



y en esta su histórica saciedad, los protones y neutrones de los átomos de todas sus células, pero en especial las de su páncreas, lo han venido acompañado a marchas forzadas para digerir tantos y tan dañinos alimentos que consume. Paquito (otros paquitos) han aprendido a fumar, a beber alcohol, a vivir entre el fecalismo, en estrés continuo, en represión, en soledad, etc. Los paquitos ignoran que -están viviendo de una manera (<factores de riesgo>) que, les están minando el micro universo de cada una de sus células; hasta que un día, allá en las profundidades genéticas, una de ellas mutó, y apareció un diminuto cáncer que aún no ha dado síntomas, por lo tanto, aún no lo padece, por lo que tampoco se le ha diagnosticado enfermedad alguna. O bien, sus células ya no aguantan el ritmo de su vida, y empezarán sus padecimientos, que se diagnosticarán: sobre-peso de todos los pesos. Diabetes II. Males cardiacos. Cirrosis A-N. Cáncer ¿en dónde?: En este apartado, hago hincapié, en los trastornos depresivos, o ansiosos y los otros tantos sufrimientos crónico-emocionales, y aquí te pregunto: Si estos sufrimientos, (factores de riesgo) podrían alterar el ritmo de los protones y neutrones de las células cerebrales, y si esto pudiera tener relación con el creciente número de

enfermedades neurodegenerativas. O bien, si estos males mentales pudieran afectar el funcionamiento normal de cualquier otro órgano o tejido de nuestro organismo. Yo creo que sí. ¡La forma de vivir se nos hace cuerpo! Un cuerpo saludable o enfermizo.

Mario, pongo aparte la hipertensión arterial, para puntualizar sobre los factores de riesgo: Paco, no sabe que trae su presión arterial por arriba de lo normal, no la siente, no la padece, no está enfermo. Pero en cuanto se le diagnostique como un enfermo hipertenso, su enfermedad, se convertirá en un factor de riesgo que podría originar múltiples padecimientos, con los consecuentes diagnósticos que elaborará el personal médico en sus distintos órganos dañados.

Mario, ve algo que no le damos la suficiente importancia: somos seres sociables y las sociedades tienen sus costumbres y tradiciones, y estas sin darnos cuenta, configuran nuestro comportamiento y nuestro cuerpo. Aquí uno se pregunta, si en esta transmisión de hábitos sociales, pudieran existir factores de riesgo que nos pudieran dañar (pienso en: las refresqueras mundiales, y otras muchas socio-patías más) que ocasionan padecimientos endémico-epidémicos en nuestras sociedades. Por esto -Mario- aquí agrego

un comentario, que podríamos acomodarlo antes de tus preguntas: los factores de riesgo pueden prevenirse, y en particular, ¿esos de transmisión social?

De nuevo aquí está otro Paco, quien desde niño ha aprendido a cuidar su salud (Mario, déjame decirte, que todo lo que bien se aprende, se queda bien prendido en las células de todo nuestro cuerpo, en especial en las neuronas de nuestra memoria), por esto a este paquito, no le cuesta trabajo realizar sus hábitos saludables. En cambio, Paquito, el de enfrente, ha venido viviendo en soledad, la depresión y la ansiedad son sus acompañantes, las drogas fluyen fluyen en una adicción cada vez más profunda. Pero hoy se ha dado cuenta, que los factores de riesgo le están ocasionando sus padecimientos: Necesita hacer cambios en su vivir. ¿Qué hacer? ¿Los demás influyeron en su caída? Requiere **¡reestructurar!** ***su mente-su cuerpo-su persona***, y recuerda que posee el binomio: **¡genético-epigenético!**, por lo que recurre a la poderosa fuerza de su voluntad (***su mente***), para hacer cambios en su manera de vivir, cambios que darán reposo

a sus sufridos protones y electrones de los átomos de sus células (***su cuerpo***), y estas ya tranquilas, al paso de la fuerza de su voluntad, su auto estima crecerá, se sentirá confiado, confianza que mostrará en su presencia (***la persona***), por los espacios sociales por los que camina. Los factores de riesgo **SÍ** se pueden prevenir, siempre y cuando, tú y yo nos decidimos a cuidar la salud de nuestra persona y de las personas que nos rodean.

Esto es tan solo un esbozo a tus preguntas.

"Mario. Te quiero",

"Te quiero, Nino".

Amable lector, disculpa por pedir tus respuestas con un (sí) o un (no), ante la realidad tan inabordable que tiene la vida humana, en donde no hay, un sí, o un no, que sea la absoluta verdad. ¡Quizás!

* **Médico retirado. Ex rector de**

la Universidad Kino. Correo:
Joret2004_@yahoo.com.mx

***En cuanto a las personas quienes padecen de algún mal, creo, es más apropiado nombrarlos <padecientes> y no pacientes, por lo que implica en sí la palabra:**

