

A SOLAS CON CAROLINA



A solas con Carolina El valor de la medicina preventiva

A principios del mes de agosto 2024, tuvimos la oportunidad de viajar con Álvaro, mi esposo, a la clínica del Dr. Daniel Amen que está ubicada en Hollywood, Florida, para hacernos un SPECT cerebral. Este es un procedimiento que se utiliza para diagnosticar y evaluar una amplia gama de trastornos neuropsiquiátricos, desde la detección temprana de enfermedades neurodegenerativas, hasta la evaluación de accidentes cerebrovasculares y epilepsia.

Amen es médico, y uno de los principales psiquiatras y expertos en salud cerebral para adultos y niños en los Estados Unidos. Es fundador de las Clínicas Amen. Cuentan con la base de datos de escáneres cerebrales para psiquiatría más grande del mundo, con un total de más de 200.000 exploraciones SPECT en pacientes de 155 países.

¿Por qué fuimos a hacernos el SPECT cerebral? ¿Estábamos acaso padeciendo de algo específico? Bendito sea Dios, no era ese el caso.

Con Álvaro vimos la oportunidad de hacernos esta evaluación como medicina preventiva, ya que él sufrió en el 2004 un accidente en bicicleta y llevó un golpe muy fuerte en la cabeza que casi le cuesta la vida. Le hicieron una trepanación (agujero en el cráneo) para sacar taza y media de sangre. Álvaro tenía mucha curiosidad sobre cuál era el estado de salud de su cerebro después de veinte años del accidente.

En mí caso, tengo una hermana que falleció de Alzheimer, otra de ellas fue diagnosticada este año también con la misma enfermedad y no siendo suficiente a uno de mis hermanos varones le diagnosticaron acá en Guatemala que él también podría llegar a padecerlo. Todas mis alarmas de alerta se encendieron. Tener tres de mis siete hermanos con el mismo padecimiento, no se hizo difícil para mí tomar la decisión de ir a hacerme esta evaluación y revisar cuál era el estado de salud de mi cerebro.

Algunos familiares y amigos al enterarse del interés de nuestro viaje preguntaron ¿para qué hacerse ese tipo de examen y correr el riesgo de que a ustedes también les encuentren que algo no está bien? ¿Puedes notar el miedo en ese tipo de comentario? Eso me llevó a investigar que tan común es que a las personas les de miedo ir al médico y encontré que el miedo al diagnóstico médico surge porque implica:

-

A SOLAS CON CAROLINA



- Enfrentar la incertidumbre sobre la gravedad de una posible enfermedad y no saber que vendrá después (tratamiento, cirugía, si recuperaras tu salud o no).
- Temor a los cambios significativos que pueda requerir el diagnóstico en el estilo de vida del paciente.
- Si el paciente ha tenido diagnósticos médicos anteriores que fueron difíciles de manejar o resultaron en un sufrimiento significativo, en esos casos es natural tener miedo a enfrentar otro diagnóstico.
- ¿Has oído hablar del síndrome de bata blanca o hipertensión de bata blanca? La presión arterial de algunas personas se dispara en el consultorio del médico simplemente debido a la ansiedad.

El miedo al diagnóstico médico es una emoción comprensible pero desafiante. Es importante recordar que **un diagnóstico es el primer paso para abordar una afección médica y recibir el tratamiento adecuado**. Al educarte, buscar apoyo emocional y trabajar en un plan de tratamiento, puedes afrontar este miedo de manera efectiva y **tomar el control de tu salud**. En esto último quiero hacer mucho enfasis. Si ya eres una persona adulta esto es algo que te corresponde exlusivamente a ti hacer.

Lo primero que hizo el Dr Rodriguez al entregarme los resultados de mis examenes fue mostrarme cómo luce un cerebro sin lesiones ni daño. Lo primero que me mostró de mi cerebro llamó poderosamente mi atención, porque encontraron 3 lesiones causadas por golpes fuertes en la cabeza.

Cuando tuve la evaluación psicológica, Isabella me preguntó si en alguna etapa de mi vida me había lastimado fuerte la cabeza. Respondí no. Cuando el Dr Rodriguez me hizo nuevamente esa misma pregunta vino a mi el recuerdo de uno de esos golpes. Conversando con una de mis nueras, ella me recordó otro y luego yo recordé otro más. Ahí me hizo ya sentido lo que mostraban las imágenes de mi cerebro.

1. Me caí rodando 22 gradas cuando tenía 13 meses de edad.
2. Me abrí contra la puerta la frente patinando con uno de mis hermanos.
3. Me desmaye en el walking closet, el golpe despertó a Álvaro.

Las imágenes mostraron el nivel altísimo de estrés que estoy manejando y que si no quería padecer de un burn out, era urgente y necesario que tomara en cuenta las siguientes indicaciones:

- Hacer dieta Keto.

A SOLAS CON CAROLINA



- Hacer ejercicio, especialmente aquellos que me ayuden al balance del cerebro. Nadar, bailar, ayudan a nivelar la coordinación de ambos lados del cerebro. Me comentó el Dr que ese desbalance suele ser la causa por la cual los adultos mayores sufren tantas caídas.
- Tomar Bright Mind Memory Powder para mejorar la circulación en mi cerebro.
- Seguir aprendiendo cosas nuevas.
- Que acompañe con música cualquier actividad que realice.
- 80 horas de cámara hiperbárica. (Potencia la capacidad natural de recuperación de tu cuerpo incrementando hasta 22 veces la cantidad de oxígeno que trasporta tu sangre).
- Tomar Gaba 750mg dos veces al día. (Ayuda a calmar la mente en períodos de nerviosismo. Ayuda a tener un sueño reparador).
- Procesar nuevamente en terapia para reprocesar los traumas de mi niñez, ante todo aquellos que había visto suceder. Ese tipo de traumas se quedan grabados en el cerebro y sus archivos se abren nuevamente cuando se tiene una crisis emocional muy fuerte. Cáncer de mi hijo Luis Fernando.
- Le comenté al Dr Rodriguez sobre los suplementos que actualmente estoy tomando, me indica que siga haciendo lo que está haciendo. Acá te indico cuales son: Gaba, Azul de metileno, Berberine, Picolinato de cromo, Curcuma, Aceite de pescado, Vitaminas B, C, D, E, K2, B6, Adaptogenos, Ácido Alpha Lipoico, Te verde, Aceite de oregano en capsulas, Cardo Mariano, Zinc, y en la noche tomo: Potasio, Citrato de Magnesio y Melatonina de 2mg.
- Estoy feliz con todo lo que he implementado a mi vida.
- Tengo citas de seguimiento con Isabella y el Dr. Rodriguez, ambos están supervisando mi caso para saber si tengo dudas sobre el tratamiento y si lo estoy poniendo en práctica.

En el caso de Álvaro mi esposo le enviaron una serie de examenes de laboratorio para medir sus niveles en otras areas pero eso le correspondería a él contárselos y no a mí, solo se decirte que puso manos a la obra y él también se está haciendo cargo de la salud de su cerebro.

Mi objetivo al compartir contigo sobre este procedimiento es ayudarte a que tú también te puedas hacer consciente de lo valioso que es poder conocer cuál es el estado de salud de alguna parte específica de tu cuerpo o de tu salud en general. Mucho hemos escuchado historias sobre pacientes a los que les dicen: Cómo no vino hace unos meses, o cuando le empezaron los sintomas, hubieramos podido ayudarle.

A SOLAS CON CAROLINA



Hacernos cargo de nuestra salud requiere:

1. Que valoremos la vida y apreciemos nuestra salud.
2. Que sigamos una dieta saludable y equilibrada.
3. Que realicemos ejercicio de manera regular.
4. Que evitemos el consumo de sustancias tóxicas o adictivas como el tabaco, el alcohol o cualquier tipo de droga.
5. Que te armes de valor para realizar las revisiones médicas pertinentes o controlar posibles complicaciones.

Escucha tu cuerpo, siempre está comunicandose contigo. Por favor no te dejes para después. Tu salud y tu vida no tienen precio. Lamentarte no haber actuado con anterioridad no modificará los resultados de un diagnostico que pudo haber tenido un mejor pronostico pero que por miedo y decidia ignoraste.

Carolina