TOPDOCTORS La importancia de Acertar

Dr. Xavier Xercavins Comas, medicina general

"Los médicos de cabecera debemos conocer y profundizar en todas las especialidades"

Hablamos con el Dr. Xercavins, uno de los mejores médicos de cabecera.

Dr. Xercavins, ¿cree que la definición de médico de cabecera corresponde a su vocación y a su quehacer diario?
Absolutamente. Esta es mi vocación. Conocer a cada uno de mis pacientes y todas las circunstancias que puedan de algún modo influir en el control y la mejora de su salud. Y fíjese que he hablado de "salud", no de enfermedad. Todo médico tiene la obligación de curar lo curable y de prevenir lo prevenible. Pero el médico de cabecera, al conocer la globalidad de su paciente, además, tiene el sagrado deber de aumentar su salud.

Pero sabemos que usted usa mucho las últimas tecnologías y avances. Pensábamos que esto era más propio de los especialistas.
Los médicos de cabecera somos únicos, ya que debemos conocer y profundizar en todas las especialidades y conocer cada una de las ramas de la medicina. Y, ciertamente, las nuevas tecnologías nos ayudan en esta misión. Por supuesto, las usamos constantemente.

Pero, insisto, ¿de dónde se saca el tiempo para conocer y atender a sus pacientes como el casi paternal médico de cabecera de antes, estar al día de los últimos avances y además usar las nuevas tecnologías?
Así de fácil: el tiempo se saca de las horas. Y de un motor llamado "vocación", que para que vaya a toda marcha necesita su gasolina, que es la confianza y el afecto de nuestros pacientes. Pero, además, hay que tener estrategias eficaces. Y una de las que yo uso es compartir esfuerzos. Mire, la medicina general o interna es casi inabarcable. En una expresión que se usó hace algunos años: "es total". Pero en nuestro centro médico somos dos médicos. Yo mismo y el Dr. José M.ª Diéguez, que ya lleva más de 20 años conmigo. Así pues, no se trata de un colega que va cambiando cada x años o meses, sino que es alguien estable y además con compromiso de permanencia. Este dato, que es fundamental, unido a que es un gran profesional, hace que mi confianza en él y la de nuestros pacientes sea total. Todo esto hace posible dividir esfuerzos y tener más tiempo. Y así, por ejemplo, el Dr. Diéguez está en estos momentos con los últimos avances en medicina biológica y ortomolecular y yo con los últimos polimorfismos genéticos. Y aunque los dos conocemos y usamos ambas ciencias, el Dr. Diéguez emplea más los temas biomoleculares para sus estudios nutricionales y de obesidad, y yo la genética la uso como un avance en medicina preventiva ultrapersonalizada.

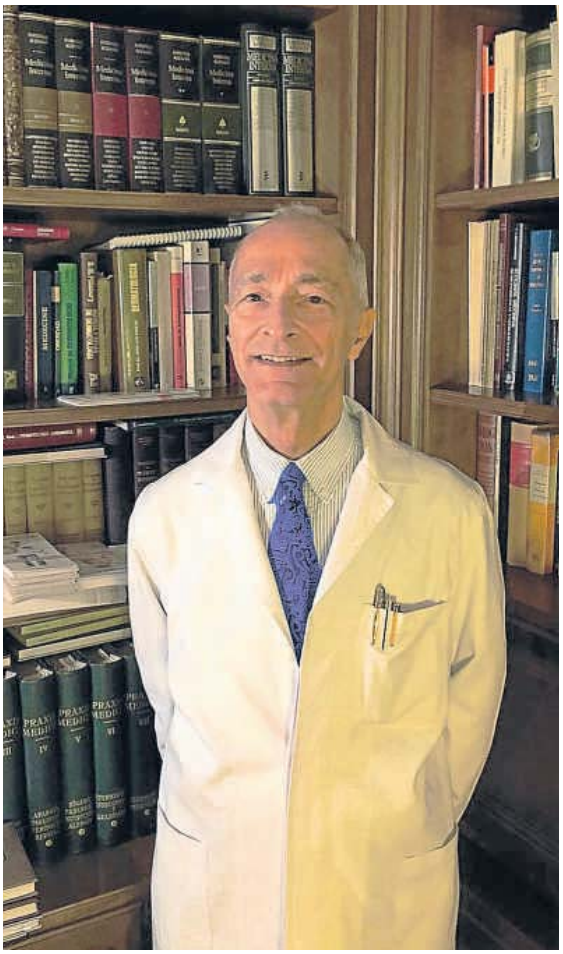
¿En su centro hay más colaboradores?
Si, está Inmaculada Rodríguez, que es una excelente psicóloga. Diría que, tal como a nosotros nos gusta llamarnos médicos de cabecera más que internistas, a nuestra psicóloga también la podemos llamar "psicóloga de cabecera". Por sus vastos conocimientos y por su entrega a cada paciente. Y, tal como deberíamos visitar a nuestro médico de cabecera una vez al año como mínimo, también deberíamos hacerlo con nuestra "psicóloga de cabecera" para aclarar dudas, pequeñas angustias o pedir consejo.

También tenemos a un terapeuta físico, Modest Rodríguez, que con sus amplísimos conocimientos en anatomía y fisiología y con sus técnicas manuales, quiropraxia, reflexología, *anatomy trains*, etc., cuida la parte física de sus pacientes, de los que conoce profundamente sus necesidades. También podríamos llamarle "terapeuta de cabecera". Y, además, desde hace un tiempo dispone y utiliza del más avanzado equipo Indiba Activ, Sistema Proinic, la técnica más eficaz en recuperación y regeneración celular.

Los dos también llevan más de 15 años en la consulta.

Sabemos que dentro de sus prioridades está la lucha contra la obesidad.
Ciertamente, desde hace ya años todo el equipo nos dedicamos a este tema. Lo dirige personalmente el Dr. Diéguez, experto en nutrición, con un enfoque global para obtener resultados lo más permanente posibles. Colaboran en ello nuestro terapeuta Modest y nuestra psicóloga Inmaculada, cuando es necesario. Sabemos que cada gramo de más en grasa abdominal (la más perjudicial) es como un gramo de más en riesgo. No solo riesgo cardiovascular, sino que hoy sabemos también cómo esta grasa influye en otras patologías, como la diabetes e incluso algunos cánceres.

Me ha dicho que en obesidad están implicados desde hace varios años, aunque sea por un gramo.



Pero en medicina preventiva es desde siempre, ¿no?
Bueno (sonrisas), donde dije un gramo podría haber dicho un kilogramo. Y piense que un kilo de más en el abdomen entre la grasa que se ve y la oculta o visceral, esta aún más peligrosa, es muy común.

Y sí, ciertamente, la medicina preventiva es algo innato en nuestra vocación. La empecé practicando a todos mis pacientes desde el inicio de mi actividad privada hace ya más de 30 años. Aún recuerdo como fui pionero importando de Alemania unos reactivos para valorar la presencia de sangre microscópica en heces y así prevenir o diagnosticar precozmente el cáncer de colon. Este sistema no solo se sigue practicando igual, sino que desde hace muy poco ha sido aprobado por los organismos médicos internacionales e incluso se ofrece gratuitamente a algunos pacientes en campañas anticáncer. Nosotros, en estos 30 años, hemos salvado muchas vidas solo con esta forma de prevenir el cáncer de colon.

También recuerdo cuando hace unos 25 años, y dejándome la piel económicamente, importé de Francia uno de los primeros equipos Doppler para el estudio de las carótidas, vislumbrando ya entonces que lo que encontrara de patología en estas arterias podía también estar en otras próximas como las coronarias o cerebrales. También, actualmente, científicos de primer nivel como el Dr. Valentí Fuster aconsejan realizar una ecografía Doppler de aquellas arterias como *screening* en un chequeo cardiovascular.

Y, actualmente, ¿ya se ha lanzado a alguna otra novedad en medicina preventiva?
Naturalmente. No suelen pasar dos años sin introducir novedades o renovar los equipos existentes. Por poner un ejemplo, en los últimos meses hemos introducido un novedoso equipo suizo que nos determina la capacidad antioxidante del paciente, fundamental para preservar la buena salud. También un monitor cardiovascular Health Wirelles y un aparato que mide la elasticidad arterial, ambos muy eficaces para prevenir o controlar la arteriosclerosis. Y estamos ya valorando otros equipos novedosos.

Deme un pequeño ejemplo de cómo se puede mejorar la salud con estas tecnologías.
Pues uno fácil. Todo el mundo habla del colesterol. Hasta en TV se dice que no pase de 200. Pues bien, numerosos estudios indican que lo más perjudicial no es la cifra total de colesterol sino que su fracción LDL, el llamado "colesterol malo", esté alto pero sobre todo oxidado. Con nuestro test de oxidación y determinando unos anticuerpos anti-LDL oxidados, podemos ver si aquella fracción del colesterol está oxidada o no. Y si fuera así, desoxidándolo, podemos mejorar la salud y prevenir procesos cardiovasculares con más eficacia que reduciendo solamente el colesterol total. Casi podríamos decir que es mejor tener un colesterol un poco alto pero con su fracción LDL no oxidada que al revés.

Y entre tanta ciencia, ¿cabe la medicina naturista?
Precisamente hoy la medicina naturista puede ser ya totalmente científica. Es decir, hoy, con aquellos avances biomoleculares, genéticos, etc., podemos dar base y criterio científico a la medicina naturista. Nosotros ya la usamos de esta manera en un 50% aproximado de los casos. De hecho, nos gusta y nos identificamos con la llamada "medicina integrativa", que incluye la medicina convencional y la medicina naturista, esta última ya con su base científica. Estamos terminando un libro con el desarrollo de estos temas para, así, compartir nuestros conocimientos.

Para terminar, denos un consejo para mejorar nuestra salud.
Es más fácil darle 100 consejos que uno solo. Pero le doy uno múltiple que, como es lógico, puede tener sus excepciones: desayune bien, y siempre con proteínas. Cene poco y nunca con dulces. Y suba todas las escaleras con las que se encuentre.

Resuelva siempre sus dudas de salud con su médico de cabecera. Confíe en él y apréciele como si fuera alguien de su familia. Él seguro que así lo considera.

Dr. Xavier Xercavins Comas
Aribau, 137. Pral 2º
08036 Barcelona
Tel. 934 105 348
N.R.S. E08576080
www.drxercavins.com