento de Agricultura de EE.UU. afortunadamente el mercado de los alimentos orgánicos está desarrollándose muy rápido, pasando a ser uno de los

segmentos de mayor crecimiento en Norteamérica. Depende de nosotros, los consumidores, que este crecimiento se replique en Latinoamérica. Las ventas de productos orgánicos pasaron de ser mil millones de dólares en 1990 a más de veinte mil millones de dólares en el 2010, esto es muy bueno ya que gracias a este crecimiento es que estos productos se acercan al consumidor y bajan sus precios.

Pero no debemos perder de vista que lo realmente importante es potenciar el crecimiento del mercado orgánico por parte de los pequeños productores locales, eso lleva a una industria justa y sustentable.

Elegir los alimentos de pequeños agricultores versus grandes industrias de alimentos orgánicos nos entrega productos de mayor calidad, puesto que los factores que afectan la calidad de los alimentos son:

- Diferencias entre la calidad del suelo, el cual va a ser protegido y cuidado en cuanto más preocupación tenga cada agricultor. Sin duda un agricultor que vive y come de su propia tierra junto con su familia, la cuidará mucho más que una gran industria que puede comprar grandes cantidades de terreno.
- Diferencias entre las habilidades de los agricultores, las que se desarrollan mucho más por interés filosófico que económico.
- Diferencias entre la cantidad de tiempo que un suelo ha sido usado para la agricultura orgánica, la cual se consigue con tradición familiar.

La calidad de los alimentos orgánicos alcanza su máxima expresión con agricultores que amen su trabajo y que lo hagan por una filosofía de vida humanitaria.

Contenidos de pesticidas y tóxicos

Un pesticida es literalmente un veneno que se usa para matar a los integrantes de la naturaleza que no son útiles para las compañías productoras de alimentos, estos integrantes son por ejemplo insectos y plantas consideradas maleza. Estos venenos son dañinos para el planeta y también para las personas, es por esto que quienes los rocían sobre las plantas lo hacen con trajes de protección.

Ya en el año 2000 se usaban casi 3 mil millones de kilos de pesticidas en el mundo anualmente, lo increíble es que el sistema de uso de pesticidas es tan ineficiente que sólo el 0,1% del veneno llega a la “peste”, el restante 99,9% se queda generando daño acumulativo en nuestro planeta, alimentos, animales y en nosotros los consumidores.

La agricultura orgánica no usa productos artificiales como estos venenos, y en cuanto más antiguas son las tierras usadas para cultivos orgánicos, más limpias se encontrarán.

Un estudio publicado el 2003 en la revista *Environmental Health Perspective* demostró que la cantidad de toxinas en el cuerpo de los niños preescolares alimentados con

productos orgánicos es mucho menor, conteniendo 6 veces menos compuestos organofosforados en su orina. Este es un tipo de toxina muy conocido en la agricultura moderna y de hecho es clásico recibir pacientes intoxicados con estos compuestos en los servicios de urgencia rurales de nuestro país. (2)

Los mismos investigadores diseñaron una experiencia científica en la cual modificaron la dieta de los niños alimentados con productos derivados de agricultura moderna artificial y cambiaron sus alimentos a orgánicos. Luego de este cambio las toxinas detectadas en la orina de los niños, como el malatión y el clorpirifós, se redujeron a niveles indetectables, pero al dejar la alimentación orgánica y volver a los alimentos comunes y corrientes estas toxinas volvieron a ser detectadas en la orina de los niños.

El potencial anticancerígeno de los alimentos orgánicos

Según los investigadores Ren, Endo y Hayashi en su publicación científica "*The superiority of organically cultivated vegetables to general ones regarding antimutagenic activities*" publicado el año 2001 en la revista científica *Mutation Research*, **los alimentos orgánicos tienen potencial anticancerígeno ya que tienen la capacidad de suprimir la capacidad mutagénica de muchas toxinas**, incluso las peores del cigarrillo. (3)

Algunas de las sustancias cancerígenas que pueden ser suprimidas por los alimentos orgánicos son:

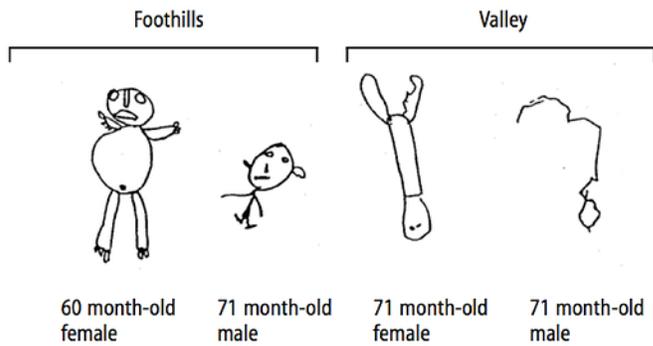
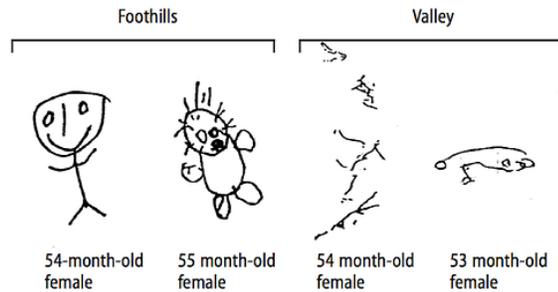
- El benzopireno, una sustancia cancerígena encontrada en el cigarrillo y el humo de los autos, algunos alimentos y otras fuentes.
- También la denominada 4-quinolina 1-óxido, una sustancia tan cancerígena que es usada incluso en laboratorio para producir cáncer en animales de investigación.

Se ha demostrado la actividad anticancerígena de los alimentos orgánicos en su capacidad de evitar la reproducción de las células de cáncer de colon HT29 y las de cáncer de mama MCF-7, esta información la puede encontrar en el trabajo científico de Olsson, Andersson y Oredsson del 2006 en la revista *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. (4)

El daño a los agricultores

El Dr. Emanuel Cheraskin, reconocido miembro del mundo de la medicina ortomolecular, en su artículo publicado en el *Journal of Orthomolecular Medicine* el año 2000, llamado *Detoxification: A Must for the New Millenium*, nos muestra el gran daño que provoca la agricultura química moderna, provocando alteraciones en el desarrollo cerebral y mental de los niños que consumen estos alimentos, pero generan un daño aún mayor en los niños que viven en los campos cercanos a la agricultura moderna.

A continuación veremos dibujos publicados en el trabajo del Dr. Cheraskin hechos por niños de 4 a 5 años y podremos comparar los dibujos realizados por niños nacidos y criados lejos de campos de cultivo moderno con los de niños nacidos y criados en la cercanía de tierras usadas para agricultura moderna.



Los dibujos de nuestra izquierda fueron realizados por niños alejados de la agricultura (Foothills) moderna y los dibujos de la derecha fueron hechos por niños nacidos y criados cerca de campos de cultivo moderno y por lo tanto expuestos a pesticidas y otras toxinas arrojadas al medio ambiente (Valley) por efecto del

negocio agrícola moderno. La diferencia en la calidad de las figuras humanas que realizan es notoria, dejando en evidencia el daño neurológico sufrido por la exposición constante a los pesticidas y otros tóxicos que contaminaron las tierras, agua y aire cerca de sus hogares.

Como conclusiones podemos establecer que la alimentación orgánica es sin ninguna duda una fuente de salud y bienestar para las personas y para todo el planeta, no es una moda, la única moda es la alimentación agroquímica que se instaló con la modernidad generada por el impulso de 2 guerras mundiales y que hoy lucra y se desarrolla con nuestra desnutrición y enfermedad...es momento que esta mala moda pase de moda.

Los desafíos actuales son la baja disponibilidad de alimentos orgánicos y su relativo alto precio. Utilizamos la palabra "relativo" porque realmente es mucho más costoso enfermarse que consumir alimentos orgánicos. Para remediar esto debemos trabajar como consumidores solicitando a nuestros mercados la presencia de alimentos

orgánicos y elegirlos. De esta manera conseguiremos mayor disponibilidad, mejores precios y un mundo más saludable

Ese fue el capítulo preparado para entender el concepto de la alimentación orgánica. Pero para comer sano es necesario ir mucho más allá de entender que los alimentos orgánicos son superiores a los alimentos regulares.

Para alcanzar una alimentación verdaderamente saludable necesitamos profundizar otro tema absolutamente complementario: la ortorexia.

Referencias científicas.

1. Crinnion. Organic Foods Contain Higher Levels of Certain Nutrients, Lower Levels of Pesticides, and May Provide Health Benefits for the Consumer. *Environmental Medicine* 2010; 15:4-12
2. Curl CL, Fenske RA, Elgethun K. Organophosphorus pesticide exposure of urban and suburban preschool children with organic and conventional diets. *Environ Health Perspect* 2003; 111:377-382.
3. Huifen Ren, Hideaki Endo, Tetsuhito Hayashi. The superiority of organically cultivated vegetables to general ones regarding antimutagenic activities. *Mutation Research/Genetic Toxicology and Environmental Mutagenesis* 2001; 496:83-88. [https://doi.org/10.1016/S1383-5718\(01\)00229-7](https://doi.org/10.1016/S1383-5718(01)00229-7)
4. Olsson ME, Andersson CS, Oredsson S, et al. Antioxidant levels and inhibition of cancer cell proliferation in vitro by extracts organically and conventionally cultivated strawberries. *J AgricFoodChem* 2006; 54:1248-1255.



Fotografía de Cottonbro, Pexels



Fotografía de Daria Shevtsova, Pexels

Capítulo 5.

Responsabilidad terapéutica. La ortorexia, una enfermedad creada por nosotros.

Intentando desarrollar una medicina natural y/o libre caemos fácilmente en el error, porque somos humanos y pareciera ser que el único sistema imperfecto del universo conocido es la voluntad humana. Tema que será profundizado en otro libro.

El único sistema conocido capaz de intervenir la naturaleza al punto de desordenarla y destruirla de manera monumental es la voluntad o libre albedrío humanos, no existe ningún otro sistema viviente conocido capaz de generar tanto daño. Al mismo tiempo algo maravilloso que podemos presenciar y comprobar, es que una fuerza capaz de restaurar este desorden es también la misma voluntad humana.

Por lo tanto, podemos notar que no sólo somos privilegiados al contar con la capacidad única del libre albedrío, sino que también con la única y tremenda oportunidad de la responsabilidad, **somos los únicos seres conocidos con ella.**

Al momento de querer hacer medicina natural o medicina libre hemos podido presenciar un gran problema, **la abundancia de irresponsabilidad.** Es tan difícil emitir un consejo que realmente sea útil para la población, que este privilegio debiese estar reservado para muy pocos, lamentablemente nos lo atribuimos muchos.

El consejo terapéutico debiese pertenecer no sólo a quién ha estudiado una carrera sanitaria sino que a quién lo ha hecho con verdaderas ansias de ayudar. También podría ser útil haber pasado por la suficiente vida, por el suficiente dolor y haber cometido los suficientes errores, y de la suficiente magnitud, como para poder entender la responsabilidad de hacerse cargo de la salud de otro ser humano.

El más mínimo error en un consejo terapéutico, podría generar gran daño, especialmente si es seguido a gran escala.

Este es uno de los principales motivos por los cuales los consejos terapéuticos que damos en este libro son tan básicos. La medicina que hacemos en nuestro instituto tiene una fuerte adherencia al principio de “primero no hacer daño”.

En un ambiente de medicina integrativa, dentro de un marco de medicina libre y curativa, elegimos en primer lugar los métodos naturales porque son más seguros, casi inocuos. La falta de mas estudios científicos que nos permitan entender mejor el cuerpo humano y la naturaleza, **nos debiesen impedir a atrevernos a sugerir formas de terapia que vayan más allá de seguir un estilo de vida saludable, a menos que la enfermedad no pueda ser tratada de esta manera.**

Si recomendáramos sustancias terapéuticas tipo “medicamentos naturales”, tendríamos que remitirnos a moléculas que han probado en primero lugar ser altamente seguras y luego de estar conformes con su nivel de seguridad entonces podemos aventurarnos a recomendarlas.

No existe la medicina sin daños colaterales, es por esto que se debe ser altamente responsable y también humilde.

*Esto responde la típica pregunta de nuestros pacientes,
“¿Puedo tomar tal o cual medicamento natural que está de moda?”.*

Cada día es posible encontrar en internet páginas que hablan de una u otra forma de cómo mejorar la salud, la educación, la política y otros temas. En este libro nos abocamos sólo a la salud, entendiendo que es imposible dejar absolutamente de lado las otras ramas de la cultura puesto que están completamente conectadas.

En mi primer año en la escuela de medicina escuché una idea muy interesante de parte del profesor más anciano de la escuela y también el más polémico de la facultad, especialmente debido a sus fuertes conexiones políticas, el Dr. Arturo Jirón.

Este profesor fue hijo del Dr. Gustavo Jirón, médico del ex presidente de Chile Pedro Aguirre Cerda. El Dr. Jirón hijo, siguiendo la línea de su padre, fue el médico del ex presidente de Chile Salvador Allende y también su Ministro de Salud.

No menciono al Dr. Arturo Jirón para subirme a sus hombros como uno de sus grandes discípulos. Sólo tuve clases durante un par de años con él y particularmente en materias básicas de la medicina sin relación con la terapéutica. Personalmente no soy seguidor del color político que gobernó Chile durante su paso como Ministro de salud, ni tampoco del bando contrario, ni siquiera del bando central. Menciono al dueño de las palabras porque le pertenecen, y porque este hombre claramente desarrolló una sabiduría mayor a la que he podido alcanzar en mi corta vida.

Respecto a la política, creo que cumple su objetivo tal como es, con todos sus “defectos”, los cuales realmente opino que son características obligatorias. También creo que antes de seguir a un líder político en particular, esperararía que este estuviera dispuesto a seguir el destino del pueblo que está gobernando. Esta idea la escuché de Eduardo Abud, un hombre pensador y tío de uno de mis mejores amigos, el Dr. Omar Abud

El doctor Jirón nos dijo muchas cosas, una de ellas fue: *La política no es nada más que pura medicina, porque el fin último de la política debe ser el bienestar de la población.*

Ya mencionamos anteriormente que la salud no es sólo la ausencia de enfermedades, la salud real es el bienestar físico, mental, social y para quienes tienen fe entonces también espiritual. La medicina es el arte, ciencia y filosofía de dar salud.

En política una ley puede cambiar la salud de todo un país. En medicina, especialmente gracias a los medios de comunicación, un consejo y una idea pueden impactar muy fuerte en la salud de miles.

En la medicina, es muy importante cómo educamos a la población y los mensajes que transmitimos. No es correcto transmitir un mensaje sin intentar comprender las verdaderas implicancias de lo que estamos haciendo. Claramente cuando el mensaje consiste en vender un producto, es muy difícil mantenerse ético.

Incluso es necesario detenerse a evaluar la forma en la cual entregamos el mensaje, ya que todo puede provocar reacciones en quienes nos escuchan o leen.

Decenas de veces hemos visto cómo en la televisión aparecen personajes entregando opiniones terapéuticas que no caen dentro de lo científico, de hecho, no caen ni siquiera dentro de lo lógico.

Pero a todos nos cuesta muchísimo poder evaluar la información que nos presentan, a todos nos cuesta tremendamente interpretar el mundo que vemos.

Esto es lógico porque el sistema educacional al que somos sometidos es imperfecto debido a que ha sido creado por nosotros tal como la imperfecta medicina. Es difícil descubrir lo que nuestra mente y sociedad realmente necesitan para alcanzar su mejor desarrollo.

En las últimas actividades científicas educacionales a las que hemos asistido, siempre se habla de conceptos como el siguiente: *“Luego de años de investigación, luego de años de ensayo y error en la educación de millones de niños, se llega a la conclusión de que la mejor forma de educarlos es mediante más juego.”*

Desde el punto de vista del desarrollo natural del ser humano, claramente forzar a los niños a estar sentados y poner atención durante muchas horas y prohibirles jugar disminuirá su capacidad de desarrollo mental. Cualquier modificación de la naturaleza provocará dificultades en su desarrollo.

Tenemos que tener claro que al momento de lanzar un consejo a la luz pública, éste puede tener repercusiones ya que todo el mundo podrá tener acceso a él. Tenemos que ser responsables.

De muchas cosas necesita sanarse la medicina.

La medicina convencional del ego y de la industria.

La medicina complementaria del ego y de la industria.

Todos tenemos los mismos problemas, mientras no los veamos seguiremos perdiendo el tiempo peleando entre nosotros mismos y sin poder hacer medicina integrativa para nuestros pacientes.

Quienes nos dedicamos a la medicina complementaria, específicamente en el área de la alimentación saludable, hemos hecho un mal trabajo. La forma en que hemos comunicado la nutrición saludable, y otras formas de medicina complementaria, ha provocado que se genere un terreno pantanoso a su alrededor. En ese terreno abundan “terapeutas” con un mayor grado de megalomanía que de espíritu de servicio. Muchas veces el interés por brillar o por lucrar está por sobre la misma terapia.

Los profesionales de la salud de la medicina alópata han logrado ordenar su trabajo de manera impecable, tanto del punto de vista legal como social, dejándolo sólo en manos de personas experimentadas. Nadie se atrevería a dejarse atender por una persona que se hace pasar por médico cirujano, dejando de lado la consulta de un médico de verdad, especialmente si se trata de una enfermedad compleja como una meningitis o la pérdida del control de su propio cuerpo como en el la enfermedad de Parkinson.

Pero en el mundo de la medicina complementaria abundan las personas que hacen terapia, lamentablemente en muchos casos autoconfiriéndose el nivel técnico suficiente para atender enfermos.

Lo que estas personas muchas veces no ven, es que la medicina tiene aspectos que deben ser estudiados en una escuela que cobije a quienes tienen el verdadero espíritu de excelencia. En esto la medicina alópata nos supera grandemente.

La falta de autocrítica y responsabilidad profesional provoca grandes problemas. En nuestro centro terapéutico hemos recibido pacientes que han sufrido daños irreparables.

Cada vez que un enfermo deposita su salud en las manos de alguien, ese alguien tiene que tener claro que al aceptar tratar a ese enfermo, le está quitando la posibilidad de atenderse con otro terapeuta.

¿Estoy seguro de que yo soy quien debe atender a este enfermo?

¿Soy el mejor para ayudar a esta persona?

Mejor no sólo significa “superior”, también significa más barato, más accesible para el paciente, con menos riesgos para el enfermo, etc.

Quienes nos dedicamos a la medicina complementaria tenemos que tomar la misma responsabilidad que tomaron nuestros colegas alópatas y aumentar la seguridad de nuestra forma de medicina.

Un ejemplo del daño que hemos hecho por no ser científicos en nuestro trabajo es la creación de una nueva enfermedad. **Si, una enfermedad creada por nuestros errores, por nosotros los que nos orgullecemos de tener una medicina inocua.**

Esta enfermedad se llama ortorexia y consiste en llegar a enfermarse debido a la obsesión por comer sano.(1)

Pacientes que buscan una pureza alimenticia extrema, obsesión por comer saludablemente hasta un punto donde se altera el bienestar físico, mental o social. Hay padres que se obsesionan tanto con la nutrición saludable de sus hijos, que no son capaces de disfrutar la alegría que le provoca a sus pequeños el asistir a una fiesta de cumpleaños con sus amigos, por el puro hecho de que comerán caramelos. Hay personas que prefieren pasar hambre que comer sano, para evitar alimentos cargados de químicos artificiales. Incluso hay personas que prefieren reemplazar alimentos naturales por suplementos alimenticios que dicen ser mejor que la propia naturaleza.

Hay personas que creen que con la pura nutrición podrán sanar todas las enfermedades, pero esto no es correcto, las únicas enfermedades que se curan con medicina nutricional son las que son provocadas por mala nutrición. La forma en cómo hemos transmitido el mensaje de comer saludablemente ha permitido que la “industria alimentaria” abuse de los consumidores vendiéndoles productos falsamente naturales.

La manera en que hemos transmitido el concepto de alimentación saludable no ha sanado los problemas de la visión antigua de la nutrición, muchas veces seguimos recomendando formas de alimentación extremas y sin evidencia científica de ser seguras al largo plazo, transmitimos miedos de forma sensacionalista sobre los aditivos artificiales y todo eso aleja a las personas de la oportunidad de alimentarse de la mejor manera posible.

La alimentación que le recomendamos a las personas en nuestro centro es la mejor que ellos puedan obtener el día de hoy, con los recursos y el tiempo que tienen ahora. Luego de eso les enseñamos a cambiar su vida en diferentes aspectos, dentro de ellos los necesarios para poder alimentarse cada día mejor. Pero las indicaciones terapéuticas no pueden causar angustia, culpa o estrés.

Por lo tanto la alimentación orgánica no es obligatoria, no hasta el punto de convertirse en una obsesión.

Referencias científicas.

1. Cena, H., Barthels, F., Cuzzolaro, M. et al. Definition and diagnostic criteria for orthorexia nervosa: a narrative review of the literature. *Eat Weight Disord* (2018). <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0606-y>



Fotografía de Firaaz Hisyari, Pexels

Capítulo 6.

Métodos naturales de tratamiento. La normalización con herramientas naturales.

En primer lugar tenemos que explicar que los métodos terapéuticos que usamos en nuestro centro han sido elegidos porque todos respetan nuestra filosofía. La filosofía de hacer medicina normalizando el cuerpo humano, intentando no manipularlo en direcciones peligrosas, de hecho intentamos manipular lo menos posible.

Todos los sistemas de la naturaleza tienden a la normalización, tienden a la homeostasis. Si un sistema no alcanza el equilibrio es porque hay algo impidiéndolo. La única manera para que las olas del charco no se detengan, es que las piedras las provoquen sin cesar.

Observando el fenómeno de que existen enfermedades que fueron controladas por la medicina farmacológica, pero otras que han mostrado gran resistencia a los medicamentos, hemos notado que son las enfermedades del estilo de vida las que parecen empeorar sus cifras al ser tratadas de forma farmacéutica.

Considerando que la fibromialgia no ha respondido bien al tratamiento farmacológico y que de manera lógica es posible que sus síntomas se desarrollen debido a un mal estilo de vida, hemos establecido un tratamiento basado en el estilo de vida saludable.

Este tratamiento también se apoya en la decisión de hacer algo diferente por estos pacientes, algo que pueda significar un aporte mientras se continúa con la investigación científica. Quizás en el futuro se descubra que la fibromialgia efectivamente es una enfermedad, que existe una alteración del cuerpo de nuestros pacientes y que requieren intervención con medicamentos o cirugía. Por ahora, nos concentramos en remover la mayor cantidad de obstáculos que impiden recuperar la salud, nos concentramos en intentar identificar las piedras que están cayendo en el charco y en alguna manera de detenerlas.

Alimentación saludable.



Fotografía de Kamilie Sampaio, Pexels

En el Instituto ocupamos diferentes técnicas nutricionales terapéuticas, incluso algunas desarrolladas por nosotros mismos. Aquí presentaremos la que más usamos, y al mismo tiempo la mas simple y segura.

Cada uno de nuestros pacientes recibe un análisis bastante completo de su estilo de vida, una de las cosas que analizamos en profundidad es su alimentación. Le explicamos a cada paciente que la alimentación es parte importante de un estilo de vida saludable, entonces le solicitamos preparar un informe escrito de su alimentación por 1 semana o más. Para esto le entregamos el siguiente instructivo a cada paciente:

Análisis de Alimentación de Instituto Clínico ILPA.

Su doctor junto con el equipo de Instituto Clínico ILPA quieren realizar un análisis detallado de su alimentación. Para eso es necesario que usted registre, idealmente en un cuaderno pequeño o libreta especial para este fin, todos sus alimentos por un periodo de _____

Para poder realizar un registro detallado le recomendamos leer las siguientes indicaciones:

- Anote cada día en una hoja o más por separado, para tener suficiente espacio para anotar cada detalle que se indica más adelante en este documento.
- Use letra clara para que sus tratantes puedan usar esta información de la mejor manera.
- Indique todas las comidas del día; desayuno, almuerzo, cena, sin olvidar lo que consume entre comidas, como el té, dulces, bebidas, o cualquier cosa.
- Este informe que usted debe preparar para su tratamiento debe incluir literalmente "TODO LO QUE ENTRE POR SU BOCA" por todo el periodo que lo indique su médico.
- En su lista no sólo debe mencionar los alimentos, también debe detallarlos, describiendo el tipo de alimento, la marca que usa, la forma de cocinarlo, etc.
- Datos muy importantes son:
 - Cómo lo cocina: crudo, sartén, horno, microondas, vapor, salteado, etc.
 - Temperatura de cocción de sus alimentos: debe describir de la mejor manera posible la temperatura en que fue cocinado cada uno de los alimentos que come en cada comida. La temperatura puede ser fácilmente conocida en algunos aparatos como hornos eléctricos o microondas, pero si sus utensilios de cocina no tienen indicadores de temperatura con números, debe describir de otras formas que nos permitan saber a qué temperatura se exponen sus alimentos, como por ejemplo: Sartén directo al fuego máximo, olla sobre el fuego máximo pero separada por el tostador de pan, etc.
 - Tiempo de cocción: Luego de haber descrito como ha sido cocinado un alimento, es necesario saber cuanto tiempo lo cocinó.
 - Cómo y con qué aliña sus alimentos: debe describir el tipo de aliño, la marca, la cantidad.
- Debe describir todas las cosas que bebe en el día, con máxima cantidad de detalles: bebidas gaseosas con nombre, marca, tipo y cantidad, otras bebidas como té o café, infusiones de diferentes tipos, jugos, etc.
- Finalmente es importante que TODO alimento que usted consume y que venga envasado: pan de molde, galletas, bebidas, etc. es un alimento que según la ley debe tener INFORMACIÓN NUTRICIONAL E INGREDIENTES EN SU ETIQUETA, usted debe guardar todos estos envases o recortar las etiquetas completas (Con información nutricional e ingredientes), ponerlos en una bolsa durante la semana y traerlos a la consulta donde será analizada su dieta. Incluso algunos pacientes pegan estas etiquetas en su cuaderno de registro de dieta.
- Si usted come algo afuera de su casa y no cuenta con los detalles de cómo han sido preparados los alimentos, debe indicarlo también en su cuaderno de análisis de dieta.

EJEMPLO:

Lunes

7:00 hrs. Desayuno:

1 tazón de café: nescafé tradición, 2 cucharadas de té llenas de café, endulzado con 5 gotas de endulzante tapa amarilla "sucralosa" marca IANSA. (Etiqueta guardada en bolsa)

1 marraqueta con mantequilla: Marraqueta fresca comprada el mismo día en panadería de barrio, no es de esas marraquetas nuevas de supermercado. Mantequilla COLUN con sal (El envase original no está en la bolsa pero le saqué una foto con el celular y luego la imprimí en el computador), en cantidad abundante, aproximadamente 2 cucharadas de mantequilla. Tostada a fuego bajo en tostador antiguo expuesto a la llama del horno por 1 minuto.

10:30 hrs. Media mañana:

2 Media luna con café y una pera: 2 medias lunas medianas compradas en bomba COPEC, no son rellenas con nada, un café americano con endulzante que dice aspartamo en su etiqueta (Envase guardado en bolsa) de máquina comprado en la misma COPEC. Una pera que no está madura, no está muy dulce y es de tamaño mediano comprada en el supermercado.

11:00 hrs. Media mañana:

1 barra de cereal de frutilla, (envase guardado en la bolsa).

14:00 hrs. Almuerzo:

Lentejas con chorizo, ensalada chilena y jugo. Alimentos comidos fuera de casa, en la colación de la oficina, un lugar que vende comida casera cerca de mi trabajo. Un plato de lentejas típico, con arroz, un poco de zanahoria, cebolla, chorizo. Por el sabor pareciera que el chorizo está por lo menos sofrido y las verduras también, para hacer más sabroso el plato. La cantidad de lentejas es un pocillo de greda mediano. La ensalada chilena es pequeña, como el plato de la taza de té. Aliño la ensalada con aceite de maravilla sin marca que se encuentra en la mesa del restorán, y una pizca de sal. Para beber hay jugo natural, endulzado con azúcar, de melón tuna. Postre jalea roja en una pequeña porción.

16:30 hrs. Un Vaso de agua.

Vaso de agua mediano de la máquina de la oficina, al parecer es purificadora de agua.

18:00 hrs. Vaso de agua

Otro Vaso de de agua de la máquina de la oficina.

20:00 hrs. Cena:

Pescado a la plancha con ensaladas: Merluza descongelada trozo pequeño (como media porción de lo que sirven en un restorán), frito en sartén a la mantequilla por 10 minutos directo al fuego con llama baja, aliñado con limón y sal. Ensalada de porotos verdes frescos cocidos 4 minutos en agua hirviendo aliñados con aceite de maravilla marca Líder, una chucharada sopera, sal y limón. Bebo un vaso de jugo de damasco light marca Watts.

*Las marcas registradas utilizadas aquí son usadas solamente a modo de ejemplo, no estamos expresando ninguna opinión ni favorable ni negativa acerca de ninguno de los productos mencionados anteriormente. Este es el documento real que le entregamos a nuestros pacientes.

El paciente prepara este informe y nosotros lo analizamos, categorizando su dieta en un sistema de 8 niveles u 8 pasos de alimentación saludable. El 80% de nuestros pacientes ingresan en un nivel 1, a pesar de que muchos de ellos consideran su alimentación como “saludable”.

Esta es la tabla que hemos desarrollado.

Tabla 1	
Pasos de la alimentación saludable	Metas
Paso 1	Desear una alimentación más saludable para ser una persona sana, no para otros motivos (como por ejemplo estéticos): Incluir un mínimo de 25% de alimentos crudos en cada comida. Evitar el exceso de tóxicos, como alcohol o drogas etc. Evitar la ortorexia.
Paso 2	Aplicar colaciones saludables en mayoría de las colaciones del día, versus colaciones no saludables. Evitar la ortorexia.
Paso 3	Buscar el interés por leer y entender las etiquetas de los alimentos, entender lo valioso que es consumir alimentos integrales, un porcentaje importante de alimentos crudos y evitar aditivos alimentarios. Evitar la ortorexia.
Paso 4	Buscar un porcentaje mínimo de alimentos crudos cada día, idealmente un mínimo de 50%. Evitando la ortorexia.
Paso 5	Buscar formas de alcanzar requerimientos ideales individuales: técnicas de supernutrición para pacientes con débito nutricional crónico. Evitar la ortorexia.
Paso 6	Desarrollar gusto por alimentos en versiones saludables; integrales, bajos en reactivos (gluten, azúcar, etc). Evitar la ortorexia.
Paso 7	Desarrollar interés y gusto por técnicas de cocina saludable. Evitando la ortorexia.
Paso 8	Desarrollar interés en alimentación orgánica. Evitar la ortorexia.

Si pone atención podrá ver que el paso uno solicita que para desarrollar una alimentación saludable, y que este cambio sea adoptado de manera permanente, es necesario establecer de manera obligatoria que el paciente haga el cambio en su manera de pensar. **Este cambio de pensamiento consiste en que el paciente comience a sentir de manera absolutamente honesta que quiere ser una persona más sana**, que tome la decisión de cambiar su vida y también es necesario que comprenda que la alimentación saludable tiene un alto valor.

Además, en cada paso se debe evitar desarrollar ortorexia en el paciente, para eso ponemos atención a cada uno de nuestros pacientes y ocupamos herramientas como este cuestionario desarrollado por nosotros:

Estas preguntas se deben realizar en cada sesión del paciente, junto con una entrevista que permita evaluar la familiarización del paciente con el cambio en su alimentación.

-¿Es placentero comer cómo como? La respuesta correcta es "SI". Si la respuesta no es un "SÍ" fluido y cómodo, entonces el paciente no está listo para avanzar al siguiente paso porque todavía es una tarea muy pesada el cambio en alimentación que hemos realizado.

-¿Siento algún grado de culpa cuando no como saludablemente? La respuesta correcta es "NO". Si la respuesta es sí, el paciente todavía no ha integrado la idea de "comer en paz", lo que es vital para evitar la ortorexia. Entonces todavía no está listo para avanzar otro paso en su modificación de dieta.

-¿Comer sano es difícil... me cuesta trabajo comer sano? La respuesta correcta es "NO". Si la respuesta es "Sí", entonces el paciente todavía no ha realizado cambios profundos en su mente para integrar realmente a su estilo de vida la modificación nutricional, por lo que no podemos avanzar en un siguiente paso.

JAMAS avanzaremos más pasos en la alimentación saludable si es que vemos culpabilidad o sensaciones negativas en el paciente por seguir nuestras indicaciones.

Hemos comprobado que una vez que el paciente comprende la importancia de una alimentación saludable, entonces comer sano ya no le parece difícil ni tampoco costoso, ya que prefiere gastar dinero en alimentarse saludablemente versus tener más canales en su televisor o menos kilómetros en su auto.

Nosotros consideramos exitoso el hecho de lograr modificar la alimentación de un paciente un par de pasos, si es que conseguimos un cambio permanente. Si una persona lleva 40 años alimentándose en el nivel 0 o 1, será una victoria terapéutica que pueda vivir 40 años más en un nivel de alimentación 3 o 4. Es raro que llevemos a un paciente a avanzar más de 4 pasos en menos de 3 meses.

Para nosotros es un fracaso terapéutico hacer que una persona se alimente mejor sólo por un tiempo limitado, aunque inicialmente se inspire y compre alimentos orgánicos, suplementos alimenticios y máquinas de cocina especial, se inscriba en un gimnasio o lo que sea. **Cuando una persona cambia su estilo de vida por razones diferentes al deseo honesto de mejorar su salud, esos cambios no durarán por siempre.**

Parte vital del tratamiento es que el paciente desarrolle el deseo por estar sano y el interés por hacerse responsable de su salud.

Usted puede cambiar su salud por sí mismo, si hemos elegido compartir esta información con usted no es para que luego de leer este libro corra a pedir una consulta con nosotros. Esta información la hemos hecho pública para que usted intente sanar sin tener que visitarnos.

Analice su alimentación por usted mismo, prepare el informe escrito para que lo analice con sus propios ojos. Establezca en cuál de los 8 pasos de la tabla está y luego avance poco a poco a los siguientes pasos.

Si usted no tiene el deseo ferviente por mejorar su salud mediante cambiar su estilo de vida, si para usted no es un gusto pasar de un paso al siguiente, debe considerarse en el paso 0. Si usted siente angustia por la necesidad de comer sano o tiene cualquier síntoma de ortorexia, entonces también está en el paso 0.

Cuerpo sano y mente sana. No puede esperar que su alimentación sea realmente saludable si no es feliz comiendo. La alimentación puede ser una fuente constante de conflictos emocionales que pueden impactar su salud, estos conflictos también son piedras lanzadas al charco.

¿Cuál es la velocidad óptima para avanzar de un paso al siguiente? Pues simplemente la que a usted no le genere estrés, no es grave si se demora 1 año en avanzar del paso 1 al 4, de todas formas probablemente lleva decenas de años en el mismo paso. Ningún paciente debería sentirse culpable o desvalorizado por no poder vivir en el paso 8, esto es incompatible con estar realmente sano y equilibrado.

Antes de alimentarse de sólo productos orgánicos, es necesario pasar por los pasos 6 y 7, disfrutar los alimentos integrales, disfrutar los alimentos sin azúcar y disfrutar el hecho de darse el tiempo para cocinar alimentos en forma saludable.

Nuestros pacientes normalmente comienzan a mostrar mejoría del dolor crónico luego de algunas semanas de terapia y cuando han alcanzado el paso 4. **Esto no significa que usted deba comenzar en el paso 4 desde el día 1, avanzar de manera acelerada podría provocar que retroceda a una alimentación peor que la inicial.**

Suplementos alimenticios.

Los suplementos alimenticios son una herramienta útil, pero sólo cuando se usan de forma secundaria, lo primario es comer saludablemente.

En estudios realizados por los doctores Gheita, Gueita, Sayed, Karras, Rapti y Matsoukas, se revisó la literatura científica para entender mejor el rol de la vitamina D en los pacientes con fibromialgia. Se descubrió que existe una asociación muy importante entre los niveles corporales de vitamina D y esta enfermedad. (1, 2)

Los científicos descubrieron que las personas que tienen menos vitamina D en el cuerpo tienen peor calidad de vida y que los pacientes diagnosticados con fibromialgia tienen niveles sanguíneos bajos de vitamina D.

La vitamina D es una sustancia que nuestro propio cuerpo fabrica cuando exponemos nuestra piel al sol y también la obtenemos de los alimentos. Esta vitamina ayuda a nuestro cuerpo a absorber el calcio, algo que es ampliamente sabido, pero la vitamina D va mucho más allá, ya que está relacionada con la regulación de la expresión de más de 200 genes. Por lo tanto he aquí un ejemplo de cómo la mala alimentación puede provocar problemas genéticos.

Muchos suplementos alimenticios han mostrado ser útiles en la fibromialgia, pero en este tema es fácil perder el norte, especialmente debido a la visión farmacolizada de la medicina convencional. No podemos basar la salud de nuestro cuerpo en un montón de pastillas, los suplementos son sólo herramientas, no alimentos.

Podemos considerar que niveles bajos de vitamina D pueden significar la necesidad de ir a la farmacia y comprar cápsulas. Pero también puede significar que nuestro estilo de vida nos ha alejado demasiado del sol, ya que es la luz solar la que permite que nuestro cuerpo fabrique vitamina D.

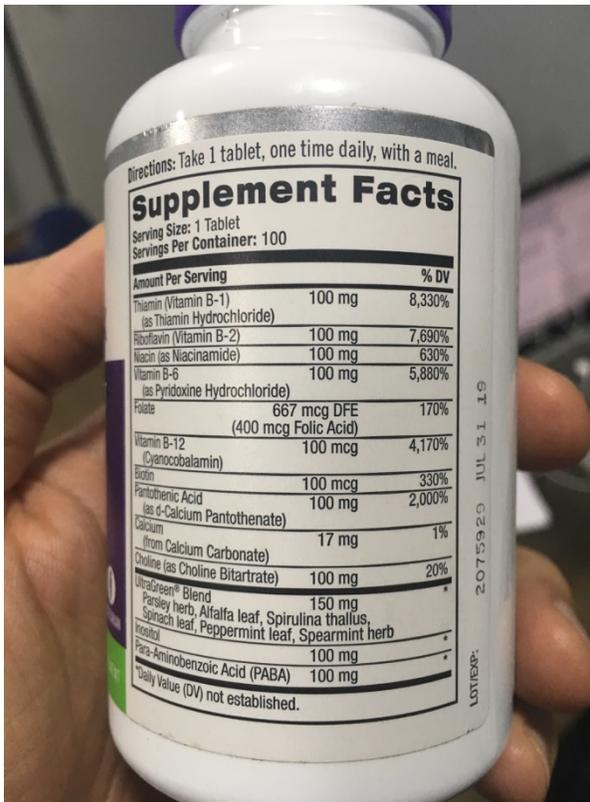
Por lo tanto es recomendable tomar sol, no en exceso, pero no podemos vivir encerrados todas las horas de luz de día trabajando en una oficina. Debemos destacar que cuando recibimos la luz solar a través del vidrio de una ventana, nuestro cuerpo no es capaz de fabricar vitamina D, tenemos que tomar sol directamente.

Los suplementos alimenticios más útiles en la fibromialgia según nuestra experiencia son:

- **El omega 3** en forma de cápsulas de aceite de pescado. Pero lamentablemente es un producto que varía demasiado su calidad según el precio, especialmente en Latinoamérica. El aceite de pescado de buena calidad es muy costoso y la verdad es que al evaluar la relación costo/beneficio para los pacientes en Chile, no contamos con un aceite de pescado que resulte superior a comprar pescado

y cocinarlo en casa 2 a 4 veces por semana. El pescado debe ser cocinado a fuego bajo, no quedar recocado y nunca frito, siempre a la plancha o al horno.

- **Vitamina C.** Es más económica y segura, la hemos usado en todos los pacientes, normalmente en dosis mínimas de 1.000 miligramos entre 1 a 3 veces al día. Claro que esto lo ajustamos a la realidad de cada persona. Habitualmente es extraño que un paciente con este diagnóstico necesite la administración obligatoria de vitamina C de manera endovenosa en forma de ascorbato de sodio.



alimenticio del tipo B-100.

Este suplemento en particular, del cual no revelaremos la marca comercial tiene una duración por el paciente mayor a tres meses y su costo es de aproximadamente 10 dólares norteamericanos, en otras palabras alrededor de 3 dólares mensuales.

Debido a la dificultad de obtener este tipo de suplementos de alta calidad en Latinoamérica, es que en algunas ocasiones nosotros mismos le enseñamos a los pacientes a importarlos.

- Otros suplementos útiles han sido la **fosfatidilcolina**, **fosfatidilserina**, la **coenzima Q10** en dosis superiores a 100mg/día y algas como la **espirulina**, pero especialmente las algas económicas y comestibles como el **cochayuyo**.

Muchas veces existe miedo al uso de suplementos alimenticios, pero este miedo es infundado y debido al concepto que tenemos de peligrosidad de los fármacos de la medicina convencional. Es cierto que los medicamentos tienen grandes reacciones adversas, de hecho en capítulos anteriores explicamos que en el mejor de los casos podrían ser la cuarta causa de muerte a nivel mundial, y en el peor de los casos podrían llegar a ser la primera causa.

La verdad es que reportes muestran que en EEUU, mientras el uso de medicamentos correctamente recetados provoca más de 100.000 muertos cada año, **en más de 20 años de registro científico se ha observado que no se provoca ni siquiera una muerte anual en promedio por el uso de suplementos alimenticios, recetados o automedicados. (3)**

Medicina manual

La medicina manipulativa consiste en usar las manos como herramientas terapéuticas para tratar los tejidos del cuerpo buscando corregir alteraciones físicas, mecánicas y fisiológicas. Esto es lo que hacen quiroprácticos, osteópatas, terapeutas manuales, médicos tradicionales chinos y otros.

En algunos pacientes es muy importante el uso de medicina manual, especialmente en quienes tienen mucho dolor muscular. Es difícil recomendar medicina manual a través de un libro, porque consiste en técnicas específicas tal como la cirugía o las artes marciales, técnicas que son diferentes según cada paciente y que requieren su aplicación por una persona entrenada.

En casa podemos recomendar el masaje constante en las zonas de dolor, con una intensidad que no empeore el dolor y con la mayor frecuencia posible. También resulta muy útil la elongación de los músculos afectados en series de 1 minuto, mínimo 10 veces por día.

Por ahora estamos trabajando en una rutina de ejercicios que podamos incluir en la próxima edición de este libro, no ha sido fácil ya que tenemos que diseñarla de tal manera de evitar lo más posible incluir ejercicios que pudieran provocar dolor o empeoramiento de los pacientes que sólo están tratando de mejorar mediante la lectura de este libro sin nuestra supervisión.

Si bien se ha establecido que para diagnosticar fibromialgia es necesario que no existan otros problemas de salud que expliquen el dolor, **nuestra experiencia es que todos los pacientes con este diagnóstico tienen muchas causas identificables de dolor en su cuerpo, especialmente “disfunciones articulares”**, concepto que les solicitamos recordar varios capítulos atrás.

Una disfunción articular consiste en la alteración del funcionamiento de una articulación, sin que necesariamente exista una lesión o “rotura” en alguna de las partes de esa articulación. Músculos, tendones, ligamentos, cartílagos y huesos simplemente no se mueven de la forma correcta y esto se puede corregir manualmente al “ajustar” cuidadosamente las articulaciones del paciente.

La disfunción articular es una de las múltiples alteraciones de la salud que no está dentro del currículum de estudio de los médicos generales, quizás debido a esto es que a la mayoría de nuestros pacientes no se les diagnostican sus disfunciones articulares. En muchos casos, al corregir las disfunciones articulares, el paciente mejora mucho de sus dolores y se da cuenta que su “fibromialgia” realmente no es tan grave.

Recordar: masaje indoloro y elongación.

En algunos pacientes sin disfunciones articulares importantes es muy buena idea realizar algún tipo de ejercicio físico que no provoque dolor. Siempre el mejor ejercicio para todo paciente es aquel ejercicio que la persona podrá realizar de manera constante, por lo tanto tiene que ser un ejercicio entretenido, motivante y al alcance económico del paciente. Este ejercicio puede ser desde caminar, hacer yoga, tai chi, natación, etc. Lo que sea, pero sin dolor.

Muchos de estos ejercicios se pueden hacer sin gastar dinero ya que existen videos de orientación en internet. Lo más importante es que usted esté realmente motivado a mejorar su salud, no hay ningún obstáculo que no pueda ser superado con motivación.

Los ejercicios deben realizarse como una rutina, buscando crear el tiempo necesario para poder hacerlos. En este punto es importante destacar que muchos pacientes nos dicen que no encuentran tiempo para hacer sus ejercicios, lo cual muestra el verdadero origen de todo el problema: estamos viviendo un estilo de vida que nos impide estar sanos. Si usted no encuentra tiempo durante el día para hacer estos ejercicios, entonces tiene en sus manos la evidencia de que su estilo de vida no es equilibrado, no es natural, ni siquiera tiene tiempo para hacer una pausa saludable.

En un estado de vida natural caminaríamos distancias importantes cada día, subiríamos cerros, levantaríamos pesos, etc. Con un estilo de vida más natural, nuestra rutina sería más natural y por lo tanto sería la rutina necesaria para que nuestro cuerpo funcione correctamente. La vida moderna nos obliga al sedentarismo y a las actividades físicas repetitivas antinaturales que provocan problemas en nuestro cuerpo.

Con un estilo de vida más natural evitaríamos muchas cosas que dañan nuestro sistema osteomiarticular:

- Levantarnos a horas donde todavía no hay luz solar. Esto altera el funcionamiento cerebral y el cerebro es el controlador de la musculatura.
- “*Tener*” que recorrer varios kilómetros cada día para trabajar o estudiar pero “*sin tener que hacerlo*”. No es natural tener que desplazarse en un medio de transporte que nos quita la posibilidad de caminar. Sin caminar nuestro cuerpo pierde la capacidad de funcionar correctamente: nuestro corazón pierde fuerza, nuestras articulaciones pierden movilidad, nuestras arterias se endurecen, nuestros músculos se debilitan, etc.

Es por esto que nuestros pacientes aprenden a incluir actividades físicas en su rutina, por ejemplo: usar las escaleras en vez del ascensor o bajar una estación antes del bus, del metro o tren, para tener que caminar algunos minutos extra cada día.

- Tener que estar todo el día trabajando o estudiando en una misma posición. Sólo las plantas están todo el día en una misma posición, el resto de los seres vivos están en constante desplazamiento de un lugar a otro y usando su cuerpo de manera dinámica. Incluso existe mucha gente que tiene que trabajar sentada gran parte del día, una de las formas de sedentarismo más severas.

- Exponer a nuestro cerebro a la luz artificial y a la televisión en horarios donde debería estar haciendo exactamente lo contrario, descansar. Luego de la jornada diurna, al llegar a nuestros hogares a descansar, nuestro cerebro recibe un bombardeo de estímulos lumínicos y sonoros debido al uso de pantallas.

Para algunos puede llegar a sonar lógico que una persona que ha dedicado todo el día a labores y responsabilidades que no le hacen feliz, necesite llegar a su casa a divertirse y distraer la mente en algo que no requiera esfuerzo físico, porque el cuerpo está agotado. Para esto ha sido muy útil la televisión y el internet, de otra manera los días pasarían de una manera monótona y simple.

De todas maneras esto provoca dificultades a nuestro cerebro, ya que entorpece su descanso.

Muchos pacientes en nuestro centro reciben tratamiento para aprender a “limpiar” sus hábitos de sueño y descanso, quienes siguen estas indicaciones logran una mejoría muy valiosa de los síntomas de la fibromialgia.

Según nuestra experiencia la medicina manual ha resultado por lo menos tan importante como la alimentación al momento de tratar la fibromialgia, para esto hemos desarrollado protocolos específicos de tratamiento manual.



Fotografía de Ian Panelo, Pexels

**Conflictos emocionales que impactan hasta lo biológico.
¿O conflictos biológicos que impactan hasta lo emocional?**

Según nuestra experiencia esta es la parte más importante y compleja del manejo de personas que han sido diagnosticadas con fibromialgia. Es vital resolver los conflictos que le han traído hasta este punto, pero también hay que resolver el conflicto generado luego del diagnóstico.

Sin duda lo principal es resolver el conflicto relacionado con la idea de *“tengo una enfermedad sin cura y mi cuerpo estará mal por siempre”*. Este es como mínimo el 50% del problema que necesitamos reparar en los pacientes que tienen dolores crónicos diagnosticados como fibromialgia, especialmente porque luego de más de 20 años de investigación científica se ha demostrado que no existe daño en el sistema musculoesquelético, **¡El sistema está intacto!**.

La dieta para normalizar el cuerpo de manera química. El ejercicio y la medicina manual para normalizarlo de manera física. Tomar decisiones de vida para normalizarlo de manera psíquica.

Químico, físico y psíquico, esto nos suena bastante integral.

Muchas veces el paciente requerirá tomar decisiones muy importantes para conseguir la normalización del funcionamiento del sistema nervioso, como por ejemplo **terminar una relación de pareja dañina, cambiarse de trabajo, aprender a manejar mejor sus finanzas, perdonar a otros y también a sí mismo.**

El trabajo para la solución de los conflictos emocionales no es fácil, estamos hablando de cambiar la vida, de aprender a recorrer nuevos caminos y de nuevas formas. Esto requiere:

- 1) Deseo.
- 2) Planificación objetiva.
- 3) Resiliencia frente al fracaso de nuestro plan.
- 4) Capacidad de replantearnos.
- 5) Paciencia y constancia ya que hay situaciones en nuestra vida que nos tomará mucho tiempo reparar.

Sin duda que esta es la parte más compleja de la terapia, pero vale la pena esforzarse ya que también es la parte más importante para poder sanar. Sin duda que es lógico que lo más difícil sea lo más valioso y por lo tanto lo más importante.

Pero ¿Por donde empezar? Una pista para identificar los conflictos que requieren ser resueltos en primer lugar:

Nuestro sistema nervioso se adapta de manera impresionante a todos los conflictos que vivimos, generando estrategias para ayudarnos a resolverlos, sólo que nosotros no nos damos cuenta. Llevamos mucho tiempo desconectados de la naturaleza y de nuestra salud, es normal que nos cueste entender las señales.

Una estrategia que tiene el sistema nervioso para mostrarnos los conflictos que tienen que ser resueltos de manera prioritaria es invadir nuestra mente con el conflicto más importante y urgente, ponerlo en primer plano una y otra vez. No podemos quitar este problema de nuestra mente ya que el sistema nervioso hace esto para que nosotros nos hagamos cargo de la situación que está pendiente y así todo vuelva a la normalidad.

Al comienzo el sistema nervioso pondrá este problema en primer lugar cada día, luego cada noche sin siquiera dejarnos dormir, hasta que le demos solución. Algunos conflictos se solucionan tomando decisiones, otros se solucionan perdonando. Normalmente esta es la parte más difícil e importante de la terapia, porque requiere verdadero crecimiento personal, verdadero cambio y sanación. La normalización de nuestra mente y emociones es por lejos la más importante.

Una de las dificultades que hemos encontrado en nuestros pacientes para sanar de esto, especialmente de relaciones amorosas nocivas, es la intervención religiosa. Hemos preparado una sección especial en este libro para discutir este tema.

Cuando el agua de este charco se calma nuestra vida toma un sabor maravilloso, ese es el verdadero sabor de la salud.



Fotografía de Designecologist, Pexels

Referencias científicas

1. Gheita TA, Sayed S, Gheita HA *et al.*: Vitamin D status in rheumatoid arthritis patients: relation to clinical manifestations, disease activity, quality of life and fibromyalgia syndrome. *Int J Rheum Dis* 2016; 19: 294-9.
2. Karras S, Rapti E, Matsoukas S *et al.*: Vitamin D in Fibromyalgia: A Causative or Confounding Biological Interplay? *Nutrients* 2016; 8.
3. 2010 Annual Report of the American Association of Poison Control Centers ' National Poison Data System (NPDS): 28th Annual Report



Fotografía de Felipe Borges, Pexels

Conclusiones y recomendaciones.

No somos nosotros quienes tenemos que establecer las conclusiones, usted tiene toda la capacidad e inteligencia para llegar a las conclusiones que necesita hoy para mejorar su salud.

Le recomendamos leer este libro e intentar cambiar su vida. Léalo una vez e intente aplicar algunas de las cosas aprendidas, espere un mes y pregúntese ¿Qué porcentaje de mejoría he alcanzado? ¿1%, 10%, 50%?, y sin angustiarse propóngase hacer más cambios, pasar al siguiente paso de la alimentación, seguir solucionando los problemas emocionales que su mente está poniendo en primera posición de prioridad y así.

Pregúntese cada mes que porcentaje de mejoría tiene. Si un día se estanca en su mejoría entonces vuelva a leer este libro, le aseguramos que cada vez que lo lea aprenderá cosas nuevas, sin importar cuantas veces necesite hacerlo.

A continuación le dejamos espacio para hacer nuevas anotaciones personales.

PARTE 3

¿Cómo es posible que el hilo de la fibromialgia se haya enredado tanto?...

...Desarmando una bola de nudos del tamaño de un planeta.

Esta es la parte final de este libro y sin duda la más importante. Esta parte intenta dar una explicación al estado actual de la salud y al origen de las dificultades que enfrenta la medicina el día de hoy.

Los seres humanos estamos siendo tratados como seres vivos de segunda categoría por nuestros políticos, nuestras religiones, por los empresarios y otras personas en posición de poder.

ESTO NO PUEDE SEGUIR ASÍ

Las referencias científicas y bibliográficas de esta tercera parte están reunidas por comodidad al final.

Capítulo 1

¡Hey!

¿Quién lanza todas estas piedras a la medicina?

IG Farben y la ciencia en la medicina de hoy.

Esta tercera parte es muy importante, aquí intentaremos llegar a la raíz del problema y abarcarlo en la mayor cantidad de dimensiones posibles: médica, social, política, religiosa, etc.

- ¿Alimentación saludable?... pero es difícil encontrar alimentos saludables, de hecho son más costosos que los tradicionales. Por otro lado cada compañía de la industria “alimentaria” proclama vender productos saludables y nutritivos, a pesar de que al leer los ingredientes en la etiqueta encontramos tantas sustancias químicas artificiales y de nombres tan intrincados que no podemos saber si acaso estamos comprando un alimento o un shampoo.
- ¿Evitar alimentos que contienen sustancias adictivas y nocivas?... pero los he comido toda la vida y si dejo el azúcar, los endulzantes, el glutamato monosódico y otros saborizantes siento ansiedad, porque somos adictos a los “alimentos” modernos.
- ¿Tiempo para descansar y estar con mi familia?... pero es muy difícil encontrar tiempo para estar todos juntos, el trabajo nos tiene cansados y ocupados. Incluso algunos han tenido que dejar la ciudad y buscar trabajo muy lejos de la familia. El dinero y los estudios dificultan dedicar tiempo para la vida en familia.
- ¿Una medicina más preocupada por el paciente, con mayor tiempo y dedicación?... pero los enfermos son tantos que no es posible cambiar el sistema, dedicarle más tiempo a cada paciente implicaría un costo económico enorme.
- ¿Investigación científica sin conflicto de interés?... pero claramente el interés económico es el motor para invertir en cualquier negocio, investigación sin ganancias es ilógico, tan ilógico como una fabrica de automóviles sin ganancias. Alguien tiene que pagar por todo el trabajo y los materiales.
- ¿Tomar decisiones y cambiar lo que me hace sufrir?... pero llevo años en esta relación de pareja, a pesar de que he sufrido mucho no podría reiniciar mi vida.

¿O si?

Falta de acceso a una alimentación sana, falta de tiempo para descansar nuestro cuerpo y así sanar de enfermedades, falta de tiempo para crecer como persona, una medicina que se dedica a instalar fármacos de uso permanente, políticos que permiten que la industria “alimentaria” incluya tóxicos adictivos en los alimentos de nuestros niños, embarazadas y ancianos... **esta es una realidad que sólo ha sido posible de alcanzar con un modelo social enfermizo, que trata a los seres humanos como animales de trabajo.** Esta visión del ser humano como un ser vivo de segunda categoría es la causa de muchas de las enfermedades de hoy. Ningún ser vivo merece ser tratado así.

Los seres humanos tenemos una tremenda habilidad para vivir en armonía, sólo que no la hemos podido explotar. Muchos líderes han intentado llevar al ser humano a la armonía y paz, personas que hoy vemos como héroes, incluso a veces como villanos. Pero lamentablemente muchas veces cuando inicias una nueva batalla por la libertad, se generan nuevas diferencias.

En esta parte final de nuestro libro queremos hacer un recorrido histórico para entender cómo es que hemos llegado al estilo de vida que tenemos hoy, por lo menos en la sociedad que ha sido altamente afectada por la fibromialgia, la sociedad moderna.

En nuestro instituto somos muy críticos de los “alimentos” como la harina refinada, el azúcar refinada y el amplio uso de la leche de vaca como productos para la alimentación humana, los horarios preestablecidos para dormir y despertar, los horarios de comida normados por un reloj y muchas otras medidas necesarias para el funcionamiento actual de la sociedad, ya que el estilo de vida que hemos adoptado como sociedad moderna es tremendamente dañino para nuestra salud.

Nuestra sociedad sigue una estructura que se repite en muchos niveles, en política, economía, religión, etc. Pequeñas cúpulas de poder, con amplias bases de personas sin poder. Para sostener una sociedad basada en la acumulación de poder por parte de unos pocos y el sometimiento de la mayoría de la población, lamentablemente pareciera ser necesario someter a esa mayoría a condiciones de vida propias sólo de animales de trabajo o seres vivientes de segunda categoría.

Los seres humanos que viven en ciudades no consumen alimentos naturales, ni siquiera tienen acceso a ellos. En ciudad no es posible cumplir ciclos de sueño normales, casi todos los días una máquina llamada “despertador” interrumpe nuestro sueño y otras entorpecen el inicio de nuestro dormir con pantallas luminosas.

Al vivir en ciudad la única ventana mediante la cuál las personas miran el planeta es una llamada televisión, la cuál le muestra a las personas sólo lo que la gran ciudad tiene para ofrecer.

Justo antes de editar este libro por tercera vez conocí a una persona muy peculiar, Cristóbal, quien es un vagabundo. Hemos conversado algunas veces y una de las

muchas cosas que aprendí de él es que desde que vive en la calle ha conseguido cumplir muchos ciclos de sueño-vigilia de manera natural, sin pantallas o luz artificial que entorpezca iniciar el sueño y sin usar un despertador por las mañanas. Luego de algunos meses en la calle logró observar que sus sueños seguían algunos patrones, él es una persona muy observadora y constantemente analiza este tipo de cosas. Al conversar con él me di cuenta de que el cerebro de un ser humano que vive en ciudad, es un cerebro que constantemente permanece despierto varias horas más allá del anochecer y habitualmente tiene que cortar los ciclos normales de sueño incluso antes del amanecer, con una máquina llamada despertador que interrumpe el sueño cada día. Esto no es natural, claramente tiene que provocar repercusiones en el sistema nervioso y la mente.

Nuestra vida como seres humanos en sociedad moderna nos parece perfectamente normal, pero no lo es. Nuestro cuerpo y mente han funcionado como mínimo por miles de años de una manera radicalmente diferente a lo que ha cambiado en nuestro planeta en los últimos 100 años. Actualmente comemos vegetales que son cosechados inmaduros para poder tener tiempo de transportarlos y estar a la venta por más días antes de su descomposición. Nuestros vegetales, tanto frutas y verduras, son cultivados en tierras sobreexplotadas que se usan año tras año, temporada tras temporada en suelos que no tienen periodos de descanso, lo que provoca que la tierra se agote y quede empobrecida de decenas de nutrientes. Por otro lado estos alimentos son rociados con pesticidas que son tóxicos para los trabajadores agrícolas, los consumidores y el planeta. Todos estos factores dañinos para nuestra salud son evitados en la agricultura orgánica.

Nos parece normal tener que trabajar incluso sufriendo dolor. El trabajo es tan importante, el dinero es tan importante en esta sociedad que cuando una persona tiene dolores como los diagnosticados como fibromialgia, no puede hacer lo que cualquier otro mamífero haría, descansar. El ser humano debe seguir trabajando a pesar del dolor y para esto utiliza fármacos que le permiten romper las normas de la naturaleza, analgésicos y antiinflamatorios.

En nuestro instituto le explicamos a los pacientes que el dolor no es una molestia que haya que quitarse de encima con un analgésico, el dolor es una alerta del cuerpo tal como el sueño, el hambre y el frío. Quien tiene hambre debe comer, quien tiene frío debe abrigarse y quien tiene sueño debe dormir, pues quien tiene dolor debe descansar y proteger la parte de su cuerpo que se encuentra delicada. Esto es lo que haría cualquier animal que sufre dolor, descansar y esperar que su cuerpo sane.

Pero la industria farmacéutica ha engañado a las personas y a los profesionales sanitarios diciendo que el dolor es una molestia, algo que debemos quitarnos de encima con fármacos, esto es claramente un gran error o una gran mentira.

Usar analgésicos para quitar el dolor, es tal como buscar quitar el hambre, el frío o el sueño con medicamentos. Muchas personas usan analgésicos, por ejemplo para reducir el molesto dolor y poder realizar de todas formas su trabajo. Pero esto es

equivalente a tomar medicamentos que quiten el apetito para no perder el tiempo almorzando y así poder continuar trabajando, es algo completamente antinatural e ilógico.

El uso de analgésicos claramente provocará que el paciente sienta menos dolor, esto le permitirá mover sus articulaciones más allá de lo que corresponde. ¿Cuánto debe mover una articulación una persona que ha sufrido una enfermedad o lesión? Pues hasta donde el dolor le indica que puede moverse. El dolor permitirá que la persona proteja y repose su articulación, el dolor es el principal agente que permite que el enfermo descanse para recuperarse. Pero si usamos analgésicos que disminuyan el dolor, entonces perderemos esta valiosa alerta y sobreexigiremos a nuestro cuerpo más allá de lo que corresponde, esto facilitará que las lesiones empeoren y se hagan crónicas.

Por otro lado se usan habitualmente antiinflamatorios, lo cual también reprochamos. La inflamación es tan importante y necesaria como el hambre, el frío, el sueño y el dolor. La inflamación tiene la vital función de la reparación de las lesiones de nuestro cuerpo, es por esto que cuando nos apretamos un dedo en la puerta de nuestra casa este se inflama, porque la inflamación es necesaria para reparar todos los tejidos dañados en nuestro dedo. En cuanto más fuerte sea el golpe, más grande y prolongada será la inflamación, puesto que hay más tejidos que reparar. Un antiinflamatorio es un fármaco que para disminuir el dolor bloquea químicamente el desarrollo de la inflamación, por lo tanto es lógico entender que los antiinflamatorios también bloquean químicamente la reparación de nuestros tejidos.

Esto significa que usar analgésicos y antiinflamatorios para tratar las lesiones de nuestras articulaciones permitirá moverlas más allá de lo que la naturaleza nos está indicando que podemos hacerlo, mientras que al mismo tiempo entorpecemos el proceso de reparación. A esto tenemos que agregar el hecho de que los fármacos tienen efectos secundarios y por esto son la 4^o a 6^o causa de muerte en el mundo. ¿Qué lógica puede tener esto? Bueno, muchas personas están obligadas a usar analgésicos porque deben seguir trabajando a pesar de sufrir dolor.

A esto nos referimos con el concepto de que los seres humanos somos tratados como animales de trabajo, sin tiempo para cumplir ciclos de sueño, sin tiempo para permitir que nuestro cuerpo se sane de sus lesiones. Incluso sin la oportunidad de obtener alimentos que sean suficientemente nutritivos para ser una persona sana. Nosotros hemos observado que los pacientes que han recibido el diagnóstico de fibromialgia y nos visitan buscando una mejoría, se recuperan bastante bien cuando dejan de sobrevivir al estilo de vida insano que han llevado por mucho tiempo, y comienzan a vivir un estilo de vida nuevo, uno que no dañe su cuerpo ni su mente.

Este estilo de vida moderno donde no tenemos ni siquiera derecho a sentir dolor y descansar hasta que nuestro cuerpo se sane es una creación de una entidad muy importante que debemos presentar: IG FARBEN, la profundizaremos en los siguientes capítulos.



Fotografía de Alexis B, Pexels

Capítulo 2

El inicio del hoy

Inicialmente la ciencia consistía en estudiar las cosas que se encontraban en la naturaleza para poder saber cómo utilizarlas, pero con el pasar de los años se convirtió solo en una forma más de poder.

Originalmente la ciencia nos entregó libertad, al mostrarnos que había un engaño en el control que se ejercía sobre la humanidad mediante el “sometimiento divino” de la religión durante la edad media. Lamentablemente hoy la ciencia se ha transformado sólo en una forma más de poder.

Durante toda la historia de la humanidad que se ha podido conocer, por miles de años, han existido grandes y pequeños imperios que han controlado grandes y pequeñas partes del mundo.

En cuanto más viajamos atrás en el tiempo, la historia de la humanidad se vuelve más controversial. Hubo un momento en el tiempo donde el ser humano desarrolló la escritura, según algunos expertos hasta ese punto se le denomina pre historia y desde la escritura en adelante tenemos la historia registrada de la humanidad y el mundo.

La historia de la humanidad tiene diferentes versiones, dependiendo de diferentes historiadores, diferentes visiones políticas y religiosas. Pero llega un momento en que se desarrolla un tipo de sociedad que ha sido llamado por algunos como “Estado”.

Según Maximilian Karl Emil Weber nacido en Alemania en 1864 filósofo, economista, historiador y finalmente sociólogo, el “Estado” es una organización humana que controla de manera exclusiva y legal el uso de la fuerza sobre una zona geográfica específica. (1)

Esta definición es importante ya que en el fondo lo que podemos ver aquí es que a partir de un punto de la historia los historiadores han observado que los seres humanos **comenzamos a apoderarnos de la tierra y a hacer divisiones**. Se desarrollaron culturas, dinastías, imperios, reinos, repúblicas y otras formas de organización, provocando el dibujo y la modificación de las fronteras en el mapa mundial una y mil veces.

Las mismas tierras han sido gobernadas por diferentes grupos a través de los milenios, nosotros los latinoamericanos estamos ubicados en un cierto punto de la historia que tenemos que comprender muy bien para lograr ver el motivo de nuestro estilo de vida.

Es muy difícil recorrer la historia con certeza, la historia la escriben los ganadores de las guerras, la cultura de cada tierra es tremendamente marcada por estos “ganadores de las guerras”, incluso las religiones las establecen los ganadores de las guerras. La vida en libertad es maravillosa, o eso al menos nos han enseñado, pero es realmente difícil alcanzar la libertad.

La historia de nuestra parte del mundo ha sido medida con la escala del nacimiento de Cristo, punto central de las religiones cristianas. Por lo tanto recorreremos la historia con esta forma de medida, de hecho se ha creado una escala de tiempo definiendo el nacimiento de Cristo como punto cero, existiendo por lo tanto una época antes de Cristo y una época después de Cristo.

Mientras lo cierto es que existieron muchos imperios, para poder entender nuestra realidad en el día de hoy tenemos que ir a los inicios del imperio que terminó creando nuestra cultura actual e intentar seguir nuestra línea de tiempo hacia el pasado. No nos extenderemos muchas páginas, no queremos aburrir al lector con información innecesaria, todo lo contrario, esta información es muy importante para poder entender cómo hemos llegado al punto de los problemas actuales de la salud humana.

No podemos dejar de destacar que hablar de historia es algo incluso más complejo que hablar de medicina, ya que no podemos basarnos en experimentación científica y comprobación, estamos obligados a hacer conexiones basadas en el estudio de piezas históricas y documentos escritos en épocas de las cuales sólo tenemos suposiciones.

Hace más de 2500 años Roma tuvo varios reyes, los cuales hicieron crecer los dominios de Roma de manera violenta, tal como todos los conquistadores lo hacen. El último de los reyes romanos fue Lucio Tarquinio a quién se le atribuye el asesinato del rey previo, quién era su propio yerno (2). Unos 500 años antes del nacimiento de Cristo termina el reinado de Tarquinio, dándose fin a la monarquía romana e inicio a la República de Roma. Desde un inicio los gobernadores han sido tiranos, no debería sorprendernos que los gobernadores de hoy: políticos y empresarios lo sigan siendo.

El rey Tarquinio fue especialmente violento, de hecho uno de los consensos más aceptados en la historia es que uno de sus mismos actos de violencia condujo a la revolución final que lo destronó. El Rey permitió que su hijo violara a una importante mujer de la sociedad romana, esto provocó un movimiento social que finalmente dio fin a la historia de la monarquía en Roma y dio inicio a la república.

La república se mantuvo en Roma desde el año 509 a.C. hasta el año 27 a.C. donde se da inicio al famoso Imperio Romano, el cuál perduró también por aproximadamente otros 500 años, finalizando el año 476 d.C. Luego de esto se vivió un periodo en la historia llamado Edad Media por más de mil años, este período también fue gobernado de manera muy brutal por lo que hoy conocemos como Iglesia Católica.

Luego de la Edad Media la historia continúa con la Edad Moderna desde el siglo XV hasta el XVIII donde se encontraron dos mundos que estaban separados por el mar

desde la prehistoria: El Nuevo Mundo (América) y el Viejo Mundo (Europa, Asia y África).

Finalmente, luego de la violenta conquista de América por los reyes europeos coronados por la Iglesia Católica, un grupo de poder consiguió apoderarse de estas nuevas tierras y se establece la Independencia de Estados Unidos junto con la Revolución Francesa. Así se da inicio a la época actual de la historia, la Edad Contemporánea donde nuestros países funcionan de manera “autónoma”, vivimos en “democracia” y con una abundante “libertad”.

Por lo tanto podremos entender que nuestra cultura actual tiene influencias de todos los imperios que han pasado por el poder: la monarquía romana generó las bases para el desarrollo de la República Romana, donde se creó el piso para el desarrollo del Imperio Romano, época en la cuál nace Cristo, un personaje principal en la historia de nuestra cultura. Es interesante destacar que de hecho fueron los mismos romanos, creadores de la Iglesia Católica, quienes le dieron tortura y muerte al mesías del cristianismo. Luego de esto aparece la Edad Media, cuando se desarrolla la visión del cristianismo que derivó a las religiones actuales y especialmente en la Iglesia Católica.

Finalmente llegamos a la Edad Moderna y Edad Contemporánea, las cuales han influenciado nuestra cultura especialmente con el dominio económico de nuestra parte del mundo mediante el poder de los Estados Unidos, el país más poderoso del mundo desde la Segunda Guerra Mundial. De hecho podríamos pensar que actualmente, los latinoamericanos vivimos en el imperio de los Estados Unidos.

De hecho, cada vez que un país latinoamericano ha intentado separarse del “Imperio Económico de Estados Unidos”, ha sufrido el castigo de la destrucción de su economía.

Basados en esta sencilla línea de tiempo, en los siguientes capítulos entregaremos una visión de la historia de la humanidad que nos permitirá entender el estado actual de nuestra salud y calidad de vida.

Es interesante que la manera en que vemos el mundo, los ojos con los que miramos la realidad, están muy influenciados por hechos que incluso desconocemos. Todo esto puede impactar nuestra salud de maneras que pueden llegar a ser impresionantes.



Fotografía de Derick Santos, Pexels

Capítulo 3

Religión, ciencia y dinero... ¿Por qué?

Se sabe que la mayoría de las personas diagnosticadas con fibromialgia son mujeres, es raro encontrar a un hombre con este diagnóstico. ¿Por qué ocurre esto?

Este capítulo busca subir a esta mesa de discusión los temas que hemos observado que provocan algunos de los problemas más importantes en nuestras pacientes: relaciones interpersonales dañinas, matrimonios con un alto grado de sufrimiento, desigualdad de género y otros problemas por el estilo.

Actualmente sospechamos que el hecho de transformar a la mujer en un ser humano de segunda categoría podría ser una de las causas de la fibromialgia. Lamentablemente la medicina moderna no tiene espacio ni ojos para mirar estas caras de la salud y la enfermedad, sólo tiene ojos para moléculas y genes.

Los países de occidente vivimos en una cultura cristiana que se extiende miles de kilómetros a la redonda, pero gracias a la ciencia también tenemos la posibilidad de ser ateos. Al mismo tiempo nacimos en un mundo donde debemos estudiar y trabajar para ganar dinero, la cantidad de dinero que tengamos determinará el estilo de vida que podremos llevar.

¿Será posible que nuestras creencias espirituales, el desarrollo científico/tecnológico y la centralización de nuestra sociedad en base al dinero puedan afectar nuestra salud?

Comencemos desde el punto inicial de la ciencia de la química artificial, ya que es un punto indispensable para el desarrollo social actual.

Por muchos años la ciencia consistió en estudiar la naturaleza, pero llegó un momento donde el ser humano se aventuró a crear...

En las primeras décadas de 1800 nació August von Hofmann, un científico alemán quién fue el profesor y maestro de algunos de los más grandes científicos de la época. El inicio de este hombre en la ciencia de lo *artificial* fue en el intento de crear los primeros medicamentos artificiales. (3)

En esa época la gente moría de enfermedades infecciosas y un medicamento llamado quinina se había vuelto muy importante. Este medicamento se fabricaba con un extracto natural de un árbol llamado chinchona, propio de nuestras tierras latinoamericanas. (4)

*Para IG Farben no es un secreto que nuestras
tierras son de las más ricas del planeta.
Es por esto que en Latinoamérica tenemos gobiernos
tan desunidos y corruptos, de esta manera es imposible que
Latinoamérica se convierta alguna vez en una potencia
tan poderosa que amenace con buscar una parte del imperio de EE.UU.,
o incluso la independencia de él.*

Claramente el esfuerzo detrás de llevar el medicamento natural a través de los mares desde América del Sur a Europa era de alta complejidad, lo mismo cultivar los árboles sanadores de los “indios” en las tierras del hombre blanco.

Uno de los estudiantes de von Hofmann fue William Perkin, un joven británico nacido en 1838. Durante su tiempo como estudiante de von Hofmann, Perkin descubrió accidentalmente la pintura artificial, podríamos decir que quizás el primer descubrimiento *artificial* de la historia de la humanidad. (5)

*El único descubrimiento equivalente y previo podría ser la pólvora,
la cual se descubrió en China hace más de mil años.
Originalmente se buscaba crear una poción para la inmortalidad,
pero lo que se obtuvo fue la primera gran herramienta para provocar la muerte.*

*Es interesante el hecho de que la primera creación química humana,
a pesar de ser un intento de buscar la vida,
resultara en el instrumento de muerte más poderoso del mundo hasta ese momento.*

*Al parecer el trabajo de ser un “creador” no es tan fácil como creemos
y requiere más sabiduría de la que pensamos.*

Perkin se encontraba intercambiando líquidos en tubos de ensayo, de pronto uno de ellos cambió de color de manera sorpresiva, se transformó en púrpura, la primera pintura **artificial**. El joven pensó que había hecho un gran descubrimiento y que podría estar frente a una gran oportunidad de negocios.

*Es muy interesante que la palabra artificial sólo tenga dos significados:
“hecho por el humano o no proveniente de la naturaleza” y también “falso”.*

*Esta idea es muy importante para entender lo entregado
en los capítulos previos sobre las herramientas terapéuticas
que hemos usado en las personas que han sido
diagnosticadas con fibromialgia.
Herramientas naturales.*

Por otro lado existen quienes opinan más allá para este accidente científico, quienes le dan una connotación espiritual. Es interesante el hecho de que el inicio de la química artificial haya sido con el color púrpura, ya que a este color se le menciona en el apocalipsis de la biblia cristiana, también fue con un manto de este color que se le cubrió de manera burlesca a Jesús durante su tortura y asesinato, y fue este color que marcó las vestiduras de los poderosos de Roma, como también de los imperios anteriores y posteriores, de hecho era un color especial reservado para reyes y cardenales. Pero no profundizaremos en este tema ya que es demasiado complejo.

La verdad es que esta pintura artificial, del tipo anilina, no fue un gran negocio inmediatamente, se necesitó un acontecimiento especial para que se convirtiera en un "éxito". Cuando la clase social alta se interesó por prendas teñidas con esta pintura artificial, fue sólo entonces cuando se le dio empuje a esta bola de nieve. Rápidamente esta anilina artificial se transformó en una moda y por lo tanto en un gran negocio.(6)

*Dinero + diferencias de clases sociales (falta de hermandad) + productos artificiales.
Al parecer una receta para los problemas.*

Si lo analizamos bien, el dinero y los productos artificiales finalmente no son reales, ambos son invenciones del ser humano. La falta de hermandad sí es real, a fin de cuentas es falta de amor, el cual es algo natural, no lo inventamos nosotros. Pero tal como muchas otras cosas de la naturaleza no lo entendemos muy bien, de hecho la ciencia ha tratado de reducirlo a una serie de reacciones químicas... pero bueno ya sabemos que la ciencia es imperfecta y por lo tanto si queremos ocuparla como lente, entonces tendremos un lente imperfecto para observar la naturaleza.

Podemos entender entonces lo real del amor y la importancia de lo real, o en otras palabras la importancia de lo natural.

A fin de cuentas, la falta de amor es el problema.

¿Entonces qué es el amor?

*Al parecer sería útil definir 2 tipos de amor:
En primer lugar el amor innato que tiene como utilidad estimular la vida, generar atracción de pareja y cercanía con los hijos.*

Pero en segundo lugar está el amor adquirido, esta es una habilidad única en el ser humano y tiene relación con aprender a controlar nuestras emociones con el objetivo de vivir como una hermandad, esto es obligatoriamente necesario en una especie que tiene la capacidad del libre albedrío.

Sin duda que somos capaces de sentir el amor innato, pero el amor adquirido tenemos que desarrollarlo mediante el uso conjugado de todas nuestras características humanas únicas: responsabilidad, sabiduría, diálogo y otras.

En otras palabras el amor adquirido se desarrolla mediante el razonamiento, la falta de razonamiento provoca que el amor adquirido se desarrolle de mala manera y por lo tanto el funcionamiento del ser humano no es óptimo, afectándonos negativamente y provocando un funcionamiento sub-óptimo de nuestro cuerpo, mente y sociedad.

En los términos de la medicina convencional este funcionamiento sub-óptimo recibe muchos nombres, todos reunidos en un gran conjunto denominado "Diagnósticos".

La clase social alta se enamoró de esta pintura artificial especialmente porque en la antigüedad se le daba mucho prestigio al color púrpura, ya que llegó a ser usado por emperadores romanos y luego por grandes autoridades de la Iglesia Católica. Importantes personajes en nuestra línea de tiempo. (6)

Justo en ese punto en la historia se unieron dos importantes hitos: la revolución industrial y la invención de la química artificial. Todas las potencias económicas tanto en Europa como América, en otras palabras las familias más poderosas del mundo, se desarrollaron rápidamente en este nuevo ámbito del poder: el poder económico de la química artificial.

Es difícil ponerle precio en dinero a una manzana cuando sabemos que es una fruta que se da de manera natural y gratis en los árboles. Pero es muy fácil ponerle un precio a una manzana que es "especial" o distinta porque tiene alguna cualidad diferente gracias a alguna tecnología desarrollada por alguien que quiere ganar dinero, especialmente si se miente sobre las propiedades de esta manzana mediante técnicas de publicidad y marketing.

Es difícil encontrar la lógica en cobrar dinero por las cosas que la naturaleza nos da gratuitamente.

Es más fácil ponerle un precio en dinero a los productos artificiales.

Antes del mundo actual donde existe poder político y económico, existió un mundo donde el poder religioso fue el principal.

Como se explicó anteriormente, hace cientos de años gran parte del planeta fue controlado por el Imperio Romano y al momento de caer este imperio se inició una época de aproximadamente mil años llamada Edad Media, donde el control de las tierras del imperio caído pasó a manos de la Iglesia Católica. Esta iglesia posicionó reyes en todos los rincones del imperio y mantuvo el control de los pueblos

conquistados mediante la *monopolización de Dios*. Durante la Edad Media todos los pueblos aborígenes conquistados debían aceptar al dios del catolicismo o morir bajo tortura. Es lógico entender por qué las religiones cristianas son tan grandes actualmente, ya que desde el descubrimiento de este continente que se aplastó toda otra forma de creencia espiritual.

No hay evidencia científica que nos muestre que hayan existido culturas que trascendieran en el tiempo sin creencias del tipo espiritual, y si es que esta evidencia científica existe no la conocemos. Con esto queremos destacar que pareciera ser natural que el ser humano sienta interés en el mundo espiritual.

Todas las demás necesidades innatas del ser humano tienen relación con cosas reales y absolutamente necesarias para vivir.

*Nos nace el apetito porque necesitamos comer y comer es bueno para nuestra salud.
Nos nace la necesidad de abrigarnos porque necesitamos una temperatura óptima para vivir.*

Nos nace el sueño porque es necesario dormir.

¿Podría ser que acaso la necesidad del ser humano por acercarse a una divinidad espiritual, sea la única necesidad innata sin sentido?

¿Será acaso que la necesidad innata de conexión espiritual es una evidencia de que existe el mundo espiritual?

El Imperio Romano conquistó gran parte del planeta y se apoderó de la vida de pueblos originarios de muchas partes del mundo. Esto provocó que el imperio se compusiera de incontables culturas, muchas de ellas se perdieron con el paso del tiempo y jamás sabremos de ellas. Pero la diversidad cultural provocó problemas y dificultades para las autoridades imperiales romanas y fue por esto que el emperador Constantino decidió combinar las creencias espirituales de las diferentes culturas conquistadas y mediante esta unificación logró aumentar su poder y estabilizar el imperio.

Al caer el Imperio Romano ya existía una mezcla de creencias espirituales unificadas bajo un pensamiento, este pensamiento lo conocemos hoy como religión católica. Esta religión combinó creencias cristianas, judías y otras como la adoración del dios Sol (*Sol Invictus*), el cuál fue el dios que adoró el emperador Constantino desde su Infancia. De hecho es por esto que en el Imperio Romano y posteriormente en la Iglesia Católica se estableció un día de adoración y veneración al dios Sol, el día domingo. De hecho en inglés domingo se escribe "día del sol" o *sunday*.

Los fieles católicos piensan que Cristo indicó reservar el domingo para adorar a Dios, pero lo cierto es que según los registros escritos incluidos en la Biblia de los católicos,

cuando Jesús habló sobre un día de valor espiritual especial lo hizo refiriéndose al sábado: “*El Hijo del hombre tiene autoridad sobre el sábado*”, (Marcos 2:28, Lucas 6:05).

A pesar de esto el emperador romano Constantino eligió el día domingo, ya que durante toda su vida adoró al dios Sol y solicitó este día para la adoración de *Sol Invictus*. La Iglesia Católica, al “heredar” el Imperio Romano, continuó con el rito impuesto por el ex emperador Constantino. Pero muchas de las religiones cristianas protestantes han vuelto a elegir el día sábado para la adoración y respeto al dios de Abraham y Jesús. Los detalles y referencias para estas ideas están en el capítulo cinco de esta tercera parte.

La Iglesia Católica mantuvo un imperio por más de mil años, pero todo imperio llega a su fin o se debilita de alguna manera.

Luego de más de mil años la iglesia comenzó a tener problemas, tuvo que luchar en tres frentes:

1. **Contra el protestantismo.** Se desarrolló un grupo religioso poderoso que proclamaba que la Iglesia Católica engañaba a la población mediante múltiples mentiras, como por ejemplo el engaño sobre los mensajes en las páginas de la Biblia. Este libro fue mantenido lejos de las personas mediante el uso de idiomas que sólo eran dominados por las autoridades de la iglesia. Los líderes del protestantismo, comandados por el doctor y sacerdote Martín Lutero, reclamaban que en la Biblia se hablaba de amor y no de miedo al dios de los cristianos, se hablaba de igualdad entre humanos y no de superioridad de quienes pertenecían a la clase social más poderosa.

Hasta ese momento la Iglesia Católica, castigaba con tortura y muerte a cualquiera que pensara diferente mediante la Santa Inquisición y le vendía el perdón de los pecados a los más poderosos a cambio de riquezas y tierras para poder asegurar su entrada al cielo. En otras palabras sólo las personas pobres tenían que seguir las reglas morales de la religión para ir al cielo, los ricos tenían la posibilidad de comprar el perdón de sus pecados para ingresar al paraíso. Los protestantes fueron personas que tradujeron la Biblia desde las lenguas antiguas como hebreo, arameo y griego a los idiomas modernos del pueblo, siendo el primero el alemán y luego más idiomas. Esto marcó el origen de nuevas religiones cristianas diferentes al catolicismo, esas religiones son llamadas protestantes.

2. **Contra los pueblos aborígenes** paganos diferentes al hombre blanco que se resistían al dominio, robo de sus tierras, violación de las mujeres y domesticación. La Iglesia Católica conquistaba tierras y posicionaba a un rey a cargo de cada país, el rey era el soberano absoluto ya que la misma iglesia le entregaba el “poder divino de Dios” para controlar las tierras en nombre de lo divino. Todo acto en contra del rey, todo intento de libertad de pensamiento o

fe, era castigado con tortura y muerte. Pero existieron pueblos originarios que no se rindieron... de hecho algunos no se han rendido hasta el día de hoy, pero hablaremos de eso en el cuarto capítulo de esta tercera parte.

3. **Contra la ciencia.** El avance científico sugirió muchas cosas diferentes a lo que la Iglesia Católica quería hacer pensar a todo el imperio, como por ejemplo que la Tierra era el centro del universo. La ciencia comenzó a demostrar a las personas que la fe irracional podría llegar a ser peligrosa, demostró que hacer preguntas es válido, demostró que la Iglesia Católica ejercía su control mediante muchas mentiras. Por esto muchos científicos pagaron con el dolor de la tortura, con encarcelamiento e incluso con sus vidas.

Todo esto, y mucho más, debilitó al sistema social establecido en base a reinos comandados por el cristianismo católico desde aproximadamente el año 500 al 1500 d.C. . El desarrollo científico y el protestantismo cambiaron a la humanidad para siempre, desde ese momento aparecieron muchas religiones cristianas diferentes a la católica y simultáneamente se desarrolló una nueva posibilidad respecto a las creencias espirituales: la posibilidad de creer que no existe un dios.

Desde este momento poco a poco aparecieron tres nuevas realidades:

1. **Nuevas religiones cristianas, todas con diferentes mensajes, pero lamentablemente cada una como una nueva manera de separar a los seres humanos en vez de unirlos.**
2. **Un mundo científico y tecnológico que investiga la naturaleza y la interviene, manipulando cada nueva dimensión de la realidad alcanzada por el hombre.**
3. **Se desarrolló un sistema social basado en el dinero, donde cada persona debe trabajar para poder obtenerlo. Un adulto debe pasar el 70% de los días del año trabajando para la empresa de una familia que ni siquiera conoce. Tanto el padre y la madre de una familia deben usar el 70% de los soles de un año, trabajando para una empresa que no le entregará nada a sus hijos el día que ellos mueran.**

Volviendo al punto de la química artificial. El trabajo de William Perkin en el inicio de la química artificial, fue el puntapié inicial para poder alcanzar el desarrollo actual en todos los ámbitos de la ciencia y tecnología: medicina, armamento, alimentación, narcotráfico, minería, etc.

Antes del accidente científico de la anilina púrpura de Perkin, el ser humano no era capaz de desarrollar productos y sustancias artificiales, de hecho la ciencia apuntaba simplemente a estudiar la naturaleza y utilizar los productos naturales en su forma original.

El comienzo de la química artificial sumado al inicio de un mundo basado en la economía de mercado, dieron origen al estilo de vida y la sociedad que conocemos hoy.

Desde ese momento hasta la actualidad los seres humanos hemos estado en una posición extraña: *en el círculo vicioso de la anulación del tiempo mediante el dinero*. Esta es una idea que busca darle importancia al hecho de que tengamos que utilizar nuestro tiempo de vida para ganar dinero, justamente para pagar por cosas que en estado natural son completamente gratuitas como los alimentos y un hogar.

*Durante este año, incluso durante los mismos días que nos
hemos dedicado a escribir este libro.
Uno de los miembros de nuestro instituto construyó la casa de su familia
con sus propias manos, en equipo con sus familiares.*

*Claro que tuvieron que gastar dinero, pero construyeron
una casa hermosa sólo con una pequeña fracción del dinero
que habitualmente se pagaría por una construcción de ese estilo.*

*Esta familia no tenía ninguna experiencia previa en construcción
y ninguno de sus integrantes es arquitecto o ingeniero,
sólo son personas dispuestas a trabajar duro por lo que quieren.
Con esto nos dimos cuenta de que el trabajo en equipo y
la armonía comunitaria es vital para el desarrollo real del ser humano.*

*Esta familia no tuvo que esclavizarse por el resto de sus vidas con un banco
por tener algo que les pertenece por derecho divino, un hogar.*

Cuando el ser humano vive en grupos pequeños, no tiene problemas para vivir sin dinero, en grupos pequeños vivimos de la tierra y del trabajo en equipo. Lamentablemente esta forma de vida en armonía con la naturaleza nos es mostrada constantemente como de “segunda categoría”, “llena de ignorancia e inmundicia”, etc.

Los occidentales no entendemos la idea de que un pueblo aborigen puede ser feliz sin un sistema basado en el dinero, que pueda ser feliz dedicando todo el tiempo a otras cosas como el conocimiento personal y el desarrollo de la familia o de la sociedad. Simplemente vemos por la televisión indígenas ignorantes y descalzos caminando por la tierra.

Cuando las comunidades se hacen lo suficientemente grandes, pareciera ser que es posible que la gran mayoría no logre notar cuando un grupo pequeño busca quedarse con el poder. Al parecer el dinero es un excelente instrumento para conseguir esto, especialmente si se somete a las personas a un régimen tan intenso que mediante la

búsqueda del dinero no quede tiempo, energía ni interés para nada más que buscar más dinero.

Actualmente pareciera ser que solamente los más viejos de nosotros, los ancianos, son capaces de darse cuenta de que el tiempo gastado con la familia, el tiempo gastado con los hijos y el tiempo gastado para poder conocernos a nosotros mismos es mucho más valioso que el tiempo gastado en ganar dinero.

Que interesante es el hecho de que luego de pasar toda nuestra adultez ocupados por el dinero y para el dinero, algo que nos quita salud tal como pudimos ver en las dos primeras partes de este libro, la sabiduría de la vejez nos muestra nuestros errores.

Pero en esta sociedad la experiencia de los viejos es desechable.

Es como si la vida tuviera la capacidad de enseñarnos, pero nosotros no tuviéramos la capacidad de escuchar.

La vejez nos trae sabiduría, pero lamentablemente nuestra sociedad moderna sembrada sobre la cultura de la economía de mercado desecha la sabiduría de la vejez, tal como lo hace con otras importantes cosas reales, cosas de la naturaleza, regalos de la vida.

No existe ninguna cultura ancestral que deseche la sabiduría de la vejez, la cultura moderna es la única que lo hace. Esto es posible porque en la sociedad del dinero al ser humano se le ha despojado del conocimiento de su propio valor, pero no nos damos cuenta, porque pensamos que somos una cultura superior y **la trampa del ego** es una de las más eficaces para impedir el avance y crecimiento de la persona.

Mientras nosotros desechemos a nuestros viejos, esas culturas de segunda categoría que viven en la inmundicia e ignorancia, los respetan y les piden consejo. Mientras nosotros destruimos la naturaleza ellos la protegen y respetan. Si analizamos esto en profundidad nos daremos cuenta de que nuestra sociedad moderna es probablemente la cultura más destructiva que existe, entonces ¿qué tan superiores somos a los indígenas descalzos? ¿Nuestros zapatos compensan la destrucción de la naturaleza, la falta de tiempo con nuestros hijos, el desecho de nuestros ancianos y el asesinato de los aborígenes que ocuparon la tierra donde hoy están nuestros edificios?

En estas páginas hemos tocado brevemente el tema de la construcción de nuestra cultura, un asunto que se profundizará en los siguientes capítulos.

En las dos primeras partes de este libro establecimos que existe la posibilidad de que nuestra salud se afecte negativamente si no llevamos un estilo de vida natural, pero ¿Qué es un estilo de vida natural?

¿Es natural tener que trabajar desde el amanecer hasta el atardecer por dinero?
¿Es natural que un joven tenga que elegir su futuro exclusivamente dentro de las profesiones que esta sociedad, basada en el dinero, ofrece para ser un empleado?
¿Es natural estar divididos por religiones a pesar de que todas se basan en la hermandad?
¿Es natural estar liderados por políticos que no están dispuestos a vivir el destino del pueblo que gobiernan?
¿Es natural vivir en un mundo donde hasta el agua que bebemos y el aire que respiramos contienen químicos artificiales que nos enferman?

Para poder entender cómo debemos llevar una vida natural y saludable tenemos que ser capaces de analizar nuestra vida de manera integral, para esto es vital la educación.

Quizás una vida natural y más saludable deja al dinero en un plano más secundario, se concentra más en las cosas que nos unen que en las que nos dividen y consiste en un mundo menos contaminado.

Este capítulo comenzó con esta idea:

“Se sabe que la mayoría de las personas diagnosticadas con fibromialgia son mujeres, es raro encontrar a un hombre con este diagnóstico. ¿Por qué ocurre esto?”

Ha llegado el momento de contextualizar todo lo expuesto. El sistema social que tenemos hoy provoca una tremenda desigualdad para las mujeres:

1) La cultura religiosa de los géneros masculino y femenino.

La cultura religiosa cristiana derivada del catolicismo y las religiones protestantes posicionan a la mujer como una persona de segunda categoría, mientras que el hombre es quien está en la primera categoría. Las mujeres normalmente no ocupan posiciones importantes en las iglesias y su lugar está al servicio del hombre. De hecho se establece que Dios es masculino, pensando que en “el más allá” el sistema de géneros también existe, como si en el “más allá” existieran seres vivos con la necesidad de reproducirse de manera sexual.

Lo cierto es que en la Tierra, y bajo las condiciones planetarias actuales, algunos de los seres que llamamos “vivos” necesitamos la condición que hemos llamado “género” para poder reproducirnos. Pero si es que hay **existencia** más allá de la muerte, ¿Por qué pensamos que tiene que ser en los mismos términos que acá?

En la medicina que practicamos en nuestro instituto hemos notado que existen manifestaciones físicas de nuestro cuerpo que sugieren que hombre y mujer son exactamente equivalentes y complementarios, ninguno superior al otro. Pero esto es demasiado extenso como para exponerlo en este libro.

Mientras el mesías del cristianismo habla de amor e igualdad, las religiones generan desigualdad tanto dentro como fuera de las diferentes iglesias.

2) La cultura económica de los géneros masculinos y femenino

Es habitual que la mujer gane menos dinero que el hombre por hacer un mismo trabajo, para esto hay muchas explicaciones. Pero es otro claro ejemplo de inequidad.

3) La destrucción del rol femenino.

La sociedad reprime, ha reprimido a muchos: negros, indios, homosexuales, mujeres, etc. esto es algo horrible, un tremendo error humano. Pero existe un fenómeno interesante: cuando un grupo es oprimido de manera violenta, tarde o temprano se libera de una manera más violenta aún. Claramente nadie a vencido la opresión apelando al sentido moral de sus opresores. Este tipo de opresión tiende a dañar la identidad de las personas y luego de una liberación violenta, es difícil lograr encontrar equilibrio y una identidad propia. Pareciera ser que la liberación de los seres humanos reprimidos, la búsqueda de la libertad y justicia, se comporta tal como todos los demás sistemas de la naturaleza: la energía contenida se libera una vez que tiene una fuerza superior a su contenedor, tal como la erupción de un volcán.

Las mujeres han recibido opresión de quienes debieron ser sus compañeros de vida, los hombres. Aquí podemos notar la caída del hombre como ser humano.

Actualmente, la liberación violenta de las mujeres está en pleno desarrollo, finalmente se generará una nueva posición social de para la mujer. Pero esta nueva posición está altamente influenciada por fuerzas antinaturales como la religión, la política, la economía y otras. Es muy importante que seamos una sociedad sabia y encontremos un equilibrio real para la posición de cada uno de nosotros.

Personalmente consideraría como una oportunidad maravillosa el hecho de poder quedarme en casa y criar a mis hijos con mi propias manos, de hecho sueño con tenerlos el día que pueda estar en casa todo el día con ellos.

Pero algunos pocos integrantes de la liberación femenina incluso han pintado con colores de deshonra, humillación y sometimiento al rol de "quedarse en casa a criar a los niños"...

Es lógico, porque hasta el rol más hermoso se vuelve una condena cuando no es elegido en libertad. La libertad es una necesidad obligatoria del ser humano.

Si no somos sabios en el trabajo de reparación de la igualdad de géneros, caeremos nuevamente en un desequilibrio que provocará daños sociales.

Si lo miramos de un punto de vista biológico e imparcial, hombre y mujer son claramente diferentes, diferencias anatómicas y psíquicas. Pero estas diferencias son obligatorias para poder conseguir algo muy importante: la creación de un nuevo ser humano.

Estas diferencias entre hombres y mujeres son necesarias, el hombre no tiene el útero ni la ternura con los que nace una mujer, pero tiene los espermatozoides necesarios para concebir un bebé y la fuerza física para proteger a la mujer mientras está embarazada y vulnerable.

¿Estas diferencias hacen que el hombre sea superior a mujer? Claramente no, de hecho es la mujer quien tiene la maravillosa e inigualable oportunidad y responsabilidad de sostener el proceso del embarazo y parto, el hombre sólo puede participar estando al servicio de la embarazada.

Es interesante que sea la mujer la responsable de cargar con el nuevo ser humano y no el hombre.

De hecho, si hace miles de años me hubieran pedido adivinar el tipo de desigualdad de género que se generaría en la humanidad, yo hubiese pensado que el hecho de ser la encargada de llevar la nueva vida en el vientre, podría haber sido visto como una especie de superioridad divina de la mujer por sobre el hombre.

Hubiese pensado que la humanidad habría discriminado al hombre por no ser elegido por los dioses para cargar la nueva vida. Interesantemente no ocurrió eso.

¿Qué habrá sido lo que vio el hombre en sí mismo para justificar su falsa superioridad de género?

*¿Será la superioridad de fuerza muscular y el mayor tamaño del cuerpo?
¿Seremos así de básicos?*

Quizás la ternura del corazón de la mujer le impidió usar su superioridad biológica reproductiva por sobre el hombre para someterlo, entonces nosotros nos aprovechamos y atacamos primero para dejarla en una posición de inferioridad social.

Que caballerosidad...

La mujer nace en una sociedad que la considera un ser humano de nivel inferior, esto claramente provocará problemas que hemos decidido llamar “problemas de salud”. Nosotros pensamos que la fibromialgia es un claro ejemplo de un problema de salud generado en parte por estas desigualdades sociales.

Muchas de nuestras pacientes han enfermado por causa de un matrimonio que las hace infelices, tuvieron que sacrificar sus vidas por sostener una familia... ¿Por qué? Porque la religión a la que pertenecen lo dice.

Las religiones que controlan a las personas en base al miedo generan un efecto impresionante en sus fieles. Cuando nuestras pacientes se dan cuenta de que las obligaciones y la sumisión que han tenido que desarrollar por motivos religiosos las ha llevado a enfermar, muchas veces prefieren seguir sometidas al mismo régimen por temor a desagradar a otros miembros de la iglesia, a los líderes de la religión o al dios que le han presentado.

Nosotros hacemos una invitación a ir más allá de la religión, especialmente si es una religión que genera separación y enfermedades. Invitamos a desarrollar el amor adquirido.

Para desarrollarlo, también es necesario superar las dificultades que nos impone un sistema basado en el dinero y en cosas sin valor, cosas artificiales que tuvieron su inicio en la pólvora china y la pintura púrpura de William Perkin.



Fotografía de Isabella Mariana, Pexels

Capítulo 4

La destrucción de las culturas ancestrales, algo que todavía no ha terminado.



Fotografía de Luis Quero, Pexels

¿Somos capaces de vivir en armonía y hermandad? En el capítulo anterior ha quedado claro que la desigualdad irracional entre los seres humanos puede provocar muchos problemas. Para poder seguir entrenando nuestra capacidad de entender la hermandad tocaremos otro tema relacionado con las diferencias artificiales entre nosotros.

Tanto en Latinoamérica como en otras partes del mundo se conquistó de manera muy violenta a los pueblos ancestrales. Esto es parte clave de la Edad Moderna y la Edad Contemporánea, especialmente en América ya que hasta la actualidad el imperio económico dirigido por Estados Unidos no ha podido adueñarse del 100% del territorio americano. ¿Cómo lo sabemos? Porque existen pueblos originarios que luchan por sus tierras hasta el día de hoy.

En Chile existe una situación muy especial respecto uno de los pueblos autóctonos originarios de nuestro país, el pueblo mapuche.

Durante el año 2018 se resolvió un conflicto internacional entre Chile y Bolivia, un conflicto que alcanzó mucha importancia social ya que el presidente boliviano se empeñó en conseguir soberanía sobre territorio del norte chileno, relacionada con un acceso al Océano Pacífico. Todos los medios de comunicación se concentraron en esta noticia, y se generó una sensación de tensión a nivel nacional, las encuestas dijeron que el pueblo chileno no estaba dispuesto a ceder territorio nacional a Bolivia. Finalmente el presidente boliviano llevó su petición hasta la Corte Internacional de Justicia, en La Haya, donde luego de meses de trabajo el fallo final indicó que la solicitud boliviana era improcedente.

Luego de este fallo favorable para Chile, el pueblo chileno pudo descansar tranquilo, pero durante esos meses de tensión política sucedió un fenómeno destacable: los chilenos se unieron en una idea en común “defender su territorio nacional” a pesar de sus colores políticos, diferencias religiosas o cualquier otra forma de separación. Esto ocurrió especialmente con los habitantes de la zona cercana a la frontera de conflicto.

Podemos entender que es lógico que un pueblo no quiera entregar su tierra a la soberanía de alguien más, sobre todo si esa tierra implica recursos económicos importantes, fuentes laborales de muchos y si se ha conseguido sembrar la idea del patriotismo en los habitantes. Para cualquiera resultará lógico que los chilenos se unieran en contra de la solicitud boliviana.

De manera paralela durante el mismo año en los medios de comunicación se mostró un sinnúmero de veces acontecimientos violentos en el otro extremo de nuestro país: el sur de Chile, donde la prensa nos mostró “ataques terroristas” de personas del pueblo mapuche en contra de chilenos.

Muchas personas aceptan lo que los medios de comunicación les muestran sin ningún cuestionamiento, pero si nos detenemos a pensar por un momento nos daremos cuenta de que si Bolivia hubiese invadido Chile y se hubiese apoderado de nuestras tierras a la fuerza, probablemente el presidente de Chile hubiese tomado medidas drásticas incluso quizás hubiese iniciado una guerra.

Pero el asunto es que el hombre blanco se apoderó de las tierras mapuches de una forma mucho menos diplomática que el intento boliviano, mediante la violencia. La conquista de América no fue ni más ni menos violenta que la conquista del resto del mundo, pero interesantemente dentro de todos los pueblos aborígenes del territorio de América del Sur que fueron sometidos y extintos, existe uno que no se rinde hasta el día de hoy: el pueblo mapuche.

El hombre blanco robó las tierras de los habitantes originarios de América. Para el hombre blanco la tierra no tiene ningún valor más que el que se le puede otorgar a través del dinero, nosotros contaminamos el suelo y deforestamos los bosques. Para los aborígenes la tierra es sagrada, porque ellos entienden que la tierra es parte obligatoria del ciclo de la vida, entonces la respetan y la cuidan.

Sin duda que el pueblo mapuche valora la tierra más que el pueblo chileno, tenemos que entender que lo que el hombre blanco le robó a los aborígenes americanos tiene un valor que va más allá de nuestra comprensión. Tenemos que abrir nuestra mente y entender que nosotros no somos humanos de una categoría más valiosa que quienes tienen la piel más oscura.

Un chileno puede entender perfectamente que hubiese sido válida una guerra contra Bolivia en el caso de la invasión de nuestro país, pero califica de terrorismo la guerra que el pueblo mapuche mantiene contra el Estado chileno hasta el día de hoy. En otras palabras la conquista de América todavía no ha terminado, el pueblo mapuche todavía no se rinde.

En el pasado los políticos y empresarios chilenos hicieron acuerdos económicos con algunos representantes del pueblo mapuche. Entonces hoy hay quienes opinan que debido a que se les entregó dinero a algunos de los representantes de este pueblo y que se firmaron documentos legales, las tierras le pertenecen a los chilenos. Esto es perfectamente legal y lógico desde el punto de vista del hombre moderno, pero tenemos que entender que también es perfectamente normal que existan miembros del pueblo mapuche que hasta el día de hoy consideren inválidos los acuerdos que unos pocos realizaron en nombre de muchos a cambio del dinero del hombre blanco.

*Quizás para quienes entienden el valor real de la tierra, el dinero no vale nada.
Tal como sucede de manera contraria con quienes le dan alto valor al dinero
y tratan a la tierra como un basurero.*

Imaginemos que Bolivia invadiera violentamente Chile, que llegara a un acuerdo económico con los alcaldes de las regiones del norte para comprar las tierras y que se firmaran acuerdos que son legalmente válidos sólo en la legislación boliviana... probablemente el resto de los chilenos se revelaría ¿Sería correcto que la prensa boliviana llamara terroristas a los chilenos que quieren recuperar sus tierras?

Sumémosle a esto que además para el pueblo mapuche la tierra es sagrada.

*En nuestro instituto vemos la salud y la medicina de una forma muy especial,
y creemos que la desunión entre los seres humanos es una fuente importante de
conflictos emocionales que alteran la salud, la alteran de una manera
que va más allá de lo que se pueden entender con medicina convencional.*

Mientras muchos hablamos de paz e igualdad, quedamos inmóviles frente a la conquista del pueblo mapuche que se está llevando a cabo hasta el día de hoy frente a nuestros ojos.

¿Puede notar como nos muestran la realidad como quieren que la veamos? Esta es la principal función de los medios de comunicación.

Parte importante de vivir una vida saludable es mediante la libertad, mediante relaciones interpersonales saludables, igualdad de derechos y mediante hermandad. Pero es muy difícil hacerlo si vivimos todos separados, por política, religión incluso por raza... diferencias que son 100% artificiales.



Fotografía de Noelle Otto, Pexels

Capítulo 5.

La construcción de una cultura mediante la destrucción de otras
y la fusión de algunas.

La construcción de una cultura “conveniente”

Pero... ¿conveniente para quién?

Ahora miremos la situación a gran escala.

Hace aproximadamente 2000 años, el imperio controlador del planeta era el Imperio Romano. Luego de muchas y grandes guerras por poder dentro del mismo imperio, luego de miles de muertos, hubo un hombre que tuvo el ingenio político necesario para conseguir controlar todo el Imperio Romano con sus propias manos, el emperador Constantino. Hoy San Constantino del catolicismo (7).

El Imperio Romano conquistó innumerables tierras llegando a alcanzar el máximo poder a nivel mundial, claro que para conquistar tantas tierras se encontró con numerosos pueblos que tuvieron que ser sometidos o simplemente eliminados, cada uno con una fe o religión diferente. Entonces el Imperio Romano, compuesto por innumerables pueblos conquistados y esclavizados, albergó muchas religiones.

Este emperador de Roma notó que el cristianismo crecía cada día más en el Imperio Romano, los cristianos ya no eran pocos, eran millones pasando de ser menos del 1% del imperio en el año 150 d.C. a más de 6 millones en el año 300 d.C., lo que equivalía a más del 10% de la población total del imperio (8). El cristianismo creció de manera muy importante a pesar de haber asesinado a su iniciador, Jesús de Nazaret, y de perseguir a todos sus seguidores como delincuentes. Debido a esto el emperador Constantino decidió legalizar el cristianismo y así aumentó tanto su popularidad como su poder, consiguiendo con ello una importante estabilidad en el imperio. (9)

*La estabilidad es importante cuando eres quien
está sentado en la punta de la pirámide.
Movimientos muy fuertes no destruirán las bases,
pero seguramente te harán caer de la punta.*

*No podemos dejar de notar algo impresionante: el imperio que asesinó a Jesús, el
“autoproclamado rey de los judíos”, acepta su mensaje por primera vez, legalizando el
cristianismo, pero bajo las reglas del imperio.
En este momento se creó una versión imperial del cristianismo,
esta versión nosotros la conocemos como Iglesia Católica.*

El emperador Constantino dio especiales privilegios a los cristianos imperiales, no solamente frenó la persecución y asesinatos sino que también les dio privilegios en los impuestos, poder político, tierras y otros derechos que terminaron **volviendo a los cristianos imperiales el grupo político más poderoso del imperio**. De hecho algunos historiadores piensan que el reconocimiento del cristianismo también fue uno de los esfuerzos de Constantino para poder expandir su poder hacia el oriente.

Claramente luego de que los cristianos imperiales recibieron privilegios y poder, entonces comenzó a aumentar el número de ellos. En ese momento se crearon tres tipos de cristianos:

1. **Quienes seguían la filosofía de Jesús basada en el amor.** Grupo pequeño y perseguido, por lo que el mensaje del legendario mesías se transmitía sólo boca a boca. Claramente este mensaje es inmensamente diferente a lo que enseña el cristianismo imperial católico y la biblia que los asesinos del mesías eligieron redactar, por lo que un cristiano que basa su fe en el catolicismo o sus contrarespuestas protestantes probablemente nunca ha estado completamente cerca del mensaje que ha buscado por siempre.
2. **Quienes se transformaron al cristianismo para tener poder, formando la alta jerarquía de la Iglesia Católica.**
3. **Quienes fueron transformados al cristianismo mediante la violencia de la conquista,** ya que esta era la excusa del imperio para conquistar tierras y para que los soldados lucharan unidos: la evangelización de los pueblos paganos, *“tenemos que evangelizar, para honrar a Dios y así no ir al infierno y también para salvar a todos de ir al infierno con nosotros”*. Este tercer grupo formó las bases de las iglesias, dio origen a los feligreses de la iglesia católica y luego de las iglesias protestantes.

Así el Imperio Romano a los pies y órdenes del emperador Constantino empezó a usar el nombre del dios cristiano de Moisés y Jesús para su propio beneficio. Los sucesores de Constantino continuaron con este método de poder de una forma tan fuerte que el cristianismo de la Iglesia Católica “gobernó” por más de mil años. El mejor ejemplo de la forma de dominio que estableció el Imperio mediante el cristianismo es la *Santa Inquisición*, la rama de la Iglesia Católica que se encargaba de torturar y asesinar a cualquiera que se atreviera a pensar diferente y pudiera debilitar el poder político de la iglesia.

En su trabajo publicado en la *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría* llamado *“La Inquisición frente a la locura en la España de los siglos XVI y XVII (7). Manifestaciones, tratamientos y hospitales”* Helene Trope nos cuenta como la Iglesia usó la inquisición para acallar a quienes pensaron diferente. (10)

Algunos de los primeros templos que el emperador Constantino mandó construir para los cristianos fueron la actual basílica de San Juan de Letrán y la iglesia del Santo Sepulcro en Jerusalén. Pero especial importancia tiene la siguiente, porque probablemente ya ha escuchado de ella: **durante las primeras décadas del año 300**

d.C. el emperador Constantino ordenó construir una basílica especial en Roma, en el lugar donde según la historia cristiana se torturó y asesinó al apóstol San Pedro, la Colina Vaticana, donde actualmente se encuentra la Basílica de San Pedro.

Constantino impone una nueva arquitectura a los templos cristianos del imperio, donde la distribución de espacio unidireccional subordina a quienes asisten a la presencia del altar. (11)

A la iglesia cristiana del Imperio Romano la conocemos como Iglesia Católica, las personas en su cabeza continuaron trabajando para el emperador en la conquista de las tierras de los “aborígenes paganos” y poniendo en cada territorio conquistado un rey que representó a la iglesia. Cada rey tenía control soberano sobre la tierra y las personas, podía asesinar, violar y tomar todo lo que quisiera. Claramente ningún rey se despegaría del poder divino que la iglesia le otorgaba.

Las personas en la base de la iglesia cristiana han hecho exactamente lo mismo desde el comienzo, intentar seguir una vida de buen comportamiento. Lamentablemente las normas que marcan el buen comportamiento han cambiado según quién esté a la cabeza de la iglesia.

Sin duda que la mayoría de las personas de cualquier religión tienen bondad y misericordia en sus corazones, ojalá un día alcancemos la unión entre todos nosotros como lo han querido todos los grandes sabios maestros de la historia.

En el caso del cristianismo, el pensamiento religioso que dominó al Imperio Romano y luego continuó dominando durante la Edad Media e incluso hasta hoy, sin duda que está lleno de mensajes maravillosos, con el amor en su centro. Pero también se generan muchos puntos que afectan nuestra salud, especialmente cuando nos alejamos del punto central del amor.

Muchos de nuestros pacientes han seguido vidas que los han llevado a perder su salud, por ejemplo manteniendo matrimonios sin amor o incluso dividiendo a la familia por ideas religiosas.

Nunca he podido olvidar a una paciente cuya “fibromialgia” fue causada en un porcentaje mayoritario por el conflicto que se generó en su familia cuando ella comenzó a profesar una fé cristiana diferente al cristianismo de los padres de su nieto. Ambas partes de pensamiento protestante, o en otras palabras ambas partes profesaban diferentes cristianismos no católicos.

La abuela tenía prohibido ver al nieto, su único nieto, un bebé hermoso.

Esta mujer enfermó y comenzó a sufrir dolores, pena, angustia y cansancio. Lloraba en la consulta médica de nuestro instituto cuando hablaba de su nieto desconocido, no había podido verlo ni siquiera una vez.

¿Cómo sabemos que su fibromialgia tuvo causas religiosas?

Porque el dolor comenzó a desaparecer cuando comenzaron a dejarle visitar al bebé, Pero antes de eso fueron meses de sufrimiento.

No siempre se impulsa a los fieles a seguir la palabra de un mismo dios e intentar vivir sobre la base del amor, amándose los unos a los otros incluso más allá de lo que un padre puede amar a un hijo. Este llamado del dios de Jesús es bastante fuerte y pareciera ser un intento de mostrarnos a los humanos que Dios nos ama, nos perdona y nos entiende.

Nos ama, ¿Cuánto? Pues más de lo que nosotros somos capaces de amar, ya que ninguno de nosotros tendría la capacidad de amar tanto a otro, como para sacrificar un hijo. Si nos ama tanto, entonces la relación con Él no ha de ser mediante el terror al infierno, si no que mediante el amor mutuo.

En los textos cristianos existe un punto donde el mesías explica su mandamiento para la humanidad, Juan 15:9-17:

*En aquel tiempo dijo Jesús a sus discípulos: Como el Padre me amó, yo también os he amado a vosotros; permaneced en mi amor. Si guardáis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor, como yo he guardado los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor. Os he dicho esto, para que mi alegría esté en vosotros y vuestra alegría alcance la plenitud. **Este es el mandamiento mío: que os améis los unos a los otros como yo os he amado.** Nadie tiene mayor amor que el que da su vida por sus amigos. Vosotros sois mis amigos, si hacéis lo que yo os mando. No os llamo ya siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su señor; a vosotros os he llamado amigos, porque todo lo que he oído a mi Padre os lo he dado a conocer. No sois vosotros los que me habéis elegido, sino que yo os he elegido a vosotros, y os he destinado para que vayáis y deis fruto, y que vuestro fruto permanezca; de modo que todo lo que pidáis al Padre en mi nombre os lo conceda. **Lo que os mando es que os améis los unos a los otros.***

Por lo tanto la instrucción del mesías de los cristianos es de una complejidad inmensa, se pide aprender a amarse los unos a los otros como su dios les ha amado. Dios les amó tanto como para sacrificar a un hijo, quien estuvo dispuesto a sacrificarse por amor a sus hermanos. Según la historia contenida en las escrituras cristianas, ambos Dios y mesías hicieron un esfuerzo literalmente sobrehumano para demostrar que existe un mundo basado en el amor, ambos pasaron por el sacrificio máximo: el sacrificio de un hijo y el sacrificio de sí mismo. Debido a esto podemos entender que el mensaje de la religión dominante sobre el mundo occidental desde el inicio de la Edad Media, es el amor... o debería serlo.

Las escrituras cristianas dicen que el ser humano debe amar a sus hermanos más de lo que un padre puede amar a un hijo y más de lo que se puede amar a sí mismo. Esto significa ir más allá del amor que el ser humano puede llegar a sentir de manera innata. **Este es el amor adquirido, del que ya hablamos anteriormente, el segundo tipo de amor, el cuál se desarrolla con el crecimiento espiritual y la sabiduría.**

Por otro lado el profeta del cristianismo solicita a los seres humanos amarse los unos a los otros como él les ha amado, en este punto debemos destacar que el profeta dio su vida por los seres humanos y difundió un mensaje diferente al del Imperio Romano a pesar de que le persiguieron hasta la muerte.

Por lo tanto la indicación del mesías del cristianismo es el amor y la unión entre seres humanos. Lamentablemente todas las religiones cristianas generan separación y conflictos entre seres humanos.

Amor, pero no cualquier amor: amar más allá de lo que se puede hacer de manera innata. Para esto es necesario aprender cosas nuevas, cosas que no son innatas. El dios de los cristianos les pide a los seres humanos aprender a amar **más allá de sus límites.**

Lo cierto es que pareciera ser que el dios del cristianismo le pide al cristiano que aprenda a amar más allá de sus capacidades innatas, pero lamentablemente este mensaje muchas veces es modificado por quienes han gobernado a los cristianos.

La biblia cristiana es el texto traducido a más idiomas de toda la historia (12), pero por cientos de años se mantuvo los textos sagrados ocultos de la población mediante la ignorancia y la escritura. El pueblo no tenía acceso a aprender a leer ni a escribir, y durante los rituales religiosos los sacerdotes cristianos leían la biblia en latín, un idioma extraño para la población. De esta manera la Iglesia Católica mantuvo el contenido de las escrituras sagradas oculto del pueblo.

En el siglo XVI se llevó a cabo una tremenda revolución, la Reforma Protestante. Un sacerdote católico alemán, llamado Martín Lutero quien alcanzó el grado de doctor, profesor universitario y además experto en la biblia. En el año 1517 Martín Lutero clavó en la puerta de la iglesia de Wittenberg sus noventa y cinco tesis, documentos que mostraban al pueblo la corrupción de la Iglesia Católica. Estos documentos entregaban un gran cambio a la religión y ponía a la fe por sobre otras cosas que la Iglesia Católica había privilegiado, como por ejemplo el dinero.

En esa época la Iglesia Católica permitía que las personas de clases sociales altas compraran el acceso al paraíso pagando con dinero, tierras y bienes por el perdón y la absolución de sus pecados. De esta forma la iglesia acumuló mucho dinero y poder, mientras las clases sociales altas pudieron desarrollarse sin miedo al infierno ya que a diferencia de la gente pobre, los ricos podrían hacer todo lo que quisieran durante sus

vidas puesto que finalmente podían comprar el perdón de sus pecados con dinero antes de morir.

Esto generó una importante diferencia entre las clases sociales y fomentó el abuso de poder desde las clases superiores, de hecho se estableció una relación muy cercana entre las familias de poder y las autoridades católicas. Eso se mantiene hasta el día de hoy, donde vemos que los partidos políticos relacionados con los empresarios y personas adineradas son los más fieles al catolicismo.

En esa época la Iglesia Católica mantenía prácticas muy diferentes al mensaje central del mesías del cristianismo, diferentes al amor. Esto era posible ya que los verdaderos textos sagrados eran imposibles de leer por el idioma y las palabras que se transmitían a los pueblos conquistados eran muy diferentes a las ocultas en estos textos: *“Toda la tierra y animales le pertenecen al rey, porque él es elegido por Dios. Entonces es al rey a quien se debe venerar y proteger, incluso con la vida misma. Para vivir en las tierras del rey se debe pagar con impuestos y tributos a la iglesia, por lo tanto se debe trabajar para vivir en esta tierra, de otra manera serás desterrado”,* y de hecho el destino para quienes contradecían la ley del rey era mucho peor.

También tenemos que entender que la misma iglesia eligió qué libros formarían la biblia y cuales serían excluidos.

El Imperio Romano, mediante la creación de lo que llegó a ser la Iglesia Católica, se apoderó de todo lo real: las tierras, las plantas, los ríos, los animales, incluso de las personas.

Eso es verdadera conquista, pero es un falso poder.

Se escondieron los textos divinos de los ojos del pueblo, porque si los seres humanos tratados como seres vivos de segunda categoría o animales de trabajo se daban cuenta de que el libro donde estaban las palabras del mesías de los cristianos tenía instrucciones completamente contrarias al comportamiento de la iglesia que decía actuar en nombre de Dios, entonces habría habido una guerra por la libertad.

Esta guerra se desató en varios frentes, uno de ellos mediante Martín Lutero quién según sus seguidores, tradujo la Biblia a los idiomas de los esclavos por indicación directa de Dios. Esto dio origen a una forma de cristianismo que cuestionó las acciones de la Iglesia Católica, el llamado protestantismo. Lamentablemente esta fuerza religiosa también se contaminó con quienes encontraron una nueva forma de poder, una forma de crear un imperio paralelo al católico.

A pesar de esto, en todas las religiones hay personas en la base de la pirámide en quienes abundan las buenas intenciones. Lamentablemente los líderes de las diferentes religiones los mantienen enemistados entre ellos, porque esa es la única

forma de mantenerse a ellos mismos en el poder. **Si una religión se disuelve, quienes están en la punta de la pirámide caerán hasta el nivel de quienes están en la base, por lo tanto no tiene sentido que una religión sea tolerante con los demás...** no a menos que su mensaje sea el verdadero amor, con el verdadero amor todos somos igual de valiosos y no tenemos mayor valor que la vida misma.

Una manera de distraer a las personas es alejarlos del mensaje real: el amor. Una manera sencilla de evaluar los métodos que contaminan nuestras religiones es buscando dónde se desobedece el mandamiento fundamental: amar. Las religiones tienen múltiples reglas que provocan intolerancia hacia otras personas, esto claramente es contrario a lo que predicaba el mesías de todo el cristianismo.

Todos hemos leído las historias o visto las películas de cómo se azotaron pueblos durante la edad media, la Iglesia Católica lo hizo en nombre de Dios. Libros y películas de esa época nos muestran cómo los reyes sometieron al pueblo a la pobreza y al miedo, pero también nos muestran como el ser humano es incapaz de vivir en esclavitud por siempre. El estado natural del hombre y la mujer es la libertad, lo contrario es artificial, es falso. Lamentablemente esos pueblos sólo lucharon para ser gobernados por sus propios tiranos, ya que combatían al rey y no al imperio, es por esto que es la misma Iglesia Católica era la que le otorgaba la corona a cada rey escocés o inglés, a pesar de que eran naciones que peleaban una contra la otra.

Los enemigos más poderosos son los que se ocultan mejor.

El Imperio Romano, transformado en un imperio cristiano/católico luego de la magistral jugada de Constantino y sus continuadores, enfrentó muchos problemas tal como cada imperio hasta su desaparición. Pero a pesar de que el Imperio Romano desapareció y se dio inicio a la Edad Media, el poder que se acumuló en las altas esferas nunca se perdió, sólo cambió de manos. La iglesia católica nace como un huevo de una gallina moribunda, la gallina es el Imperio Romano.

La caída del Imperio Romano marca el inicio de la Edad Media, una época completamente diferente en la historia de la humanidad o por lo menos es lo que nos enseñan en la escuela.

Esto es extraño, porque se dice que la Edad Media consistió en el control de gran parte del planeta por la Iglesia Católica mediante la instalación brutal y violenta de reyes en cada rincón del mapa que pudo alcanzar, incluido nuestro lejano continente. Pero la Iglesia Católica fue creada por el Imperio Romano, de hecho la Iglesia Católica hasta el día de hoy tiene su base central en Roma. Entonces si una fracción del Imperio Romano continuó controlando el mapa, ¿Por qué se nos enseña la historia como si acaso hubiera habido un gran cambio desde el Imperio Romano a la Edad Media?.

Al parecer el nuevo partido político que creó el emperador Constantino consiguió demasiado poder, sobreviviendo a la caída del Imperio Romano y continuando un imperio que perduraría mas de mil años. Este nuevo partido político fue la Iglesia Católica.

Luego de que la ciencia, el protestantismo y el tamaño del imperio lograra dificultar lo suficiente el control de las personas mediante la religión, había que hacer un cambio.

Se logró crear una nueva forma, el *truco del dinero*. La gente ya no pagaría tributos a la familia reinante en forma de animales y vegetales. Las personas pagaban el derecho a comer, tener un hogar e incluso de acercarse a Dios con *dinero*, gastando todo su tiempo en conseguir más dinero. También se separó a las personas por partidos políticos, mediante la ilusión de un voto y mediante la ilusión de las diferencias de clases sociales. Otra importante manera de mantener a las personas separadas es mediante diferentes idiomas y el uso obligatorio de nacionalidades.

Hoy se nos vende la idea de “globalización”, pero esto es falso. A pesar de que existe el internet, ¿usted sabe qué música está de moda en Rusia?. No, porque nosotros los latinoamericanos pertenecemos al imperio de Estados Unidos de América y por lo tanto hemos de hablar inglés, disfrutar música norteamericana, usar ropa de estilo norteamericano, ver películas norteamericanas, basar nuestra economía en el dólar norteamericano y sucumbir frente a la milicia norteamericana si nuestros gobernadores no están dispuestos a seguir las reglas del imperio.

A pesar del paso del tiempo, hasta el día de hoy se mantienen costumbres que tienen cientos de años de antigüedad. No podemos dejar de destacar que hasta el día de hoy la iglesia católica mantiene lazos de poder que le permiten estar por sobre la ley, de esta manera es que los innumerables sacerdotes católicos que han abusado sexualmente de niños pequeños permanecen al margen de la ley, sin ir a la cárcel como lo haría un ser humano promedio.

Personalmente me cuesta encontrar una religión peor que la católica, quizás con los años y el estudio podré pensar diferente.

Sin duda que en las bases hay personas buenas y piadosas, tanto sacerdotes como fieles... Pero esto ocurre en todas las organizaciones, incluso en los partidos políticos.

Personalmente admiro a todo quien participa de cualquier organización con motivaciones nobles, por esto mismo todos tenemos que aceptarnos mutuamente.

*Pero ¿cuánto daño hace la religión al mundo?
Los alcances negativos de la intervención religiosa son inimaginables.*

El emperador Constantino nació y fue criado bajo la creencia en la veneración de un dios diferente al dios del cristianismo, el emperador nació venerando al dios sol *Sol Invictus*. Debido a que fue criado bajo una creencia diferente al mensaje del amor, el camino de este hombre se tornó muy oscuro, asesinando a su cuñado, asesinando a su esposa e incluso a su propio hijo (13). Ya lo dijimos, desde el inicio los gobernantes han sido tiranos.

Algunas de las leyes creadas por el emperador Constantino fueron (13):

- Prohibición del secuestro de niñas.
- Pena de muerte para quienes hicieran mal uso del cobro de impuestos.
- Los padres que permitieran que sus hijas fueran seducidas serían quemados introdujiéndoles plomo fundido por la garganta.
- Los derechos sobre los esclavos permitían golpearlos y matarlos.
- Se reemplazó la crucifixión por la horca.
- El 7 de marzo del año 321 d.C. se estableció el domingo como día de reposo, momento donde se cerraban los mercados y oficinas públicas para respetar al dios *Sol Invictus*.

El emperador Constantino estableció el día domingo como el día legal de descanso y veneración divina. El asunto es que el emperador no lo estableció para venerar al dios del cristianismo, el dios profesado por Jesús de Nazaret, si no que a su propio dios, el dios bajo el cuál el emperador fue criado toda su vida y al cuál adoraba, el dios sol o *Sol Invictus*. (13)

A diferencia del día domingo, el resto de los cristianos de la época e incluso los judíos utilizaban el día sábado para el descanso y veneración divina. Pero el imperio y su cristianismo imperial, después derivado al catolicismo, estableció el día domingo como el día de adoración en todos los países conquistados. Luego de la Revolución Francesa el día domingo apareció cada vez más en la legislación laboral como día de descanso en todos los países pertenecientes al nuevo imperio moderno.

Otro ejemplo es el matrimonio. Tenemos que tocar este punto puesto que es la causa de la fibromialgia de muchas de nuestras pacientes. Inicialmente el matrimonio fue una institución social disponible sólo para algunas personas, para los más adinerados y poderosos. En la antigua Roma el matrimonio tenía una utilidad económica, era utilizado cuando una persona poderosa quería transmitir su patrimonio a sus descendientes en vez de dejarlo en manos de otras personas como otros familiares o amigos. Si una persona no tenía patrimonio que heredar, entonces el matrimonio no tenía sentido y de hecho los esclavos carecían del derecho a matrimonio (14). En la Roma antigua, antes de que el emperador Constantino legalizara el cristianismo, antes de la caída del imperio y el surgimiento del catolicismo, la castidad no era una virtud y no era necesario casarse para tener relaciones sexuales ni hijos. En esa época el sexo no tenía la connotación negativa que tiene hoy.

En otras culturas como la Grecia clásica, en Atenas, el acto en el cuál un hombre se comprometía con una mujer consistía en que el padre entregaba su hija a otro hombre, sólo se hacía un contrato si había patrimonio para heredar (15). La mujer aportaba al matrimonio un patrimonio llamado *dote*, el cuál no era propiedad del esposo y era heredado a los hijos. El divorcio sólo podría ser solicitado por el tutor de la mujer, por ejemplo su padre, pero nunca por la misma mujer. La mujer no tenía derecho a elegir a su futuro esposo y el objetivo de este matrimonio era dar nacimiento a hijos legítimos que pudieran heredar el patrimonio. El adulterio de la esposa era castigado con el fin del matrimonio y el regreso a la casa paterna, pero el esposo tenía permitido el adulterio con esclavas, esclavos o prostitutas.

En la sociedad de hoy existen personas que piensan que una relación puede sostenerse gracias a realizar el rito del matrimonio. Somos una sociedad que le ha dado más valor al rito que a los valores que pueden sustentar una relación de pareja, sin entender ni siquiera la historia que hay detrás de esta institución social llamada matrimonio.

En el instituto hemos tenido pacientes que han enfermado emocionalmente por intentar mantener un matrimonio disfuncional, personas que se sienten obligadas a estar junto a su pareja y debido a eso soportan diferentes tipos de maltrato. Claramente en estos casos ningún analgésico o antidepresivo podrá sanar al paciente.

Hemos conocido otras historias donde algunas personas se han casado por otros motivos diferentes al amor verdadero, por ejemplo el miedo a estar solos, la presión de la sociedad, un embarazo y otras cosas.

Pero lo que pareciera ser un común denominador de los problemas de matrimonio, los cuales afectan fuertemente la salud emocional de los pacientes, es que muchas personas ven en el matrimonio una especie de poder místico que mantendrá a la pareja unida. Muchas personas parecieran casarse pensando que el hecho de cumplir con este trámite legal y rito religioso mantendrá a la pareja unida por siempre, ninguno de los dos se volverá a enamorar de una tercera persona en el futuro y el amor de la pareja se sustentará por si mismo hasta que la muerte los separe. Pero lamentablemente la visión artificial de las relaciones interpersonales humanas impuesta por la iglesia más violenta de la historia genera muchos problemas.

La verdad es que pareciera desarrollarse un fenómeno donde muchas personas transfieren la responsabilidad y trabajo que significa mantener una relación de pareja al trámite y rito del matrimonio. De alguna manera luego de casarse, muchas personas dejan de hacer todo lo que los llevó a ser una pareja feliz, las relaciones se desgastan y comienzan los problemas.

- Algunas personas dejan de preocuparse de su apariencia física luego del matrimonio, esperando que la magia del matrimonio mantenga viva la atracción.
- Existen personas que se casan con alguien por su dinero o bienes.

- Otras personas dejan de trabajar la paciencia, comunicación y comprensión, esperando que la magia del matrimonio mantenga unida la relación.
- Existen personas que buscan el matrimonio para poder retener a una persona a su lado, pensando que luego de casarse esta persona se mantendrá en la relación gracias a la magia y el poder obligatorio del matrimonio.
- Algunas personas piensan que por estar casados deben estar juntos por el resto de la vida, a pesar de que se hayan casado por motivos diferentes al amor y que estar juntos les haga daño cada día a ellos y a sus hijos.
- Hemos visto casos donde incluso parejas han contraído matrimonio para buscar el perdón por infidelidades durante el noviazgo, pensando que el sacrificio de pasar por un matrimonio podría ser suficiente para recibir el perdón por la traición.
- Incluso escuchamos de un caso donde una mujer fue violada y producto de la violación se generó un embarazo, luego de esto su familia la obligó a casarse con el violador para constituir un matrimonio en base al embarazo.

Se ha publicado que hasta el 60% de los divorcios se deben a infidelidades (16) y según los datos del Poder Judicial y el Registro Civil en Chile ya el año 2015 la cantidad de divorcios superó a la de matrimonios con 72.753 versus 63.749.

Sin duda que existen matrimonios funcionales, pero realmente es necesario analizar y redefinir la forma en la cual los seres humanos deben relacionarse entre sí.

Tenemos que entender que el sexo no es malo, en la naturaleza no hay cosas malas ni buenas. Las cosas simplemente son. Pensar que el sexo es malo, es como pensar que el día es bueno y la noche es mala y que si ocurre un eclipse solar, entonces debemos sacrificar seres humanos para que vuelva la luz solar y los dioses no se enfaden con nosotros.

Quizás una manera de poner a la mujer en segunda categoría bajo el hombre es implantar la idea de que el sexo es malo, así la mujer debe permanecer lejana de su capacidad divina de procrear un nuevo ser humano.

¿Ha analizado usted la única capacidad real que tiene el ser humano de crear algo? La única creación natural que puede realizar el ser humano es otro ser humano. Y esto se consigue mediante el sexo. El único punto donde el ser humano se puede volver un verdadero creador es cuando trae otro ser humano a esta vida. Esto es muy muy muy interesante. Porque es justo en este punto donde las religiones atacan más fuerte a las personas, en la reproducción, en otras palabras en la capacidad que tienen de ser creadores, verdaderos hijos hechos a la imagen de un padre creador.

En la vida normalmente el placer nos indica qué cosa es buena para nosotros, los alimentos más deliciosos y por lo tanto placenteros son los que naturalmente han

madurado al punto de entregarnos su máximo valor nutricional. Las amistades son placenteras y nos hacen felices porque son buenas para nosotros. Dormir cuando estamos cansados es tremendamente placentero porque es tremendamente saludable para nosotros. Por el contrario cada actividad desagradable es dañina y lo es en directa proporción a lo desagradable que resulta, esto lo podemos entender mediante el dolor y el sufrimiento, del cuál podemos aprender para alcanzar nuevos niveles de felicidad y placer.

Claro que comer en exceso y de forma incorrecta es dañino, así como también el dormir en exceso nos llevará a una vida sin logros y llena de problemas. En la naturaleza todo debe ser usado y realizado en su justa medida. Para eso hemos de cultivar la sabiduría.

¿Podrá ser posible que el sexo sea tan placentero porque es tremendamente bueno? Las religiones dicen que no. Lo cierto es que si miramos el sexo desde el punto de vista lógico, nos daremos cuenta de que si sólo tuviera la utilidad de procreación, entonces la mujer sería fértil todos los días del mes. Pero sin duda que el sexo, como máxima representación de las capacidades humanas y único punto donde podemos volvernos creadores, no ha de ser tomado a la ligera.

...

...

... **¿Por qué tanta religión y matrimonio en este capítulo?**

Porque gran parte de los problemas que observamos en nuestras pacientes nacen de relaciones familiares muy dañinas y la base de la familia actual es la moral establecida según el cristianismo ya sea católico o protestante. Podríamos pensar que de manera opuesta existen familias o personas que basan su vida en el ateísmo, personas que no creen en un dios. Pero lo cierto es que incluso el ateísmo está basado en la religión ya que simplemente es una contrarrespuesta a la religiosidad creacionista.

Nuestra cultura actual está construida sobre una historia religiosa que ha “evolucionado” por miles de años, no podemos dejar la religión fuera de la ecuación que busca definir el verdadero estilo de vida natural.

En el pensamiento que tenemos en nuestro instituto creemos que los seres humanos probablemente podemos ser mucho más felices y por lo tanto tener un mayor grado de salud al vivir en pareja y familia versus al vivir aislados. Pero sin duda que establecer una relación de pareja por motivos incorrectos puede conducir a problemas inmensos.

Pero ¿Cómo aprender a establecer una relación de pareja? ¿Cómo aprender a amar? No es fácil saberlo, porque todos esos años de escuela y universidad nos enseñan matemáticas, un poco de historia, lenguaje, tecnología y muchas otras cosas, **pero no aprendemos cosas realmente valiosas como a amar y a establecer una familia.**

Este es un ejemplo de cómo la educación que busca la **domesticación** del ser humano no siempre es compatible con lo que realmente necesita una persona para estar sana.

Realmente hablamos de domesticación, porque es difícil encontrar otra manera de describir un sistema que forma a una persona de manera obligatoria para terminar siendo parte de un sistema artificial basado en el dinero.

No es natural que un niño esté encerrado todo el día aprendiendo cosas que sólo sirven para ganar dinero en la adultez en vez de jugar y aprender a ser el futuro responsable de su propia familia.

De nuestro punto de vista, la domesticación del ser humano es el origen de muchos problemas de salud.

Por otro lado, en el cristianismo católico, durante cientos de años los encargados de enseñarle a los seres humanos cómo vivir en familia no han sido quienes tienen la mayor sabiduría gracias a la experiencia, sino que han sido las únicas personas sin ninguna experiencia en la construcción de una familia: sacerdotes con voto de castidad e impedidos de casarse y tener hijos. Otra paradoja.

Como conclusión a esta parte queremos establecer que es de vital importancia que una persona enferma se concentre en desarrollar una parte muy importante de sí misma: el amor... es un aspecto donde muchas veces estamos en pañales a pesar de tener la cabeza llena de canas, esto es comprensible debido a nuestra cultura y una educación que nos enseña a ser excelentes empleados, pero nos quita toda capacidad de crecer como personas, conocernos a nosotros mismos y mirar el mundo de manera libre e imparcial.

Dentro de todos los tipos de amor que hemos visto que es necesario mejorar y sanar para vencer la fibromialgia, pareciera ser que en primer lugar debemos comenzar a aprender a desarrollar el amor por nosotros mismos.

No es posible vencer la fibromialgia sin arreglar los problemas que han enfermado nuestros corazones. **¿Cuál es la forma verdadera y correcta de establecer una relación de pareja, una familia y una sociedad?** Quizás la respuesta no está en las religiones que nos separan y está simplemente en amarnos los unos a los otros de manera verdadera junto con amarnos a nosotros mismos.



Fotografía de Himesh Mehta, Pexels

Capítulo 6.

La desviación de la ciencia

Volviendo a la historia actual, la ciencia y la invención de la química artificial. La unión del descubrimiento de William Perkin, el primer producto artificial de este imperio moderno que nos gobierna hoy en base al dinero (17), en conjunto con la revolución industrial, provocaron un cambio social muy fuerte. **La tecnología permitió producir productos artificiales en masa (incluso el mismo dinero), esto logró cambiar la forma de control del imperio, el cual es el mismo de hace cientos de años aunque hayan cambiado los capítulos de los libros de historia.**

El ser humano, crea o no en este dios cristiano que ya hemos mencionado, actualmente tiene que gastar todo su tiempo trabajando por dinero. Llegando a viejo sin haber terminado de conocerse a sí mismo y sin haber podido enseñarles a sus hijos a amar, sin poder aprender el significado del amor y cómo amar más allá de lo que su corazón le permite de manera innata.

Según la creencia cristiana original, la que está basada en el amor, esto equivaldría a vivir una vida sin sentido. Vivir una vida gastando cada día en ganar dinero, dinero para dos tipos de cosas:

- 1) Cosas importantes y necesarias pero que de hecho son propias de los seres humanos por derecho divino, como un suelo de donde comer y un hogar para la familia.
- 2) Cosas que realmente no son tan importantes, como un televisor.

La verdad es que las primeras cosas pueden ser obtenidas sin dinero o a un costo mucho menor del que estamos acostumbrados. Un hogar puede ser construido por nuestras propias manos, especialmente si vivimos en una comunidad que sabe trabajar en equipo.

Si pudiéramos vivir una vida donde necesitáramos un poco menos de dinero, tendríamos más tiempo para cosas realmente importantes.

El hombre ha creado un sistema de semanas de 7 días, donde por lo menos 1 de esos días debe dedicarse a descansar. El día del descanso fue establecido por el mismo emperador Constantino, quién solicitó un día especial para adoración del dios bajo el cual él fue criado desde pequeño, el *dios sol*. Es así como la Iglesia Católica y todo el imperio que le pertenece usa el día domingo para descanso y veneración hasta hoy.

También ha ocurrido que algunas iglesias protestantes han cambiado el día de descanso. Pero lo verdadero es que mientras los líderes de algunos grupos religiosos

se concentran en la idea que dice que el amor debe ser el motor principal de cualquier iglesia, otros líderes les enseñan a sus seguidores costumbres similares a la del día de descanso impuesta por el emperador Constantino, prohibiendo trabajar y estudiar a los fieles aún cuando su trabajo sea beneficioso para otras personas tal como lo explicó el mismo profeta y mesías de toda la religión.

El mismo Jesús les enseñó a los fariseos que el día de descanso no es superior al mandato del amor. **El amor fue su mensaje.**

En los propios textos cristianos que sustentan la cultura religiosa occidental actual, en Mateo 12 se puede leer que Jesús invitó a los fariseos a replantearse el valor del descanso versus el amor, por ejemplo al ayudar a un enfermo en un día de descanso. hizo un llamado a los cristianos a utilizar el instrumento más poderoso del mundo: **el razonamiento humano**. Al mismo tiempo es destacable que hizo el llamado a usar esta habilidad junto con un elemento clave, **el elemento del amor**. Razonar mediante el amor, entonces ahora debemos aprender a amar y razonar.

Muchos grupos religiosos continúan usando hasta hoy los métodos del cristianismo del imperio de Constantino perfeccionados por la Iglesia Católica; el miedo a Dios, la culpa por nuestros pecados, el miedo al infierno, etc. Lamentablemente muchas veces la educación de una persona le lleva a escuchar con mayor valor las palabras de un sacerdote que habla de miedo y castigo, versus las de Jesús quién habla de amor.

En esta parte del libro recurrimos constantemente a temas religiosos porque en muchos pacientes hemos visto que las limitaciones religiosas han mostrado ser un factor importante en el impedimento para cambiar su comportamiento en las direcciones necesarias para sanarse.

Pero de manera interesante muchos de los obstáculos religiosos que han presentado los pacientes formados en una creencia cristiana, son posibles de ser superados cuando el paciente comienza a tomar decisiones basadas en el mandamiento del mesías del cristianismo, por sobre el sacerdote de su congregación.

En un punto más cercano al hoy en una línea de tiempo, William Perkin el estudiante de química británico logró crear de forma artificial y también accidental, según la historia, una pintura del color del imperio. **Este fue el primer producto manufacturado en producirse en masa en toda la historia de la humanidad**. Todo mientras su profesor, von Hofmann, simplemente buscaba crear los primeros medicamentos artificiales. (6)

En las ciudades más importantes de este nuevo imperio del dinero y tecnología se crearon plantas de producción químicas las cuales compitieron unas contra otras, literalmente devorándose entre ellas.

De alguna manera el crecimiento más poderoso tuvo lugar en Alemania, su geografía atravesada por un gran río permitió la movilización de las materias primas con facilidad. Su cultura de la excelencia les permitió un desarrollo tecnológico superior, los alemanes ya estaban a la cabeza del mundo tanto en artes como ciencias.

Rápidamente los alemanes lograron ser la localidad de mayor desarrollo económico del imperio. Esto ocurrió de la siguiente forma: debido a que la nueva moneda de poder del imperio era el dinero, las personas se mataron por él. Espionaje corporativo, competencia inescrupulosa, lobby de las compañías privadas con los partidos políticos. Toda la corrupción político/económica a la que estamos acostumbrados hoy, se inició partir de este momento.

Alemania se desarrolló mucho más que el resto de los países y paralelo a esto las compañías alemanas más poderosas absorbieron a las más pequeñas. Pronto llegó un punto en donde sólo seis compañías químicas controlaron por completo la economía de Alemania.

Para esas fechas ya existía el desarrollo tecnológico para introducir la química artificial en la medicina, la alimentación, la minería e incluso la guerra. Todo el quehacer del hombre había sido alcanzado por la química artificial, el mismo humano estaba desarrollando un nuevo mundo, el *mundo artificial*.

Finalmente estas compañías alemanas en su afán de crecer, tuvieron roces con la economía de los países vecinos. A pesar de lo que nos cuentan en la escuela esta es la verdadera causa de la Primera Guerra Mundial, según algunos historiadores. Alemania intentó transformarse en un nuevo imperio, exactamente lo mismo que hizo la Iglesia Católica dentro del Imperio Romano... crecer hasta comerse a su propio creador.

Cuando este intento de crecimiento fue tan grande que Alemania se apoderó casi de toda Europa, las otras grandes potencias imperiales comenzaron a temer por sus propios dominios: el Reino Unido, Estados Unidos y el Imperio Ruso. Más de 70 millones de soldados combatieron en una guerra donde el resultado no cambiaría importantemente sus vidas, en el mejor de los casos los ganadores y sobrevivientes quedarían bajo el gobierno de un nuevo imperio y al día siguiente deberían seguir trabajando para pagar los tributos que les permitirían tener un hogar y un trabajo en el sistema social de este nuevo imperio... entrando nuevamente al *círculo vicioso de la anulación del tiempo*, con relativa paz hasta el día que comienza una nueva guerra de poder, donde las cabezas de las pirámides hagan pelear a las bases.

Paz, pero la ausencia completa de tiempo dedicado a seguir el camino natural del ser humano, el cual nos es muy difícil poder definir, porque hemos estado generación tras generación lejos de él... ya le perdimos el rastro.

De todas maneras no debería sorprendernos

que los jóvenes de hoy no se sientan motivados por los puestos que la sociedad les ofrece en forma de trabajos, a fin de cuentas acceder a una posición en la planta de manufactura de IG Farben no siempre va a ser suficiente para ser felices, especialmente cuando no eres parte de la generación que vivenció las técnicas de convencimiento político y económico que originaron el nuevo sistema social.

Los jóvenes de hoy cuestionan la política, la economía, hasta las religiones. Es obvio, porque son sistemas sin una lógica natural, son sistemas artificiales y el ser humano siempre tenderá a la normalización, a sanarse a sí mismo como individuos y como sociedad.

Mantener a las personas enfermas requiere trabajo y energía constante, porque la capacidad sanadora de los sistemas naturales es perpetua. Cada sistema busca su reparación y normalización desde el momento inicial del desorden. Tal como cuando arrojamos una piedra al agua y esta consigue por sí sola su calma.

Alemania repitió exactamente los mismos métodos que el Imperio Romano y la Iglesia Católica utilizaron para aumentar su poder: la violencia y el miedo.

En esta guerra cambió nuevamente el mapa del mundo. Por ejemplo se inició la Revolución Rusa, lo que acabó con el Imperio Ruso y apareció el primer estado autoproclamado socialista de la historia: La Unión Soviética. Claramente cuando la pirámide está inestable, quién está sentado en la punta puede caer y dejar libre el puesto para que otros lo tomen.

El mundo firmó un “acuerdo de paz” con Alemania, el cual era un acuerdo de sometimiento y obediencia a los nuevos dueños del imperio: los países aliados que ganaron la guerra.

El imperio económico alemán logró identificar la causa de su derrota: la falta de capacidad de autosustentación. Esto lo pudieron notar en muchos frentes como en la tecnología del petróleo, metales, explosivos, alimentos y otros.

Un ejemplo interesante fue el problema que tuvieron los alemanes con el suministro de salitre desde Latinoamérica durante la Primera Guerra Mundial. En el norte de nuestro país se libraron sendas batallas de inteligencia entre los alemanes y los países aliados por el salitre, el cual era una materia prima muy importante para ganar la guerra. Finalmente la falta de salitre debilitó de manera muy importante a los alemanes y llevó al desarrollo de salitre artificial por necesidad.

Un solo país contra el mundo... la única manera de hacerlo real es volviéndose autosuficiente. El alto valor bélico y sobre todo monetario de las riquezas naturales de las tierras latinoamericanas atrajo a los conquistadores del imperio y los llevó a organizar guerras, a dibujar fronteras y a la separación a los habitantes de este continente gracias a un engaño casi tan bueno como el dinero, el patriotismo.

Es interesante que en la ley del hombre el patriotismo está por sobre el amor, de hecho estar en contra del patriotismo es un delito, aún cuando se haga en nombre del amor. A este delito se le ha llamado "*sedición*".

Alemania engañó a los países aliados firmando los acuerdos de Paz y la Primera Guerra Mundial comenzada en 1914 se terminó en 1918. Luego de la derrota, Alemania reorganizó su economía, política y todas sus fuerzas para poder superar su punto débil: la dependencia de recursos naturales internacionales.

Así entonces, siete años después, en Alemania se crea lo que hemos mencionado tantas veces en este libro, por fin ha llegado el momento de explicarlo: **IG Farben**.



Fotografía de Inmortal Shots, Pexels

Capítulo 7

IG Farben

Por fin podemos hablar de este tema.

El 25 de diciembre de 1925 nace la compañía privada alemana que reunió a todas las demás compañías antiguas sobrevivientes de la guerra. IG Farben reunió finalmente tanto poder, que el **50% de la economía del mundo estaba en las arcas de esta sola compañía.** (18)

IG Farben puso en el poder al Partido Nacional Socialista o NAZI, con Adolf Hitler a su cabeza, y lo hicieron aprovechando un ataque terrorista al parlamento alemán. Se culpó de este ataque terrorista a ciertos grupos específicos de poder y así los NAZIS tomaron el control de Alemania por dictadura mediante la excusa de la *necesidad de protección a la patria*. Técnica política que se usa hasta el día de hoy para iniciar guerras y luchar por el control político o económico de diferentes regiones del mundo.

Luego de la finalización de la Segunda Guerra Mundial y durante los juicios de los tribunales internacionales, los Juicios de Nuremberg, se estableció que el mismo día que ocurrió el supuesto ataque terrorista al parlamento alemán, IG Farben depositó una suma de dinero equivalente a millones de dólares en la cuenta bancaria del partido NAZI. **Sugiriendo que el partido NAZI trabajó en conjunto con IG Farben para tomar el control de Alemania, falsificando un ataque terrorista y estableciendo una dictadura.** (19)

Una compañía privada con el 50% del dinero del mundo, con la suficiente inmoralidad como para falsificar un ataque terrorista con el fin de poner un dictador político en la cabeza de un país y así conseguir el control económico total.

Este es el modus operandi de los imperios actualmente.

En otras palabras IG Farben puso en el poder al partido político que estaba dispuesto a trabajar en equipo con ellos, en alianza con la compañía privada más poderosa del mundo, la única compañía con el poder, la tecnología y por lo tanto la capacidad de ganar una Segunda Guerra Mundial.

Cuando Hitler estuvo en el poder, permitió legalmente el trabajo de IG Farben para poder desarrollar el arma principal para ganar la guerra: la capacidad de autosustentación alemana. A este importante evento en historia se le llama el *Plan Cuatrienal*, desarrollado por Hitler desde 1936 hasta 1940 con el único objetivo de

transformar a la nación alemana en una máquina de guerra autosustentable que no dependiera de los recursos naturales de ningún otro país. (19)

IG Farben sería el encargado de desarrollar toda esta tecnología y fuerza de conquista, por primera vez en la historia una compañía tenía tantos científicos ganadores de premio Nobel entre sus empleados, controlaba el 50% de la economía del planeta y contaba con la autorización gubernamental para hacer todo lo que quisiera, incluso experimentos en seres humanos.

Entonces el imperio económico alemán comenzó a buscar el máximo poder nuevamente, en cada país conquistado los NAZIS recibían el poder político e IG Farben el poder económico. Entonces nuevamente los aliados respondieron con guerra, la Segunda Guerra Mundial. (18)

Esta vez Alemania había desarrollado un poder mucho mayor, usó nuevamente la fuerza brutal mediante la tortura y el asesinato para conquistar cada país, tal como todos los imperios anteriores. Pero a diferencia de los otros imperios de la historia, a los alemanes se les ha pintado como los villanos más grandes de todos los tiempos, y a Hitler como el mayor villano de la historia. ¿Por qué?

La diferencia entre el Imperio Romano, el Imperio Católico y el Imperio Alemán es simple: **los alemanes perdieron la guerra.**

Siempre la historia es escrita por quien ha ganado la guerra, pero tenemos que tener claro que el holocausto provocado por la guerra alemana no es ni más ni menos terrible y violento que el holocausto provocado por la Iglesia Católica durante la Edad Media mediante la Santa Inquisición, ni más ni menos terrible que el holocausto provocado por las guerras que lleva a cabo Estados Unidos hoy en diferentes partes del mundo por el control de los recursos naturales, como por ejemplo el petróleo.

Alemania atacó, los países aliados se volvieron a unir. Un sólo país en guerra contra el planeta entero. ¿Puede usted entender el nivel de poder que desarrolló Alemania gracias a la tecnología artificial de IG Farben?

Alemania volvió a perder la guerra y el mapa mundial volvió a redibujarse. Nosotros, los latinoamericanos, quedamos dentro del “Nuevo Imperio de Estados Unidos”. Por eso nuestra economía se basó en el dólar, por eso el idioma reinante en el continente es el inglés norteamericano, nuestra medicina es de estilo norteamericana, por eso nuestra economía es norteamericana, por eso hasta nuestra música es norteamericana. Es por esto que en las películas que vemos en este lado del mundo los NAZI son villanos, los rusos una amenaza y los norteamericanos los poderosos héroes.

Cuando los países aliados ganaron la Segunda Guerra Mundial, tuvieron la oportunidad de dismantelar IG Farben, pero en vez de eso se apoderaron de él. Luego de los Juicios Internacionales de Nuremberg, se condenó a los líderes alemanes por los crímenes más terribles cometidos contra la humanidad. Pero a pesar de esto algunos de esos criminales pasaron sólo un poco más de un año en la cárcel. (19)

Estos criminales fueron liberados para poder trabajar para el nuevo dueño de IG Farben, los países aliados. Los edificios de IG Farben no fueron destruidos durante la guerra, por lo que fue posible continuar con el desarrollo tecnológico que vemos hasta el día de hoy. (19)

Podemos entender que IG Farben es la versión moderna del poder imperial, la versión que cuenta con las creaciones del hombre. Todas las invenciones artificiales que el hombre ha conseguido mediante la tecnología, derivan directamente de la fuerza que dio nacimiento a IG Farben, la compañía que ideó, planificó y mantuvo las dos guerras más grandes de la historia de la humanidad. La compañía que hoy, bajo los nombres de otras compañías privadas, mantiene las guerras actuales.

La tecnología agroquímica de Monsanto y la industria alimentaria, la industria farmacéutica, la industria armamentista, la industria del narcotráfico, la minería y todas las áreas de desarrollo humano que tienen que ver con el dinero, la contaminación del planeta y la destrucción de la naturaleza mediante la tecnología son derivadas del mismo camino que llevó al origen de IG Farben, quién estableció la forma de economía y mercado que tenemos hasta el día de hoy en base a dinero y productos artificiales.

La alimentación agroquímica que vemos en los supermercados y en las grandes praderas de monocultivo son la versión de “alimentos” derivados de IG Farben, por otro lado la alimentación orgánica es el esfuerzo de agricultores para volver a una alimentación natural, como existía antes del inicio de la ciencia de lo artificial.

Respecto al inicio de los medicamentos, aparecieron de forma posterior a la pintura artificial. Pero no fue hasta la creación del tercer medicamento artificial que se logró hacer un gran negocio con los fármacos.

Un hombre muy importante en la historia de este nuevo imperio del dinero fue Friedrich Carl Duisberg, un gran químico y empresario alemán. Luego de nacer de una familia humilde este hombre logró desarrollarse como un importante químico y consiguió trabajo en una de las empresas de pintura artificial alemanas, en BAYER. Esta empresa es famosa en la actualidad debido su trabajo farmacéutico, pero de hecho el cambio desde el rubro de la pintura al de la farmacología lo hizo antes del inicio de la Segunda Guerra Mundial. BAYER fue muy importante en el desarrollo de las armas químicas y medicamentos en IGFarben, luego de la derrota de los alemanes y al fin de la Segunda guerra pasó a manos de nuevos dueños. (19)

El trabajo de Duisberg consistió originalmente en copiar una de las pinturas de mayor venta de una de las empresas más grandes de Alemania, AGFA. Esta compañía fue famosa en las últimas décadas no por sus pinturas, sino porque luego de la Segunda Guerra Mundial se desarrolló en el área de la fotografía. Carl Duisberg consiguió copiar el color *Rojo Congo* de AGFA

En ese momento AGFA era una compañía mucho más poderosa que BAYER, por lo que al identificar la copia de su pintura rápidamente instaló una demanda en contra de la compañía para la cual trabajaba Carl Duisberg. En ese momento este científico se da cuenta de algo importante, AGFA podría dañar mucho a BAYER porque era una empresa mucho más poderosa, pero si él conseguía que AGFA accediera a trabajar en equipo en vez de demandar entonces ambas compañías aumentarían su poder. Fue entonces cuando Duisberg logró iniciar la primera gran colusión de la historia moderna.

Los líderes de la compañía se dieron cuenta que Duisberg no sólo era un gran químico sino también un gran hombre de negocios, para poder retenerlo le dieron una jefatura y pusieron varios científicos bajo su mando. BAYER siguió creciendo.

Un día Duisberg se dio cuenta de que si la pintura artificial era un gran negocio probablemente los medicamentos serían un éxito mucho mayor. En ese momento dos de las compañías rivales ya habían desarrollado medicamentos artificiales, pero lamentablemente los medicamentos eran demasiado tóxicos. En esa época los médicos estaban acostumbrados a medicinas naturales de baja toxicidad, por lo que los dos primeros medicamentos artificiales desarrollaron un desprestigio rápidamente debido a su alta toxicidad. (6)

Duisberg tenía 30.000 kilos de residuos químicos en la planta de BAYER, entonces encargó a su equipo encontrar una utilidad médica a esas treinta toneladas de desechos. Los científicos lograron modificar estos residuos químicos de tal manera que consiguieron un efecto antipirético, en otras palabras medicina para la fiebre. No podemos olvidar que en esa época las enfermedades más importantes eran las enfermedades infecciosas. (19)

Este medicamento extraído de la basura, era exactamente igual de tóxico que sus dos predecesores pero Duisberg que era un genio de los negocios, logró desarrollar una nueva estrategia: la publicidad engañosa. Su instrucción fue hacer una campaña publicitaria que no se enfocara en la eficacia del nuevo medicamento, sino que en su seguridad y bajos efectos adversos. Esto era falso, pero de todas maneras consiguió el primer medicamento éxito en ventas, gracias a su mentira. (19)

Este fue el punta pie inicial de la industria farmacéutica, ¿Eran acaso los fármacos lo necesario para hacer medicina en ese momento? No lo sabemos, pero las circunstancias históricas, tanto políticas, sociales, económicas como religiosas generaron el contexto suficiente para poder llevar a la medicina en esa dirección hasta el día de hoy.

Actualmente tenemos una medicina basada en la farmacología derivada de IG Farben, porque es un gran negocio. Esta medicina se basa en un método científico ya que la ciencia actualmente es una de las formas más importantes de poder. Sin duda hacer medicina con ciencia y fármacos artificiales genera poder y ganancias, pero ¿será el mejor forma de hacer medicina?.

IG Farben desarrolló muchos fármacos, la época de la Segunda Guerra Mundial fue cuando se alcanzaron la mayor cantidad de avances farmacológicos de todos los tiempos. Esta compañía experimentaba los medicamentos en los prisioneros de guerra, hacía experimentación humana.

Actualmente hemos llegado a una medicina con fármacos que tienen múltiples reacciones adversas por cada efecto terapéutico, fármacos que no curan las enfermedades epidémicas de hoy y sólo controlan sus síntomas. La medicina farmacológica proclamó ser una enorme revolución al curar las enfermedades infecciosas, pero esas mismas enfermedades “erradicadas” están volviendo gracias a la resistencia bacteriana a los antibióticos, de hecho según los expertos este fenómeno de resistencia nos azotará de una forma muy fuerte en el futuro.

Los médicos de hoy pensamos que la medicina farmacológica basada en la evidencia científica es la mejor forma de medicina, pero pensamos esto sólo porque es la única forma de trabajar que conocemos, tal como cada persona piensa que su religión es la correcta y que su partido político es el mejor que existe.

¿Cuál será la dirección que la medicina tomará en el futuro? No lo sabemos, pero por ahora a nosotros en nuestro instituto nos ha resultado muy eficaz en los pacientes diagnosticados con fibromialgia, el corregir las alteraciones en el estilo de vida que han sido generadas por las diferentes influencias históricas mencionadas de manera resumida en este libro. De alguna manera los pacientes parecen recuperar su salud cuando su vida se vuelve más natural. ¿Interesante no?

¿Será posible que esta visión normalizadora de la vida de los seres humanos, normalizadora de la medicina, de la agricultura, de la religión, economía y otras áreas de la vida sea útil en otras enfermedades diferentes a la fibromialgia?

¿Será posible que la enfermedad, por lo menos en parte, sea provocada por la propia alteración de la vida y la naturaleza que el ser humano lleva a cabo día a día?

¿Cuál es el punto de equilibrio? ¿Cuál es la normalidad?

No lo sabemos, pero sabemos una cosa, sólo podemos encontrar las respuestas juntos.

Bienvenidos a una nueva forma de hacer medicina.
La medicina libre y curativa.

Referencias científicas y bibliográficas de la tercera parte.

1. Weber, Max. "Politik als Beruf", en *Gesammelte Politische Schriften*(Múnich, 1921), pp. 396-450. Originalmente fue una conferencia en la Universidad de Múnich, 1918, publicada en 1919 por Duncker & Humblodt, en Múnich.
2. Kovaliov, S. I. (2007), *Historia de Roma*. Madrir: Akal. ISBN 9788446028222
3. August Wilhelm von Hofmann By Morris Loeb. *Science* 03 Jun 1892 : 314-316
4. Ya-wen Ku. Historical Research of Cinchona Cultivation and Quinine Production in Colonial Taiwan. *Taiwan Historical Research* Vol. 18, No. 3, pp.47-91, September 2011 Institute of Taiwan History Academia Sinica
5. William Henry Perkin and John Stenhouse. I. On mauve or aniline purple. 1864. *Proceedings of the Royal Society o London* <https://doi.org/10.1098/rspl.1863.0042>
6. Esta no es una referencia científica. Diarmuid Jeffreys, *Hell's Cartel: IG Farben and the making of Hitler's war machine*. Cap 1. Jeffereys es periodista, nominado al prestigioso premio Aventis por libros dedicados a la ciencia, su libro llamado *Aspirina: la destacable historia de una droga maravilla*, fue elegido uno de los libros del año por *San Francisco Chronicle*.
7. Gerhold, Victoria. Constantino I y la santidad imperial: construcción y rol político de la figura de "San Constantino". *Byzantion nea hellás* [online]. 2013, n.32 [citado 2018-12-31], pp.185-205. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-84712013000100009&lng=es&nrm=iso
8. Stark, Rodney (1996). *The Rise of Christianity: How the Obscure, Marginal Jesus Movement Became the Dominant Religious Force in the Western World in a Few Centuries*. Princeton: Princeton University Press. ISBN 978-0-691-02749-4.
9. Carbó, Juan Ramón (Ed.), "El Edicto de Milán. Perspectivas interdisciplinarias", Colección Ensayo 10, Universidad Católica de Murcia UCAM Servicio de Publicaciones, Murcia, 2017, 1ª.
10. Tropé Hélène. La Inquisición frente a la locura en la España de los siglos XVI y XVII (I): Manifestaciones, tratamientos y hospitales. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* [Internet]. 2010 Jun [citado 2018 Dic 31] ; 30(2): 291-310. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352010000200007&lng=es.
11. Peresan Martínez, Andrea. (2011). Antigüedad. *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación. Ensayos*, (37), 13-29. Recuperado en 30 de diciembre de 2018, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-35232011000300002&lng=es&tlng=es.
12. Javier Caballero, *La Biblia, el mayor «best seller» de la historia - Desde que Gutenberg la imprimió hace cinco siglos, ha vendido 6.000 millones de ejemplares*, en *El Mundo Magazine*, 4 de enero de 2009.
13. Averil Cameron & Stuart G. Hall. *Eusebius, Life of Constantine*. Clarendon press, oxford 1999.
14. Veyne, Paul (1984). «Familia y amor durante el alto Imperio Romano». *Amor, familia, sexualidad*. Barcelona, editorial Argot. ISBN 978-848-586-009-8.
15. Mossé, Claude (1990). *La mujer en la Grecia Clásica*. Madrid, Nerea. ISBN 84-86763-29-0.

16. González Galarza, Jomairy; Martínez-Taboas, Alfonso; Martínez Ortiz, Daniel. Factores psicológicos asociados a la infidelidad sexual y/o emocional y su relación a la búsqueda de sensaciones en parejas puertorriqueñas. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, vol. 20, 2009, pp. 59-81

17. Nagendrappa, Gopalpur. 2010. Sir William Henry Perkin: The man and his 'Mauve'. *Resonance* 15. DO-10.1007/s12045-010-0088-3.

18. Borkin, Joseph (1978). *The Crime and Punishment of IG Farben*. Nueva York: Free Press. ISBN 0-02-904630-0

19. Documentos emitidos por el Tribunal Internacional de Nuremberg, disponibles en <http://www.profit-over-life.org>:

- Report on the Investigarion of I.G. FARBENINDUSTRIE A.G. Prepared by Division of Invstigation of Cartels and External Assets. Office of Military Goverment, U.S. (Germany). November 1945.
- Elimination of German Resources for War. Hearings before a Subcommittee of the Committee on military affairs United States Senate. December 1945.
- Official Record. United States Military Tribunals Nürenberg. Case nº 6 Tribunal VI U.S. vs Carl Krauch et al Volume 1. 14 august – 2 september 1947, pp 1-391.
- National Archives Microfilm Publications. Records of the United States. Nuremberg War Crimes Trial. United States of America v. Carl Krauch et al (Case VI) August 14-1947-July 30, 1948.
- National Archives Microfilm Publications. Records of the United States. Nuremberg War Crimes Trial. United States of America v. Karl Brandt et al. (Case I) November 21, 1946-august 20, 1947.



Fotografía de Luis Quintero, Pexels

¿Pudo notar que siempre nos referimos a “personas diagnosticadas con fibromialgia” y nunca a “personas con fibromialgia”?

Gracias por leer este libro. Que usted esté al otro lado de esto, en el lado del lector, completa nuestro trabajo y le da sentido a nuestro esfuerzo.

Un abrazo.
Pablo Paulsen.



Fotografía de Engin Akyurt, Pexels

Un libro medicinal para personas con diagnóstico de fibromialgia.

FIBROMIALGIA: El resultado de tratar a la mujer como un ser vivo de segunda categoría.

Desde la visión de la medicina integrativa, libre y curativa de Instituto Clínico ILPA.

2019. Tercera edición.

Por Dr. Pablo Paulsen, director Instituto Clínico ILPA.



Fotografía de Lucas Pezeta



De la serie de libros medicinales de Instituto Clínico ILPA, Santiago de Chile.