

HÁBITOS PRODIGIOSOS

PARA VIVIR
MÁS Y MEJOR



DAVID B. AGUS

Premio de la Sociedad Americana del Cáncer
y médico de personalidades como Steve Jobs

Ariel

David B. Agus

Hábitos prodigiosos para vivir más y mejor

Ilustraciones de Chieun Ko-Bistrong

Traducción de Gemma Deza

Ariel

ÍNDICE

Introducción	
<i>Prevenir es curar</i>	II
PRIMERA PARTE	
<i>Qué hacer</i>	25
SEGUNDA PARTE	
<i>Qué evitar</i>	149
TERCERA PARTE	
<i>Consejos médicos</i>	179
Agradecimientos	203

1

Escuche, observe, sienta (y anote sus funciones corporales)



HOY EN DÍA RESULTA MÁS FÁCIL conocer la tensión arterial y la frecuencia cardíaca que encontrar una cabina telefónica. Si tuviera que destacar una regla por encima de todas las demás, sería la siguiente: conózcase a usted mismo. Por eso me he decidido a comenzar este listado de cosas que hacer con la indicación de llevar un seguimiento de sus funciones corporales, de sus características, señales vitales y otros parámetros relativamente fáciles de obtener. Hagamos nuestro el concepto *escuche, observe y sienta*. Obviamente, lo que pretendo es que anote las constantes vitales que pueda tomar con herra-

mientas al alcance de todos, ya sea en el hogar o en la farmacia del barrio, o bien que no requieran ningún tipo de maquinaria, sino simplemente anotar pensamientos y sensaciones. Incluye tomar notas sobre cómo se siente en general, si duerme bien o no, si tiene algún dolor o molestia recurrente y qué clase de actividades o alimentos parecen provocarle irritaciones. ¿Cuántos de nosotros no nos detenemos nunca a preguntarnos: me siento sano? ¿Me cuesta levantarme de la cama por las mañanas? ¿Hay algún patrón de los momentos en los que se siente exhausto y otros en los que, por el contrario, se encuentra estupendamente? Le sorprendería descubrir el poco esfuerzo que hay que invertir en descodificar los misterios de las peculiaridades y los ritmos del propio cuerpo con sólo prestarles un poco de atención.

Si le apetece ponerse un poco más técnico, reúna pistas de las señales que le envía su cuerpo tomando nota de la siguiente información a diario durante el transcurso de tres meses: la hora del día, su tensión arterial, su pulso y qué está sucediendo en ese momento (por ejemplo: si acaba de desayunar, si se ha levantado nervioso, si está relajado viendo la televisión o si ha recibido una mala noticia por correo electrónico). Seleccione distintas horas del día para realizar este autoanálisis, pues ello le informará de los momentos en que, por decir algo, tiene la tensión arterial alta y está bajo de humor. Conviene que repita este ejercicio a lo largo de todo el año, preferiblemente una vez cada par de meses, para apreciar los cambios. No espere a estar ante la consulta del médico para analizarse, pues es una situación extraña para la mayoría de nosotros. Eso sí, llévese su diario de salud personal y compártalo con el doctor la próxima vez que acuda a verlo. En la mayo-

ría de las farmacias puede adquirir o acceder a equipamiento para tomarse la tensión arterial, y algunas herramientas pueden descargarse a modo de aplicación para el *smartphone* (véase la regla 2).

Creo firmemente en la denominada medicina personalizada, que consiste en amoldar los cuidados sanitarios a las necesidades específicas de cada paciente en función de su fisiología, genética, sistema de valores y circunstancias individuales. Por fin la medicina se encuentra en una posición en la que disponemos de la tecnología necesaria para diseñar a medida tratamientos y protocolos preventivos para cada persona, de la misma manera que una modista puede ajustar una prenda al cuerpo de una persona. Pero el principal agente es usted. No podrá disfrutar de los beneficios de una medicina personalizada si no observa con atención su cuerpo, que es único.

A continuación incluyo un listado de preguntas generales que debe formularse durante su chequeo personal cada par de meses después de haber completado el diario de iniciación intensivo de tres meses de duración:*

- ¿Qué puntuación daría a sus niveles de energía generales?
- ¿Nota algo raro (piel, cabello, sensaciones, respiración, apetito, digestión)?
- ¿Padece alguna enfermedad crónica?
- ¿Cómo puntuaría su nivel de estrés en una escala del 1 al 10?
- ¿Es feliz?

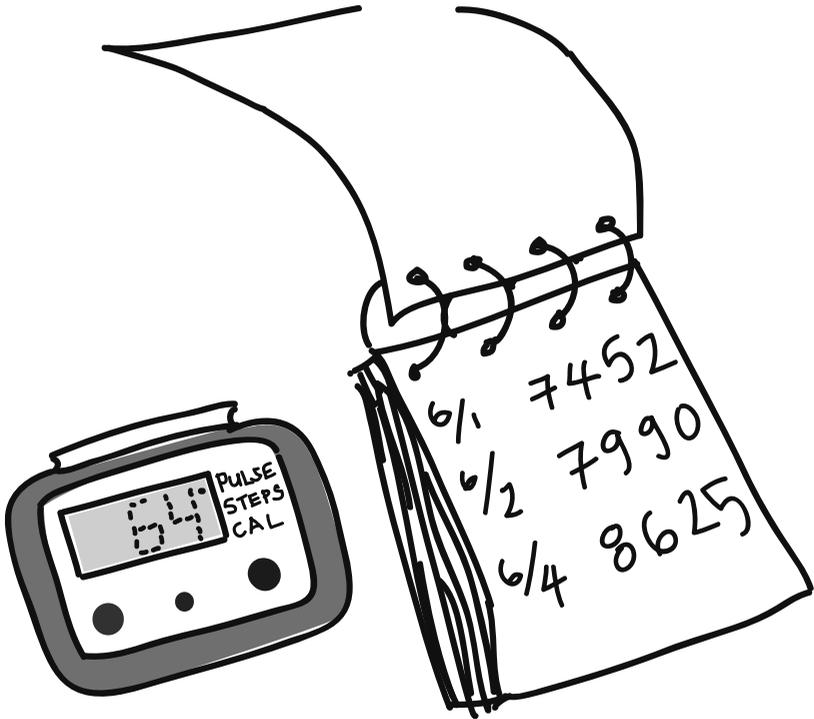
* Visite www.davidagus.com y descárguese un cuestionario completo de forma gratuita (en inglés).

- ¿Qué le gustaría cambiar en su vida?
- ¿Cuánto pesa? (Conviene que se pese una vez a la semana o cada dos semanas.)

Por supuesto, todas estas preguntas deben responderse el día 1. Y con sinceridad.

2

Evalúese



CADA DÍA LEO ALGO SOBRE ALGÚN nuevo dispositivo o aplicación aparecidos en el mercado que me permiten llevar un seguimiento de mi salud y felicidad. (La última vez que las conté había más de siete mil aplicaciones para autorregularse sólo para teléfonos inteligentes, y el mercado de dispositivos de este tipo sube como la espuma.)

¿Cuántos pasos ha dado hoy? ¿Cuánto duró su fase de sueño REM anoche? ¿A qué velocidad ha comido este mediodía? ¿Qué pulso tiene? ¿Cuántas calorías está quemando? ¿Cuál es su nivel de oxígeno en sangre? ¿Qué actividad eléctrica registra su cerebro por las noches? ¿Cuál es su nivel de estrés? ¿Qué siente en estos momentos? Puede responder a tales preguntas si dispone del dispositivo indicado. (Aunque me gustaría creer que podría acertar con bastante atino en cuanto a su nivel de estrés y su estado emocional sin necesidad de un lector digital.)

Si de verdad quiere aplicar con rigor la regla 1, piense en evaluarse de una manera un tanto más formal con la ayuda de los excelentes dispositivos existentes. En 2007, un par de avispados editores de la revista *Wired* se anticiparon a los acontecimientos: vieron perfilarse en el horizonte el día en que seríamos capaces de llevar un seguimiento de nosotros mismos con ayuda de los medios digitales, del mismo modo que Santorio de Padua lo hizo manualmente pesando todo lo que entraba y salía de su cuerpo durante un período de más de treinta años en los siglos XVI y XVII. Los editores de *Wired* acuñaron el término de «yo cuantificado», y aquel esfuerzo se ha convertido hoy en toda una tendencia. Pese a que no suscriba la idea de llevar una pieza de equipamiento a lo *Star Trek*, la mayoría de nosotros llevamos un registro mental de distintos aspectos de nuestras vidas, como son el peso, la calidad del sueño y nuestro nivel de actividad... aunque sólo sea para asegurarnos de encontrarlos dentro de unos parámetros determinados.

Ahora bien, si le apetece avanzar a un nivel más serio, tal vez le interese sopesar la idea de añadir una aplicación o un dispositivo de seguimiento de algún tipo a

su vida. Me sería imposible dar aquí una relación completa de los existentes, y seguramente cuando usted lea estas páginas ya habrá en el mercado toda una nueva generación de programas informáticos y dispositivos útiles. En la actualidad es posible llevar un seguimiento, calcular, planificar e investigar prácticamente cualquier aspecto de la salud, y personalizar tal información. Algunas aplicaciones pueden programarse para su ubicación concreta y, por poner un ejemplo, notificarle cuáles son los alimentos de temporada en su región geográfica o proporcionarle información sobre los mercados de productores locales. En breve podremos llevar pequeños dispositivos que nos den pistas de las dinámicas que tienen lugar en nuestro cuerpo durante todo el día. Seguramente no nos apetecerá llevar tales artilugios las veinticuatro horas del día los siete días de la semana, pero podrían constituir herramientas sumamente potentes para crear y mantener unos números que sirvan como base de referencia y, en determinados casos, nos podrían entrenar para saber cuándo podemos beneficiarnos de incorporar ciertas modificaciones en nuestro comportamiento. Cuesta pasar de estar como una moto, en términos de estrés, a estar tranquilo como la mar serena, pero si un dispositivo o aplicación pudiera alertarlo de que se está adentrando en zona de peligro, quizá se vería motivado a adoptar medidas para reducir su nivel de tensión.

Las herramientas son fundamentales para alcanzar el éxito en múltiples aspectos de la vida: el correo electrónico y los teléfonos móviles nos permiten comunicarnos; internet, realizar búsquedas, y los coches nos transportan a nuestro destino. ¿Por qué entonces deberíamos pensar que no necesitamos tal ayuda en materia

de salud? Tenemos herramientas a nuestra disposición. Su objetivo no es ensimismarnos, sino ayudarnos a cuidarnos mejor. Utilizarlas propagará los incentivos que necesitamos. Fíjese la meta de estudiarse de manera coherente y vaya guardando gráficos. Escuche a su cuerpo. Y recuerde: nadie conoce su cuerpo mejor que usted.

Para consultar un listado continuamente actualizado de aplicaciones y dispositivos interesantes, visite: <http://davidagus.com/mhealth>.