

## Introducción

### Notas desde el filo

#### DE CÓMO UN ONCÓLOGO AFRONTÓ SU MAYOR DESAFÍO: PONER FIN A TODAS LAS ENFERMEDADES

Si deseas la paz, debes entender la guerra.

B. H. LIDDELL HART en *Estrategia: la aproximación indirecta* (1967)

En el transcurso de las dos pasadas décadas he desarrollado un modo único de observar la relación entre el cuerpo humano y la salud y la enfermedad. Ello me ha permitido desafiar las convicciones más racionales sobre la salud que atesoran muchas personas. Quizá sea el resultado de lo que he venido haciendo durante los últimos veinte años aproximadamente: luchar en las líneas del frente como oncólogo e investigador del cáncer. Tengo la sensación de haber estado balanceándome al filo de un precipicio con mis colegas en busca de tratamientos mejores para esta enfermedad devastadora que se cobra más vidas en el presente de las que debería. El tratamiento del cáncer es el área de la medicina donde se asumen más riesgos porque, siendo franco, en muchos casos la esperanza de supervivencia es mínima y la curación de la enfermedad hoy sigue siendo tan evasiva como lo ha sido siempre. Me enfurecen las estadísticas, me decepciona el progreso que la profesión médica ha realizado hasta la fecha y me exaspera el pensamiento retrógrado que la ciencia

continúa abrazando y que, sin duda, imposibilita nuestra obtención de la panacea.

Con el presente libro me tomo un momento para distanciarme de ese precipicio y compartir lo que he aprendido, obviamente en el campo de la salud. Es como ese viejo dicho de tener que ir a la guerra para entender la paz. La guerra contra el cáncer puede ser fea y destructiva en muchos niveles, pero la cara positiva de la moneda es que la experiencia de esta batalla enseña muchas lecciones que pueden aplicarse para prevenir guerras futuras y fomentar la paz. A fin de cuentas, el objetivo primordial debería ser evitar ir a la guerra, en lugar de ganarla. Sobre todo, en el terreno de la salud.

Es posible que usted no libere una batalla contra el cáncer, pero apuesto lo que sea a que le gustaría mantener las distancias con esta enfermedad. Y también supongo que le gustaría conocer cómo alcanzar la meta aparentemente intangible de disfrutar de «salud» en la vida, de potenciar al máximo el bienestar tranquilo de su organismo. Tal como mi trabajo me permite quebrantar determinadas «reglas» para poner a prueba nuevas teorías relativas al cáncer, este libro quebranta «reglas» con la misma intención: salvar vidas, al menos potencialmente. Tengo el presentimiento de que tal como he suscitado una mezcla de curiosidad, incredulidad, asombro y, en ocasiones, también enojo al exponer mis ideas en público, aquí haré lo propio, pero, una vez más, es por una buena causa: prolongar su vida y ayudarle a mejorar año a año. En suma, es poco probable que haya leído lo que encontrará en estas páginas en ningún otro libro sobre salud, ni de ninguna otra materia, para ser sincero. Se trata en parte de un manifiesto y en parte de un plan vital.

Tómese un momento para imaginar cómo sería vivir con una salud robusta hasta una edad avanzada, centenaria incluso, y que luego, como si el interruptor general se apagara de repente, su organismo dejara de funcionar sin más. Morir en paz mientras duerme tras su último baile una noche. Imagine no morir de ninguna enfermedad concreta ni haberse ido deteriorando bajo el hechizo de una dolencia atroz y debilitadora que dio comienzo años o décadas atrás. A la mayoría de nosotros nos cuesta imaginar que los achaques que interrumpen prematuramente la vida

de otras personas, en ocasiones de manera repentina, pueden evitarse. Aun así, quiero que se convenza de poder vivir una vida longeva, satisfactoria y sin enfermedades, porque es posible hacerlo. El final de la enfermedad está más cerca de lo que imagina. Es mi deseo para usted. No obstante, para lograr esta hazaña sobrehumana, debe entender la salud desde una nueva perspectiva y abrazar unos cuantos preceptos nuevos sobre el bienestar que probablemente se opongan a lo que sabía hasta el momento.

Daré por sentado que es usted una persona razonable y sensata. Que está al corriente de las noticias y se mantiene al día de los últimos estudios sobre salud y medicina que se abren paso hasta los titulares de la prensa. Y que intenta recordar que tiene que tomar su dosis diaria del complejo multivitamínico y que encuentra el tiempo necesario para hacer ejercicio. Quizá le preocupe la contaminación, los pesticidas y la calidad del agua que mana de los grifos de su hogar. Es posible, incluso, que en el fondo sea consciente de que debería disfrutar de un sueño más reparador por las noches, comer más fruta y verdura frescas, y reducir las grasas saturadas de su dieta. Pero ¿y si le dijera que estos principios universales no son necesariamente ciertos? ¿Y si todo lo que pensaba acerca de la salud fuera *erróneo*?

¿Qué es la salud? Parece una pregunta fácil para la que existe una respuesta sencilla. ¿Es una cifra, tal como son su peso o su nivel de colesterol? ¿O es un estilo de vida: ser una persona activa y comer «sano»? Ojalá fuera tan sencillo responder. En una era en la que la explosión de la información médica nos impide asimilarla en su totalidad, necesitamos una nueva estrategia para adoptar nuestras elecciones personales relativas a la salud. Si viene a mí en busca de ayuda para tratar un cáncer en estado avanzado que ha sido detectado en las fases finales de su evolución, lamento decirle que es muy posible que la partida para usted acabe en breve. Nada más lejos de mi intención que sonar desalmado o insensible; lo digo porque es la verdad. Soy realista, y los datos sobre el cáncer y muchas otras enfermedades mortales son enervantes. En una época en la que somos capaces de comunicarnos en cuestión de segundos con personas de todo el planeta utilizando elegantes dispositivos que transportamos en nuestros bolsillos, es una verdadera lástima que la tecnología y la innovación en el campo de

la investigación y el tratamiento médicos sean tan arcaicas, desfasadas y, si se me permite, bárbaras, en según qué casos.

Al redactar este libro he perseguido tres objetivos: (1) proponer un nuevo modelo de salud que cambiará de manera radical su concepción del cuerpo humano; (2) mostrarle cómo aplicar ese modelo a su propia vida mediante estrategias tácticas y prescripciones prácticas, y (3) poner en su conocimiento tecnologías médicas reveladoras que o bien ya están disponibles o bien se hallan en fase de desarrollo y pueden ayudarle a alcanzar la calidad de vida y la longevidad que merece. Con la información desvelada en este libro se iniciará en un viaje por una senda completamente distinta a la que recorre en el presente, y su vida cambiará a mejor.

Una advertencia previa: algunos de los temas que abordo y de los consejos que propongo pueden incomodarle en un primer momento. Conocerá los hechos y se sumergirá en conceptos que quizá vayan en contra de todo lo que le han enseñado o le han condicionado a creer que está «bien» o «es sano». Mis ideas sobre qué sienta bien o mal al ser humano quizá no se adecuen al pensamiento ortodoxo. En este sentido, el presente libro es un manifiesto en la acepción literal de la palabra: una declaración osada que plantea una imagen no tradicional del cuerpo y de los múltiples mecanismos que o bien lo conducen de manera inexorable hacia la salud o bien lo alejan de ella, también de manera inexorable.

La premisa central de este libro es que, durante décadas, todos nosotros, tanto los que formamos parte de la comunidad médica asistencial como los que ejercemos en el ámbito de la medicina básica y la investigación, hemos concebido la salud y nuestros cuerpos de un modo erróneo. Hemos intentado reducir nuestra comprensión del organismo y sus enfermedades a un solo elemento, sea éste una mutación, un microorganismo, una deficiencia o una cifra, como la de la presión arterial o la de la glucemia. En lugar de rendir tributo a nuestro cuerpo por ser el sistema asombrosamente complejo que es, nos hemos sumido en la búsqueda del gen concreto que ha salido torcido o del «secreto» para mejorar nuestra salud. Esta suerte de miopía nos ha alejado de una perspectiva esencial que exploraremos en este libro y que no sólo cambiará nuestro modo de cuidarnos, sino también la manera de

dirigir la próxima generación de tratamientos y, en determinados casos, de métodos de curación. Además, el enfoque erróneo que hemos tenido hasta ahora nos ha conducido a nosotros, los médicos, a traicionar el juramento que realizamos, «abstenernos de hacer daño», cuando recitamos a Hipócrates al licenciarnos. Porque la verdad es que algunos médicos hacen mucho daño hoy en día. La idea en sí de «abstenerse de hacer daño» se ha corrompido; tanto, que hoy la medicina se ha desplazado hasta una posición extrema en la que rara vez se guía por los datos y en la que adolece de una invasión espantosa de afirmaciones falsas o no demostradas. Y eso asusta.

### **El cuerpo como un conjunto de sistemas: una nueva perspectiva**

En 2004, mientras caminaba desde el Cedars-Sinai Hospital hasta mi clínica en Los Ángeles, repasé con la mirada el escaparate de la tienda de regalos del hospital, desde donde el número mensual de la revista *Fortune* me gritó: «¿Por qué estamos perdiendo la guerra contra el cáncer?». El autor del artículo era Clifton Leaf, quien había logrado sobrevivir a un cáncer gracias a su participación en un ensayo clínico cuando era un adolescente, en la década de 1970. El artículo me causó una profunda impresión, pues ningún oncólogo que tropiece con un titular tan rotundo y un artículo tan meditado puede evitar sentirse desazonado y fracasado en su misión primordial. Cuando a Clifton le diagnosticaron un linfoma de Hodgkin, sus padres lo llevaron a la región del Upstate de Nueva York para que se sometiera a un tratamiento por entonces en fase experimental: un protocolo brutal de quimioterapia denominado MOPP (mostaza nitrogenada, vincristina, procarbazona, prednisona), la primera combinación de medicamentos de quimioterapia que se aplicó para tratar esta enfermedad con éxito. Se lo sometió a un régimen en el que se alternaban la quimioterapia y la radioterapia, lo cual obligó a extirparle la glándula tiroides a consecuencia de una radiación accidental. Sin embargo, aquel tratamiento supuso la curación de su enfermedad y le permitió incorporarse a la comunidad de la lucha contra el cáncer y seguir avanzando en su cruzada par-

ticular frente a esta enfermedad. Convertido hoy en un ponente y conferenciante destacado al que se le solicita su participación en los principales simposios científicos de todo el mundo, Clifton aporta una voz fresca y apasionada al debate, tanto en calidad de periodista galardonado como de paciente implacable cuyo objetivo es el establecimiento de prioridades claras.

En aquel artículo, Clifton abordaba algunos temas interesantísimos, entre los cuales destacaba el modo como hemos acabado concibiendo la biología en tanto que sociedad en general, y, más en concreto, en el seno de la comunidad médica. Durante los pasados cincuenta años, nos hemos concentrado en intentar comprender las características específicas del cáncer en aras de tratarlo, en lugar de invertir nuestros esfuerzos directamente en «controlarlo». Hemos olvidado que la curación del cáncer comienza por la prevención y que la detección precoz es fundamental para poder combatirlo o detenerlo antes de que evolucione hasta un estadio mortal. Y al reducir la ciencia al mero objetivo de hallar las mejoras más nimias en el tratamiento, en lugar de concentrarnos en dar con verdaderos avances, hemos perdido de vista la perspectiva general y nos hemos desencaminado.

¿Explica eso que apenas hayamos avanzado en la «guerra» contra el cáncer en las últimas cinco décadas? ¿Explica acaso el abismo creciente entre el avance en los tratamientos oncológicos y el avance respecto a los tratamientos de otras muchas enfermedades? Interrogantes de este estilo empezaron a atormentarme. Al fin y al cabo, soy un oncólogo y no puedo tratar el cáncer en fase avanzada. La ciencia médica ha realizado adelantos extraordinarios en el transcurso del pasado siglo, pero en mi especialidad, la oncología, el progreso se encalló hace décadas.

Es posible que nuestra concepción general de la vida evolucione lentamente a lo largo del tiempo, pero puede cambiar en un instante cuando se nos llama la atención acerca de un nuevo hecho o un nuevo hallazgo. Mi perspectiva con respecto a la salud empezó a dar un importante cambio de rumbo tras leer aquel artículo de Clifton y acabó por cristalizarse una noche en compañía de un nobel de física, quien me espoleó a pensar de manera diferente. En julio de 2009, acudí a una cena en Aspen, Colorado, donde tuve la buena fortuna de conocer a Murray

Gell-Mann, el científico que había postulado la existencia de los quarks unos cincuenta años atrás. Los quarks, unas partículas más elementales que los electrones, son los bloques de construcción básicos de toda la materia del universo. Gran parte de nuestro conocimiento sobre cómo se organiza el universo a nivel subatómico se lo debemos al trabajo de Murray, quien en 1969 recibió el Premio Nobel de Física, si bien sus teorías no se confirmaron hasta 1977.

A sus 79 años de edad y con una sonrisa contagiosa, Murray difícilmente podría haber sido un comensal más interesante y encantador. Su entusiasmo por la vida y la inteligencia enseguida me sedujo intelectualmente y me dispuse alegremente a prestar oídos a sus esfuerzos teóricos en el campo de la física. Al igual que los pensamientos, los quarks no pueden observarse ni siquiera utilizando las tecnologías más avanzadas y, cuando Murray empezó a esbozar sus ideas, no le quedó más remedio que confiar en discretos conjuntos de datos, de los cuales infirió la existencia de los quarks. Mi momento eureka se produjo cuando me habló de los complejos sistemas a los cuales se enfrentaba en el campo de la física y de cómo los había sorteado para intentar construir modelos que permitieran entenderlos. ¿Por qué no habían abordado los médicos la medicina desde esta perspectiva? ¿Por qué no habíamos intentado hacer algo similar con todos los conjuntos de datos que recopilamos y no habíamos concebido un modelo para entender la enfermedad o, a la inversa, la salud? Tal como Murray pudo describir su modelo sobre los quarks, yo me dispuse a definir un modelo análogo para el ámbito de la medicina y acabé con las manos vacías. La palabra «oncólogo» significa literalmente «médico que estudia masas o tumores». Murray definió ciertas masas (en su caso, subatómicas) en términos físicos, mientras que, por mi parte, yo intentaba entender las masas biológicas asociadas con la anormalidad y el caos. Empecé entonces a preguntarme cómo podía aplicar el modo de pensamiento de Murray a mi propio mundo.

Desde aquella noche, he tenido el privilegio de intercambiar ideas con Murray en numerosas ocasiones (y tengo la fortuna de que se haya unido a mi equipo de investigación a tiempo parcial en calidad de catedrático presidencial de Física y Medicina en la

Universidad de California del Sur, lo cual nos permite trabajar de manera más estrecha). A pesar de las generaciones que nos separan, nos compenetramos como viejos amigos. Y aunque ambos sentimos una profunda admiración por el ámbito de trabajo del otro, también nos intriga cómo nuestras distintas profesiones nos han incitado a pensar de manera diferente. Cuando Murray me sugirió a bocajarro: «Concibe el cáncer como un *sistema*» fue cuando de verdad empecé a replanteármelo todo: el cáncer y nuestros planteamientos para tratarlo; la enfermedad y nuestra concepción de la medicina en general, y, en última instancia, nuestra concepción de la salud. No podía evitar preguntarme: ¿es posible que sea nuestro modo de contemplar el cáncer lo que nos está impidiendo curarlo? Más aún, ¿es posible que esta perspectiva defectuosa nos esté impidiendo tratar con éxito *cualquier cosa* en medicina?

Tal como explicaré en este libro, creo firmemente en intentar identificar el cáncer en una fase temprana. En la actualidad, tal requisito es el único modo para poder combatirlo satisfactoriamente. Si aplicamos determinadas reglas relativas a la salud, de hecho, seremos capaces de prevenir la mayoría de los cánceres. Sin embargo, este enfoque no se aplica en exclusiva al cáncer. Podemos evitar muchos trastornos y enfermedades aplicando medidas preventivas objetivas, tema en torno al cual gira el volumen que tiene entre las manos.

Permítame aclarar algo: éste no es un «libro sobre el cáncer». En lugar de concebir el cáncer exclusivamente como una de las enfermedades más importantes y un enemigo formidable, deberíamos concebirlo como una metáfora de la cesta de las Enfermedades del mundo, con E mayúscula. El cáncer es la enfermedad más avanzada de todas que podemos echar en dicha cesta. No es algo atípico. Tal como escribe Siddhartha Mukherjee, es el «emperador de todas las enfermedades», el enemigo implacable que pende sobre la cabeza de una de cada tres mujeres y de uno de cada dos hombres a lo largo de la vida. Tenemos un serio problema entre manos si toda la inteligencia y el capital que actualmente se invierten en el cáncer no consiguen apenas hacernos avanzar en esta llamada «guerra». Ha llegado el momento de cambiar no sólo nuestra manera de concebir el cáncer, sino tam-

bién nuestro modo de concebir la salud y el bienestar en términos más generales. Necesitamos un modo de pensamiento radicalmente distinto capaz de conducirnos a grandes avances en todos los ámbitos de la medicina. Este nuevo modo de pensamiento entraña una nueva manera de cuidar nuestro organismo y de definir el significado de la salud para cada uno de nosotros, en nuestros propios términos, ya que la salud no es sólo la ausencia de enfermedad.

### **Una carrera llena de interrogantes**

Siento interés por la biología humana desde que tengo uso de razón. Ya de niño me interesaron las ciencias y empecé a investigar en el laboratorio a una edad temprana. He tenido muchos mentores memorables a lo largo de los años, incluido mi padre, médico de profesión, quien siempre me puso el listón alto y me alentó a no perder la curiosidad. Cuando llegó el momento de decidir en qué tipo de médico quería convertirme, tras un período en el Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos (NIH en sus siglas inglesas) y posteriormente en el Johns Hopkins Hospital, me aseguraron que convertirse en oncólogo era «un suicidio profesional». Me aconsejaron decantarme por la cardiología o la neumología, ámbitos donde era posible «destacar». Nadie pasaba de una especialización médica en el Hopkins a un lugar como el Memorial Sloan-Kettering Cancer Center de Nueva York para estudiar el cáncer, que por entonces era una rama insípida de la medicina desprovista de toda esperanza e innovación. Todavía recuerdo como si fuera ayer a los altos cargos del Hopkins preguntándome por qué quería adentrarme en una especialidad médica que se dedicaba a suministrar veneno a sus pacientes con un resultado escaso o nulo. Pero yo lo veía de otra forma y seguí mi instinto de especializarme en el tratamiento de los pacientes con linfoma antes de implicarme en el tratamiento y la investigación del cáncer prostático, y el desarrollo de medicamentos y tecnología médica. La oncología no me parecía un callejón sin salida. Muy al contrario, era una de esas escasas áreas de la medicina en las que los médicos y los

pacientes abandonaban los caminos trillados y asumían riesgos para conseguir tratamientos mejores, dado que las opciones eran muy limitadas. Quería a toda costa aplicar a la clínica las soluciones descubiertas en el laboratorio y participar en el futuro de la oncología.

A finales de la década de 1990, fundé Oncology.com, la mayor comunidad y el mayor recurso sobre el cáncer que a la sazón existía en Internet. Mi aventura acababa de comenzar. Cuando Andy Grove, ex director ejecutivo y presidente de Intel y uno de mis más queridos mentores, me espoleó a trasladarme a la Costa Oeste de Estados Unidos, supe que andaba en la senda de hacer algo distinto. Aún recuerdo el 13 de marzo de 1996, el día en que Andy tuvo la valentía de aparecer en la portada de la revista *Fortune* para hablar de su diagnóstico y tratamiento de un cáncer de próstata, una enfermedad silenciada hasta hacía no demasiado tiempo. Inspirado por mis muchas conversaciones con él y el talante emprendedor de la Costa Oeste, me trasladé con mi joven familia a California, donde comencé a forjar el tipo de conexiones que me ayudarían a llevar a cabo mis ambiciones de muchacho joven que aprende el oficio en un laboratorio.

Cofundé Applied Proteomics y Navigenics, dos empresas de tecnología aplicada a la salud (cuyos métodos explicaré más adelante en estas páginas) y asumí altos cargos en varias instituciones prominentes, incluidos el Cedars-Sinai Medical Center, la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) y la Universidad de California del Sur (USC). Tenía el presentimiento de que el futuro de la medicina se fundamentaría en un matrimonio entre la tecnología y la biología, y la sensación de que debía involucrarme en un amplio abanico de proyectos de diversos sectores que acabaran enlazando con mi misión última: cambiar los resultados conseguidos en los pacientes y modificar el papel que la enfermedad juega en nuestras vidas. Es precisamente esa misión la que me ha llevado a constatar que hemos perdido el rumbo en nuestra forma de concebir la enfermedad... y a concebir un modo de retornar al camino adecuado.

## El contenido de este libro

En un origen, el título de este libro era *¿Qué es la salud?* Dicho título pretendía hacer un juego referencial a la obra del aclamado físico Erwin Schrödinger titulada *¿Qué es la vida?*, un libro publicado en 1944 y dirigido al lector lego que perseguía explicar los elementos de la vida existentes de manera innata en nuestro cuerpo. Sin embargo, descarté el término «salud» para el título cuando un amigo me comentó sin tapujos en un correo electrónico: «A mí “salud” me suena a algo que se supone que tengo que comer, pero que tiene un gusto espantoso». Su respuesta a mi idea potencial para el título ilustra el problema que pretendo abordar. Nuestra concepción y comprensión actuales de la salud han evolucionado tanto hacia el terreno del «me han dicho que», que hemos olvidado de qué se trata exactamente. Con el presente volumen espero enderezar el entuerto y volver a reenfocar la energía y los recursos hacia una nueva definición de la salud.

Uno de los mensajes primordiales de este volumen es que no existe una respuesta «correcta» a las decisiones relativas a la salud, sino respuestas múltiples. Cada cual debe tomar las decisiones pertinentes en su caso, basándose en su código de valores personales, en las circunstancias de su salud y en las consultas con su médico de confianza. Mi trabajo en estas páginas es ayudarle a entender que es usted capaz, por sí mismo, de adoptar las decisiones más oportunas. Para hacerlo, abordaré cuestiones que probablemente nunca se haya planteado antes. Por ejemplo:

- ¿Cómo puede un sencillo análisis de las proteínas del cuerpo revelarle más aspectos sobre el estado de su salud de manera inmediata que una interpretación completa de su código genético?
- ¿Qué tienen en común las estatinas, como Lipitor y Crestor, con la gripe A y la enfermedad de Alzheimer?
- ¿Qué dos productos básicos que puede comprar en un supermercado por menos de diez euros llevan siempre encima los empleados de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades?

- ¿Alteran el estado de bienestar de su organismo algunos de los supuestos promotores de la salud más atesorados, como las vitaminas, los suplementos e incluso las bebidas a base de frutas y hortalizas exprimidas?
- ¿Cómo puede un medicamento que nunca establece contacto con una célula cancerosa erradicar toda una colonia de células cancerosas?
- Si le interesa conservar su salud, felicidad y longevidad, ¿qué es lo más importante que puede hacer hoy mismo y que no cuesta absolutamente nada?

En otras palabras, ¿qué nos hemos perdido a la hora de descifrar el misterio de la enfermedad? Y, a su vez, ¿qué definirá su camino hacia una salud robusta y duradera?

Voy a responderle estos interrogantes. Hacerlo exige un ejercicio de pensamiento y perspectiva: debe concebir el cuerpo como un ser de una complejidad única y redefinir la salud en sus propios términos empleando lo que yo denomino «los parámetros métricos» para medir el estado de su salud con regularidad. Le expondré los diversos modos disponibles para establecer sus parámetros métricos y personalizar sus cuidados médicos. Un vaso de vino tinto al día, por ejemplo, puede potenciar la salud de su mejor amigo, pero también puede aumentar el riesgo de contraer cáncer en su caso personal. Muchas de las recomendaciones detalladas en este libro son sorprendentemente prácticas, como llevar calzado cómodo y comer cada día a la misma hora. En el proceso, también voy a instarle a poner en tela de juicio muchas vacas sagradas, como la idea de que los niveles bajos de vitamina D deben remediarse siempre con suplementos y que una o dos horas de ejercicio físico por la mañana compensan el pasar sentado la mayor parte del día. Desmantelaré mitos e informaciones erróneas con la esperanza de que empiece a dar hoy mismo pasos que le permitirán llevar una vida más sana a partir de ya.

A diferencia de lo que puede encontrar en los clásicos libros de dietética, que ofrecen pautas diarias, comida a comida y caloría a caloría, mis recomendaciones no serán exactas. No pretendo decirle cómo vivir su vida ni qué debe cenar. Y tampoco estoy aquí para diagnosticarle. En realidad, mi propósito es otorgarle

el poder de asumir el control de su cuerpo y del futuro de su salud. Las sugerencias que expongo en estas páginas son una suerte de algoritmos vitales: dispositivos mentales para elegir entre una multitud de estilos de vida. Cada cual debe atemperar sus decisiones con sus propios valores y su código personal de ética y comportamiento. Precisamente porque no existe una respuesta única a la pregunta de qué es la salud, estas directrices generarán tantos «estilos saludables» como personas las apliquen.

Mi objetivo, pues, es ayudarle a sacarle el máximo partido a su salud, tanto si se encuentra en plena lucha contra una enfermedad como si no. Me gustaría alentarle a poner en tela de juicio su idea de la salud y a abrir su mente a un cambio de perspectiva. Dicho cambio puede mejorar significativamente su vida.

El hecho de que precisemos sencillos recordatorios de qué significa llevar una vida sana pese a la avalancha de consejos que a diario transmiten los medios de comunicación es una señal reveladora de nuestra confusión. Lo único que espero es que con la lectura de este libro no sólo adquiera el conocimiento que necesita para aprovechar la ciencia y la medicina modernas, sino también la sabiduría para discernir lo bueno de lo cuestionable en aras de adoptar las mejores decisiones por usted mismo. Y también espero que su futuro esté determinado por el poder de la decisión y que, cuando sea necesario, éste le guíe por la senda de la curación. Sólo usted puede ponerle fin a la enfermedad.