

Lourdes Tomás

La doctora presentó en 'Librería-Cafetería Letras a la Taza' su libro "La salud, tu mejor talento", un manual no sólo para prevenir enfermedades, sino para favorecer el bienestar

Lourdes Tomás Rubio (Madrid, 1973) médico de familia, doctora en Enfermedades Cardiovasculares por la Universidad de Navarra, presentó en la Librería-cafetería Letras a la Taza "La Salud, tu mejor talento", un libro que paso a paso y basado en los últimos avances en medicina integrativa, nos revela y enseña la importancia de respetar los ritmos biológicos de nuestro cuerpo, la fuerza sanadora de la alimentación consciente, el poder recuperador de un sueño de calidad, el arte de relajarse o la práctica óptima del ejercicio físico. Un pequeño manual de instrucciones de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestras emociones, acompañado con un plan de acción para la conquista de una vida saludable.

Lourdes Tomás es fundadora de la empresa social Médico Mentor, en la que combina su labor médica asistencial y de investigación con la implantación de programas de formación en salud y bienestar de colectivos en grandes empresas (Ferrovial, ESADE, Siemens, Mediaset, Oracle o Grupo Santander) y en escuelas de negocio.

- ¿Qué le impulsó a escribir *La Salud, tu mejor talento* (El camino hacia una vida saludable)?

- "Básicamente lo escribí por los resultados que estaba observando en la consulta tras empezar a trabajar con las personas para realizar cambios en sus hábitos de vida como una manera de iniciar a prevenir enfermedades y favorecer el bienestar. Hoy en día nos hemos centrado mucho en el tratamiento de la enfermedad, pero nos hemos olvidado de la promoción del bienestar.

En la consulta cada vez más personas me pedían que esta experiencia la recogiese en un libro y así lo he hecho".

- Usted es médico de familia, pero se define en el libro como médico mentor, algo desconocido hasta ahora.

- "Es que es un concepto que nació con nosotros, con mi experiencia, con mi manera de hacer. Lo bauticé así precisamente porque creo que el médico de familia debe recuperar esa parte

de médico mentor, es decir, aquél que sabiendo a través de la experiencia y el conocimiento mucho sobre algo te puede acompañar a que tú también llegues hasta ese lugar.

Ojalá sea una futura subespecialidad dentro de la medicina de familia. Los médicos puedan atender como ahora en los centros, en la atención primaria, pero luego que haya también médicos que se ocupen de sostener a las personas en la salud a través de la educación, la modificación de hábitos de vida, del aprendizaje de gestión de emociones, de técnicas nuevas que están muy demostradas científicamente que te ayudan a mejorar y no las usamos muchas veces por desconocimiento.

Creo que ese médico de familia tiene que sacar ahora ese otro papel, no tratar la enfermedad, sino ayudar en el sostenimiento de la salud".

- Pero es una tarea complicada porque los médicos de familia no tienen tiempo.

- "Sí. En esa triada de generar una nueva salud, donde está la Administración, los médicos y los pacientes,

MÉDICO MENTOR
Lourdes Tomás es la creadora del término "médico mentor", cuya función es "no tratar la enfermedad, sino ayudar en el sostenimiento de la salud".

todos tenemos que poner de nuestra parte.

La Administración facilitando recursos económicos o de personal. Los médicos en formarnos también, porque muchas veces nos quedamos estancados en el conocimiento que recibimos en la facultad y no se sigue un proceso de desarrollo y de crecimiento durante nuestra carrera profesional, no sólo a nivel de conocimiento, sino también de experiencia. Y allí yo creo que los médicos a veces fallamos.

"La Salud, tu mejor talento" es un pequeño manual de instrucciones de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestras emociones, acompañado con un plan de acción para la conquista de una vida saludable".

Y el paciente tiene que hacer un cambio de actitud porque es el único responsable de su salud".

- El libro aporta datos científicos, pero también tiene contenido filosófico.

- "Creo que la filosofía es parte crucial en el ser humano. Si quiero conquistar todo mi potencial en salud, tengo que conocer todo lo que me forma como ser humano. Y como ser humano no sólo soy lo que se ve, lo que es tangible y que todos reconocemos fácilmente, sino que también yo reconozco que hay un mundo sutil, las emociones y sentimientos, que no sabemos muy bien donde colocarlos, pero que existen.

También está claro que hay un mundo mucho más vital y existencial que nos da la vida. Cuando te sientes bien contigo mismo, cuando ves que estás en el lugar adecuado en la vida que has elegido. Eso da muchísimo bienestar. Esa coherencia interna en lo que somos, lo que hacemos y lo que sentimos.

Esa parte hay que cuidarla, porque yo creo que la verdadera felicidad o el verdadero bienestar está allí, en esa raíz".

- En el libro aporta una serie de pautas, muy sencillas, que nos dan bienestar como una adecuada alimentación, dormir bien, hacer deporte, relajarse.

- Todo lo que cuento en el libro es de sentido común y no se descubre ninguna verdad nueva. En él recupero el recordar lo que nos hace estar sanos.

Hay fuerzas en el cuerpo humano que generan salud día y noche. Lo que pasa que los estilos de vida que llevamos hoy en día se las llevan por delante: dormimos mal, nos alimentamos fatal... y el cuerpo, el pobre, hace lo que puede.

Realmente si el cuerpo lo conoces mínimamente y sigues sus biorritmos genera salud. Su objetivo es el mantenerse vivo. En su código genético hace todo lo posible para que eso se dé.

"Hoy en día nos hemos centrado mucho en el tratamiento de la enfermedad, pero nos hemos olvidado de la promoción del bienestar, por eso es importante la figura del médico mentor"

En el libro digo que cuanto más ruido haya fuera, más silencio tengo que poner yo dentro. Esa es mi responsabilidad. Es decir, cuanto más trabajo, más estrés emocional, más ruido haya fuera, por dentro tengo que estar más ordenado. Comer bien, dormir bien, buscar esos cinco minutos para simplemente cerrar los ojos y decir: estoy aquí, tranquilo, si tengo un problema o me encuentro mal, voy a salir adelante".

- En su libro habla de su experiencia profesional en Calcuta (India). ¿Por qué le marcó tanto?

- "Estuve poco tiempo, pero ha sido una de las experiencias más profundas que he vivido en toda mi vida.

Ya con 5 años tenía clarísimo que quería ser médico. Poco tiempo después sabía que quería trabajar en Calcuta. De hecho, cuando tenía 12 años cayó en mis manos el libro "La Ciudad de la alegría" y me dije que cuando fuese mayor quería vivir lo que allí se cuenta".

- Pero lamentablemente no tuvo la suerte de conocer a la Madre Teresa de Calcuta.

- "No. Murió un año o dos años antes".

- Pero su presencia estaba en todos los sitios.

- "Estaba presente en cada sister, en cada voluntario, en cada enfermo. A mí me generó muchísima más admiración porque había leído mucho sobre ella. Para mí era un referente en muchos sentidos, pero cuando estás allí y ves todo lo que ha dejado una mujer tan pequeña y enferma...

Me reafirmó en que todos los seres humanos tenemos un potencial tremendo que hay que indagar".

- Una de las sister le dijo que su misión no estaba allí sino en occidente.

- "Cuando nos íbamos a ir lloraba como una Magdalena, pero había prometido a mis padres que volvería para navidades. No me quería ir y una de las sister me dijo que como médico mi lugar no estaba allí, que ya había muchas organizaciones que ayudaban. Me dijo: "ahora has de volver a Occidente donde la Madre Teresa siempre decía que el mayor mal, la mayor enfermedad que el hombre tenía allí, era el desamor, la desconexión consigo mismo. Viven como autómatas, todo lo de fuera les engulle".

Me repetía que debía regresar y trabajar en la medicina del amor. Volví a Barcelona para hacer el máster en Medicina Tropical y regresar a Calcuta, pero no he conseguido nunca volverme allí".

- Pero lo hará.

- "Volveré. No tengo ninguna duda".

