

Juan Antonio se ha curado

11.04.10 - 01:59 -

PAZ GÓMEZ pgomez@laverdad.es |

Su esperanza de vida ha crecido. La glucosa, el colesterol y la tensión le condenaban a un riesgo cardiovascular alto: un 20% de probabilidad de sufrir un infarto en los próximos 10 años. Ahora tiene las mismas posibilidades que cualquier varón de su edad

Doce semanas para cumplir un reto. 'La Verdad' demuestra con las analíticas de nuestro paciente que la dieta mediterránea aderezada con deporte es un eficaz 'fármaco'

EL GASTO AHORRADO

Medicamentos: 1. Metformina (genérico) 500 miligramos en envase de 50 comprimidos. Consumo en 12 semanas: 168 pastillas Gasto: 4 cajas valen 5,36 euros. 2. Atorvastatina (genérico) 10 mg en envase de 28 comprimidos. Consumo: 84 pastillas Gasto: 3 cajas, 56,7 euros. 3. Enalapril (naprilene) 20 mg en envase de 30 comprimidos. Consumo: 84 pastillas Gasto: 3 cajas, 7,5 euros. 4. Adiro 100 mg en envase de 30 comprimidos. Consumo: 84 pastillas Gasto: 3 cajas, 7,26 euros. TOTAL: 420 pastillas con un coste de 76,62 euros. Al ser un trabajador en activo, el Servicio Murciano de Salud pagaría el 60%: 45,97 euros

Pruebas diagnósticas: 1. Electrocardiograma (estudio e informe): 54,10 euros. 2. Fondo de ojo: 100 euros. 3. Análisis de orina específico (cociente microalbúmina/creatinina): 16,80 euros. TOTAL: 170,90 euros.

Consultas médicas: 1. Primera consulta centro de salud: 37,50 euros 2. Primera consulta con endocrinólogo: 50 euros 3. Primera consulta con oftalmólogo: 50 euros. 4. Consultas sucesivas: 25 euros. TOTAL: 162,5 euros



Total: 379,37 euros Datos facilitados por la Consejería de Sanidad de acuerdo a las tarifas públicas del Servicio Murciano de Salud.

Si no hubiese optado por modificar sus hábitos, habría ingerido 420 pastillas, 5 al día

El caso ha sido válido porque el origen de sus males físicos radicaba en un exceso de grasa

Juan Antonio Soler se ha curado sin tomar ni una pastilla. Ya no es diabético ni hipertenso ni tiene el colesterol 'malo' elevado. Ha controlado sus transaminasas (enzimas hepáticas) y el ácido úrico. Nuestro protagonista ha ganado el reto que le propuso 'La Verdad' hace doce semanas: perder peso comiendo sano y abandonando el sofá para demostrar que el combinado dieta mediterránea-ejercicio le podía librar de la enfermedad. Las analíticas de sangre realizadas por el laboratorio del hospital Virgen de la Arrixaca son categóricas. Juan Antonio es 'super health me'.

Más que un mote esa expresión en inglés sería un título honorífico que nuestro protagonista se ha ganado con creces. El pasado 17 de enero se daba el pistoletazo de salida a este reportaje, con vocación científica, recordando el famoso documental 'Super size me' ('Súper engórdame'), que dirigió y protagonizó Morgan Spurlock en el año 2004. Este cineasta logró enfermar alimentándose exclusivamente de hamburguesas compradas en una conocida cadena de comida rápida durante un mes.

Tras un aviso de su médico al examinar las amenazas que revelaban una analítica, Juan Antonio Soler, empresario de 51 años, se prestó a ejecutar la hazaña contraria: sanar a base de comer los ingredientes básicos de la cocina mediterránea, en cantidades controladas y añadiendo actividad física a su vida.

En su caso, el origen de los males físicos era una obesidad de grado I, por lo que bajo el control del equipo del endocrino Juan Madrid se le aseguró que podría invertir la analítica sin ingerir ni un solo fármaco. Con voluntad y tesón, Juan Antonio ha perdido 15,5 kilos entre el 17 de enero y el 4 de abril, por lo que para sus múltiples admiradores -que le han seguido domingo tras domingo en 'La Verdad'- ya es 'super health me': un 'súper saludable'.

La predicción del doctor Madrid se ha cumplido, como demuestran los biomarcadores de los análisis efectuados al paciente antes y después del plan. «Cada kilo que baje, reducirá un centímetro del perímetro de la cintura y un milímetro de tensión arterial». Juan Antonio presentaba un nivel de glucosa de 159, cuando lo saludable para su edad y sexo es que oscile entre 70 y 110. Ese 159 se traducía en que padecía una diabetes 'mellitus' tipo 2 (la de los adultos). Como se aprecia en la segunda analítica de control (gráfico superior), la glucosa ha disminuido a 100, por lo que el equipo de la Clínica NUSA ya no le considera diabético.

Sin molestias

Todos los parámetros han experimentado mejoras que se traducen, en un primer paso, en mayor calidad de vida. Madrid recuerda que Juan Antonio «se quejaba de molestias como somnolencia, reflujo gástrico, piernas doloridas y fatiga. Todo eso ha desaparecido». Y el ejercicio físico, unido a una mayor agilidad, le insufla endorfinas que se transmiten en una mejora del humor y la vitalidad evidente para todos los que le conocen.

Pero este reto pretendía demostrar en un caso concreto, y así ha sucedido, que la dieta mediterránea alejan patologías que van desde la apnea del sueño a la artrosis, los cólicos biliales o las fracturas de huesos a ciertos tipos de cánceres. Una de las claves del logro del salto vital que ha ejecutado Juan Antonio es haber

elevado su esperanza de vida. «Al examinar su analítica le catalogamos como un paciente de riesgo cardiovascular alto al coincidir la diabetes, la obesidad, la hipertensión y el colesterol elevado. Eso se traduce, de acuerdo a los parámetros de expectativa de vida que manejamos, en que tenía un 20% de probabilidad de sufrir infarto en los próximos diez años. Ahora, al haber regulado la glucosa, la tensión, el colesterol y perder un 10% de sobrepeso, se enfrenta al mismo riesgo de padecer un paro cardíaco que cualquier varón de su misma edad: un 5%».

Uno de los descubrimientos clínicos que más sorprendieron, y entristecieron a nuestro protagonista, es que la bioimpedancia eléctrica (máquina que mide la composición corporal) le calculaba una edad metabólica de 66 años a tenor de sus marcadores: demasiada grasa, demasiados kilos. En el último control semanal el cálculo fue de 58 años, más cerca de su edad real, lo que ha animado a Juan Antonio a lograr el índice de masa corporal (IMC) recomendado: entre un 18,9 y un 24,9. Es decir, aún debe rebajar su IMC en unos 5 puntos para dejar el sobrepeso.

3.000 millones anuales

¿Qué decisión adopta un médico si un paciente con este perfil se niega a cambiar los bollos y cañas por las legumbres, el pescado y las verduras y hacer ejercicio? «Los pacientes no te ponen problemas a tomarse una pastilla si la alternativa es privarse de alimentos grasos y hacer deporte. A esta inmensa mayoría le prescribimos un tratamiento farmacológico y unas pruebas diagnósticas básicas, que se ahorrarían si cambiasen sus hábitos de vida. Es cierto que algunos pacientes tendrían que medicarse de todas formas, pero irían reduciendo fármacos a medida que mejorase su peso y su forma física».

Otro aspecto notable en el control de la obesidad es el ingente gasto que supone para las arcas públicas. Juan Madrid concreta que «un 7% del gasto sanitario nacional está dirigido a tratar los problemas derivados de la obesidad, es decir, 3.000 millones de euros anuales. Para hacerse una idea del problema, el cálculo de diversos estudios científicos es que si en España no hubiese obesos, habría un millón menos de diabéticos, un tercio menos de hipertensos y otro tercio menos de hiperlipémicos».

Cuánto cuesta tratarlo

Hagamos cuentas con nuestro paciente. En estas doce semanas tendría que haber ingerido 420 pastillas, 5 al día. El doctor Madrid le habría prescrito dos comprimidos diarios de metformina (principio activo para controlar la glucosa), una pastilla de atrovastatina para el colesterol, otra de enalapril para la tensión arterial y una más de Adiro 100 (antiplaquetario) contra el riesgo cardiovascular.

De acuerdo a los datos facilitados por la Consejería de Sanidad, esos 420 comprimidos, contando con que sean fármacos genéricos, le habrían costado al Servicio Murciano de Salud, que al ser un trabajador en activo le sufraga el 60%, 45,97 euros. Cabe destacar que el tratamiento sería de por vida si no modifica sus hábitos.

Pero ahí no termina la cuenta. A un diabético, como apunta Madrid, se le deriva al oftalmólogo para que le realice un fondo de ojo por el peligro de sufrir retinopatía diabética y, además, se le solicita un análisis de orina específico (cociente microalbúmina/creatinina) para vigilar la pérdida de proteínas y se le realiza un ecocardiograma. Las tres pruebas diagnósticas habrían costado al erario público 170,90 euros. Y faltan las tarifas de las consultas médicas, en Atención Primaria y Especializada, que de entrada ascenderían a 162,5 euros.

En total, la primera intervención del sistema sanitario con un paciente como Juan Antonio habría supuesto un gasto de 379,37 euros. Sin ser una nimiedad, y teniendo en cuenta que será un enfermo crónico, hay que multiplicar por la

cantidad de personas que presentan sus mismas características en la Región. Un estudio de la Consejería de Sanidad, en colaboración con el Ministerio del ramo, realizado en 2008 confirmó, una vez más, que Murcia es la comunidad con más personas con sobrepeso.

Juan Antonio ha demostrado en esta aventura que es posible. El guante está echado: ¿pastillas y enfermedades o dieta mediterránea aderezada con un poco de deporte?