



## **Patricio Llamas: cirujano jubilado presenta su libro 'Vivir Saludable': "Urge recuperar el trato humano para curar mejor y no ceñirse a la parte física"**

19/09/2021



Imagen del doctor.

El eldense Patricio Llamas Juan cumplió 67 años el pasado lunes, día 13 de septiembre. Ha sido jefe de Servicio de Cirugía Cardiovascular en el Hospital General de Alicante desde 1998, tras trabajar en el Hospital La Fe de Valencia. Por sus manos han pasado los corazones de muchos vecinos que él se ha encargado de poner a punto, si bien sus pacientes lo recuerdan, sobre todo, por su trato humano. Desde que se jubiló hace casi tres años, se propuso seguir siendo útil y el resultado es el libro *Vivir Saludable*, el primero que escribe. La presentación de este libro tendrá lugar el próximo martes, día 21 de septiembre, a cargo de Miguel Barcala, en el Auditorio ADOC a las 20 horas, dentro de las actividades de la iniciativa denominada «Elda, ciudad de lectura» que promueve el grupo Farfanías.

### **¿Por qué este libro?**

Lo que más pensé al jubilarme era cómo, en la medida de mis posibilidades, podía seguir sintiéndome útil y ayudar a la gente. El reto actual en medicina es la prevención y el desarrollo de la salud. Así que estos años he estado estudiando los temas que me han parecido más determinantes para conseguirlo, he ido escribiendo algunos artículos y, finalmente, me decidí a publicarlos en este libro. La razón principal era y es sentirme útil y ayudar a la gente a vivir más saludable.

### **Dice en su libro que la salud es mucho más que no estar enfermo.**

Efectivamente la salud es mucho más que eso, más que tener la analítica, las constantes vitales y las exploraciones rutinarias normales. Creo que tiene que ver más con las sensaciones, con cómo te sientes. Verte lleno de energía y de fuerza, de ilusión, de ganas de “comerte el mundo”. Sentirte bien físicamente, tranquilo y satisfecho contigo mismo, con el entorno y los seres que te rodean.

### **¿Cree que el sistema sanitario aborda la salud desde los parámetros que propone? ¿No haría falta un cambio de mentalidad para abordar al paciente de forma más global?**

El sistema sanitario está desarrollado para tratar la enfermedad. La prevención es el gran reto médico actual y, efectivamente, considerar al paciente en su conjunto es fundamental; cada vez conocemos mejor que la salud mental es tan importante como la física y está descuidada porque hemos ido perdiendo las relaciones humanas con los pacientes. Urge recuperar y potenciar el trato humano para poder curar mejor y de manera más completa; no ceñirse, como ocurre ahora, a la parte física de la enfermedad. Las instituciones públicas deben adoptar

medidas que favorezcan el bienestar y mejoren la calidad de vida a los ciudadanos, sobre todo lo relacionado con la salud mental.

### **¿Cómo podemos cuidar de nuestro corazón y de la salud en general?**

La prevención cardiovascular no consiste en no comer grasas y tener el colesterol lo más bajo posible, como nos quieren hacer creer. El colesterol es indispensable para la vida. Los enemigos del corazón son la mala alimentación, el tabaco, el sedentarismo, dormir mal, esta vida tan estresante que cada vez lleva más al aislamiento social y, sobre todo, el exceso de peso y la obesidad. Esta última es la puerta de entrada a muchas enfermedades: cardiovasculares, metabólicas, cánceres, enfermedades neurodegenerativas y demencias. Así que los pilares de la salud cardiovascular y de la salud general son: no fumar, comer sano y tomar alimentos naturales, hacer ejercicio, controlar el peso, dormir bien, controlar el estrés crónico, hacer trabajar a tu cerebro, cultivar vínculos humanos profundos. Hay que tratar de ser razonablemente feliz para tener buena salud.

### **Todos deseamos cumplir años, pero a la vez no queremos ser viejos.**

Envejecer con salud es todo un arte y esto también se puede entrenar. Hay que prepararse bien para prevenir el deterioro asociado a los años porque envejecer no es, en sí mismo, una enfermedad. Hay que cuidar, sobre todo, nuestra salud cerebral, eso es lo que va a dar la calidad de vida. Hay que prepararse con bastante antelación, con las medidas que he comentado, para crear como una reserva cognitiva que nos permita mantener la mente y la memoria en el mejor estado posible. Hay que mantenerse joven hasta el final y no perder la ilusión y la capacidad de emocionarse.

### **Presenta su libro en el Día Mundial del Alzheimer ¿alguna reflexión sobre esta enfermedad, desgraciadamente, tan actual?**

Paralelamente al aumento de la expectativa de vida, se incrementa la incidencia de esta terrible enfermedad que va camino de convertirse en la primera causa de muerte y de discapacidad en los próximos años. Dramática enfermedad tanto para el paciente como, creo que todavía más, para sus familiares. Aquí es donde la prevención es más importante, hay que preparar al cerebro desde muchos años antes para que tolere mejor el deterioro y apenas tengamos síntomas. Desgraciadamente una vez establecida, de momento, poco podemos hacer.

### **Usted propone que podemos hacer mucho por**

## **nuestra salud.**

Efectivamente, no somos esclavos de nuestra genética, somos más bien esclavos de nosotros mismos. Necesitamos conocimiento, actitud positiva para hacer los cambios necesarios y mantenerlos en el tiempo para crear hábitos. Es posible escribir nuestra propia historia.

### **Es cooperante en Guatemala, ¿qué le llevó a ello?**

Mi experiencia en Guatemala me marcó de por vida y ha determinado mucho la persona que soy. Todos tenemos el gen del altruismo, simplemente hay que desarrollarlo. Ayudar a la gente es una de las mejores formas de realizarse como persona, además, egoístamente, es rentable: siempre recibes más de lo que das.

### **¿Sigues saliendo a correr o hace otros deportes?**

Pienso llegar tarde a mi entierro porque estaré corriendo. Sí, sigo corriendo 3 o 4 veces a la semana. Ahora hago senderismo y recorridos de montaña, el año pasado subí al Kilimanjaro y este mes de julio hice la vuelta al Mont Blanc. Físicamente me encuentro bien y con mucha energía.

### **¿Qué tal la jubilación, algún consejo?**

La llevo muy bien. No hay que temer este nuevo período de la vida, todo lo contrario, hay que celebrarlo. Sí creo que hay que adoptar una actitud activa, «hay que ir a por la vida»; la energía que antes gastábamos en el trabajo hay que usarla ahora para tus aficiones, hacer ejercicio, ver a los amigos y socializar todo lo que puedas y te apetezca. Hay que irse de este mundo habiendo vivido y disfrutado plenamente.