



Sus síntomas: mensajes del cuerpo

Todos tenemos síntomas, algunos más frecuentes y otros menos. Dolor en articulaciones, espalda o cabeza, acidez estomacal, gases, mareos, cansancio general durante el día, estrés, ansiedad y otros.

Un síntoma es la manifestación física o emocional que nos avisa que algo anormal está pasando en nuestro cuerpo. El cuerpo es tan noble y resistente que nos avisa una y otra vez que necesita ayuda, pero el problema se agrava cuando nos acostumbramos a tener síntomas por largo tiempo sin hacerles caso hasta que el cuerpo se cansa de

avisar y deja de hacerlo para darle paso un problema aún mayor.



Lo importante es que nos percatemos de que nuestro cuerpo necesita ayuda o cuidados de mantenimiento (parecido al mantenimiento que damos a nuestro auto o aire acondicionado) en ciertos órganos y sistemas que en el momento están débiles o más sensibles, ya sea por una condición inadecuada, anillos reumáticos activos — *aquellos que presentan síntoma*—, una infección, enfermedad o simplemente por un deterioro de sexenio.

Con este noble gesto nuestro cuerpo nos avisa que debemos hacer correctivos y en ello nos asiste el Estilo de Vida de Sistema DEAR (EVSD) o la Medicina de Estilo de Vida (MEV)¹.

Aquella molestia corporal que para el/la paciente es un síntoma para el terapeuta es información que le ayuda a plantear un posible diagnóstico, formular

un plan de estudio y finalmente establecer una estrategia terapéutica.



Si el paciente no hace caso a tiempo a sus síntomas, estos pueden transformarse en un diagnóstico tardío o aún peor en un anillo reumático pasivo —*que no refleja el síntoma, pero inflama, enferma o destruye sus tejidos u órganos silenciosamente*— y que a la postre puede dañar temporal o permanente un tejido o un órgano disminuyendo las posibilidades terapéuticas y modificando negativamente el pronóstico.

¿El porqué de los diagnósticos tardíos o anillos reumáticos pasivos?

Porque el paciente considera a los síntomas, por haberse acostumbrado a ellos, como si fueran normales. Los síntomas son el lenguaje que el cuerpo tiene para avisarnos que algo anda mal y que necesita atención. En consecuencia, si no toma conciencia sobre dicha necesidad seguramente se convertirá en algo de mayor gravedad.

Veamos por caso el cansancio



Todos creemos que el cansancio, irascibilidad y estrés son normales. Es más, ni siquiera lo consideramos como síntomas, y resulta que son los síntomas más frecuentes e importantes. Son síntomas que nos indican que

estamos sobrecargados o intoxicados y el cuerpo nos pide que actuemos para revertir ese proceso de desbalance permitiendo la recuperación integral para volver a la normalidad. Pero, como el cuerpo es tan noble y resistente no le hacemos caso y seguimos adelante. Pero debemos tener presente que esto no es gratis, tiene un costo hipotecario y un día llega la factura.

Es probable que para el dolor de cabeza tomemos un analgésico, para la acidez un antiácido y para el dolor de espalda un relajante muscular sin pensar que se tratan de algo más que simples síntomas, debemos percibirlos como "Pedidos de Auxilio" avisándonos que algo inadecuado sucede y que tomemos conciencia además de un remedio natural o medicamento farmacéutico de venta libre, que

solo debiera usarse ocasionalmente y por corto tiempo. El cuerpo nos pide que le demos solución de raíz al problema y es allí donde el Estilo de Vida Saludable cobra importancia.



El practicar un estilo de vida saludable nos permite disminuir o eliminar el síntoma, pero a través de la eliminación de la causa que lo provoca. Como ejemplo el caso de aquella persona que teniendo una espina en su pie que le causa dolor decide tomar un medicamento analgésico y continúa con la espina en su pie. La solución correcta es quitar la causa, es decir sacar la espina del pie.

En definitiva, lo que queremos transmitir como consejo es que si tenemos un síntoma es porque algo lo provoca y en tanto el síntoma se repita debiera motivar la consulta médica o terapéutica precoz. Un síntoma es un pedido de auxilio y si sabemos escuchar estos mensajes del cuerpo la consulta precoz nos brindara la mejor oportunidad terapéutica.

Por ello le invitamos a utilizar, cada 3 a 4 meses, cualquiera de los formularios que ofrecemos en nuestro sitio web para que evalúe sus síntomas con frecuencia adecuada y les busque solución oportuna a través de la consulta de Estilo de Vida Saludable como las que ofrece DOCTOR INTEGRAL Lifestyle Medicine y Sistema DEAR.

Seguido los formularios de evaluación que puede utilizar en su teléfono celular, Tablet o pc. También puede compartir este artículo y los enlaces de los formularios con su círculo de allegados, tanto nacional como internacionalmente, para que todos se beneficien grupalmente.

Formulario para evaluar sus síntomas (web):

<http://evsd.zone/cesar.php> o

<http://dearsys.com/cesar.php> o

<http://doctorintegral.com/dilm.php>

Formulario para evaluar sus síntomas (PDF):

<http://evsd.zone/sintomasAR.pdf> o

<http://dearsys.com/sintomasAR.pdf> o

<http://doctorintegral.com/sintomasAR.pdf>

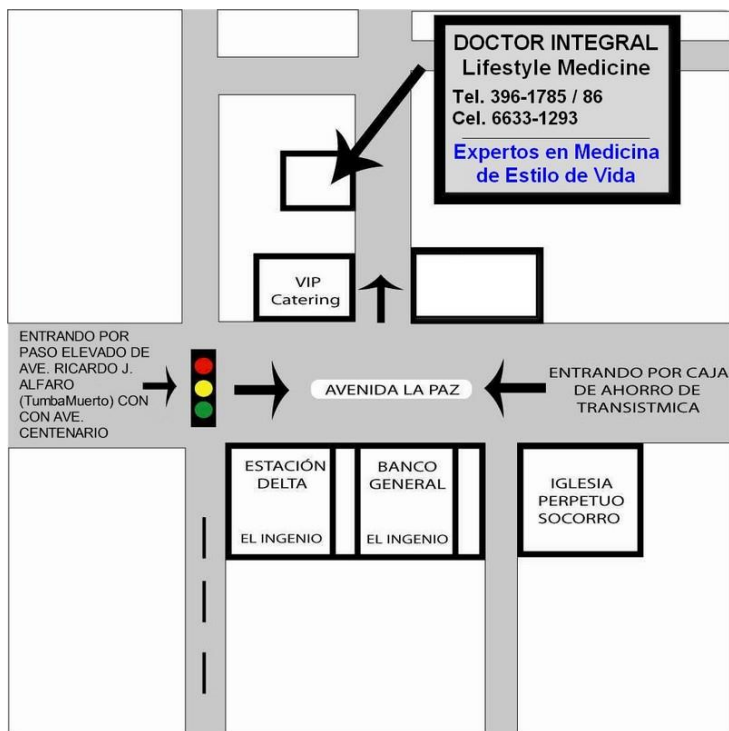


DOCTOR INTEGRAL – Lifestyle Medicine

local C54, calle 74 A oeste, El Ingenio, Betania,
Ciudad de Panamá, República de Panamá.

Tel. clínica +507 396-1785 / +507 396-1786

Cel: clínica +507 6633-1293



Nos despedimos deseándole un excelente día lleno de bendiciones de nuestro Creador.

Atentamente,

El Equipo de Doctor Integral Lifestyle Medicine

Fuente 19 de abril de 2018:

<https://www.lanacion.com.ar/1888334-la-importancia-de-escuchar-los-sintomas-los-mensajes-del-cuerpo>

¹ <https://lifestylemedicineglobal.org/>