

Luis Perea

Asesor de Salud y actividad física de Sports Medicine / Unidad de Medicina del Hospital Quirón Barcelona. Director de Asesores de Salud BCN. Formador de Wellness & Sport Consulting (G.E.D.O.).

**Cuando la Luz Roja se enciende: argumentos para motivar a la práctica del ejercicio.**

Circulamos con nuestro coche... no tiene ni dos años, y nos ha costado una fortuna. Funciona maravillosamente. Ya era hora que pudiera comprarme un coche nuevo -te dices a ti mismo- y este es nuevo, es potente, es cómodo y es tuyo. Este flamante coche tiene varias particularidades que te encantan: por un lado tiene un panel todo lleno de lucecitas de colores, navegador con luz de fondo azul y un sinfín de extras de seguridad activa y pasiva: airbags laterales, delanteros, traseros, barras de seguridad... incluso te avisa con un sonido acústico cuando te sales involuntariamente del carril. Realmente se trata de un coche seguro y debe serlo, porque no habrías pagado tanto dinero por él. De esta manera convenciste a tu mujer:

"No hay coche más seguro, con él se minimizan los riesgos y esto es verdaderamente importante".

No le hablaste de la potencia que tiene, ni del prestigio social que comporta conducir esta marca. Sin embargo un buen día en tu repleto panel de mandos, de forma insolente se enciende una luz roja y parpadeante que te avisa de algo. Está junto a un símbolo de aceite, o de electricidad o algo parecido... te paras, abres el capó (aunque no tienes ni la menor idea de mecánica), miras, remiras y no encuentras nada fuera de lo normal. El resto del trayecto conduces más despacio de lo normal mientras observas el cuentakilómetros digital e intentas recordar si la revisión le tocaba ya, "mañana es domingo... no podré utilizar el coche hasta el lunes... llamaré a primera hora para pedir hora en el mecánico" -piensas-. Es raro que tu estupendo coche se estropee: no lo tratas mal, le pones el mejor aceite, no conduces sobre tierra ni zonas pedregosas y le haces las revisiones cuando tocan.

Bien, esta parodia podemos aplicarla a nuestro cuerpo desde diferentes ángulos. En primer lugar, nuestra luz roja se enciende continuamente, pero no solemos hacer caso porque nos aprovechamos de la increíble capacidad de regenerarse que tiene nuestro organismo y sobretodo de la resistencia de nuestro cuerpo ante todas las agresiones a las que lo sometemos diariamente. Se enciende cuando te levantas con resaca el fin de semana tras una noche de copas, se enciende cuando tienes una digestión pesada provocada por la cantidad de grasa que has ingerido, se enciende cuando intentas coger el autobús y llegas a la parada exhausto y agotado tras recorrer cien metros... pero nuestro cuerpo es fuerte y aguanta. Un día (tu coche ya está en el garaje tras pasar la revisión: la luz era simplemente un aviso de que tocaba la revisión en dos mil kilómetros) estás en el baño, toses y te horrorizas cuando escupes un poco de sangre. La luz que hasta entonces era roja, ha cogido una coloración

sanguinolenta más bien rosada. Toses de nuevo y el rosa es ahora rojo, un rojo intenso más parecido a aquella luz que ignorabas días, meses, años atrás.

Nuestro organismo tiene cientos de luces. Unas son ámbar, otras amarillas, y muchas, color rojo sangre. Suelen aparecer para darnos una mala noticia en forma de cáncer, de enfisema pulmonar, en forma de infarto de miocardio o de accidente cerebro-vascular provocado por unas arterias dañadas o un corazón debilitado y muy, muy maltratado.

Y nos subimos nerviosos a nuestro flamante coche tras hacer un par de llamadas con el libro de nuestro seguro médico en la mano. Ese seguro que - esperamos- nos salve de todas las agresiones con las que premiamos a nuestro organismo y a nuestra mente cada día de nuestra vida... Ya no vemos las luces de colores, no pensamos en los modernos sistemas de seguridad de que está dotado y que podrían librarnos de tener serias consecuencias tras un accidente. Pero todos esos sistemas, toda la tecnología de prevención permanecen en nuestro coche. No hemos hecho nada por mantener la prevención también al bajarnos de nuestro vehículo de ciento cincuenta caballos. Nos sentíamos seguros al circular con el por la autopista y no nos dábamos cuenta de que el riesgo para nuestra salud al bajarnos de el, - simplemente viviendo de forma insana- era diez, veinte veces mayor por los riesgos asumidos. ¿Qué más da que tu coche te proteja de un choque frontal si tu choque frontal con un infarto o un cáncer tendrá las mismas consecuencias?

Ayer eras un enfermo con traje que ignoraba estarlo a los mandos de su precioso coche. Hoy eres un paciente tembloroso que echa a faltar los medios de seguridad con los que contabas y no supiste o no quisiste utilizar.

El lector puede opinar que es un escenario un tanto negativo. Es posible, pero es el escenario real al que se enfrentan miles de personas cada año. Desde mi punto de vista, pedir un coche con airbag mientras el paquete de tabaco que llevamos en el bolsillo tiene control sobre muchas de las luces rojas de nuestro cuerpo es, cuando menos, ilógico y un acto manifiesto de irresponsabilidad sobre nuestra salud.

Cuando la luz roja se enciende, el coche se queda abajo, nuestras cenas con los amigos, nuestros paquetes de tabaco, nuestras copas y salidas nocturnas también. Nosotros estamos en el tercer piso del hospital en el que fuimos a ver a un sobrino que se había roto la nariz esquiando... llevas una bata abierta por detrás y con un médico con guantes de látex que se dispone a practicar algo llamado "una colonoscopia" que suena muy mal y que crees saber que es exactamente pero no quieres ni pensarlo. Lo que quieres es que acabe pronto, que los resultados no salgan mal y disponer de una segunda oportunidad para cambiar de hábitos.

La prevención exige que nos antecedamos a los problemas y que tomemos muy en cuenta el color de nuestras luces que pueden ser azul mar, verde hierba, pero nunca rojas. No me refiero simplemente a hacer ejercicio físico. Seguro que algunos de nosotros conocemos a alguien que sufrió un infarto o un cáncer a pesar de haber sido deportista y de haber llevado un estilo de

vida saludable. Pero los hábitos saludables de vida no acaban ahí, existen varias revisiones médicas de obligado cumplimiento que también deben agruparse en nuestro decálogo de vida saludable y hacen referencia al control periódico de nuestra tensión arterial, los niveles de colesterol, el control del peso, los análisis de glucosa en sangre y las pruebas de diagnóstico precoz del cáncer. Sabemos que ésta es una enfermedad traidora, pero lo es mucho más con las personas que además de no cuidarse y no prestar atención a su "panel de luces" retrasaban o ignoraban sus revisiones periódicas.

Espero que estas líneas os acerque todavía más a una vida saludable para que podáis disfrutar de vuestro coche durante muchos años.