

Los doctores Eduardo Alegría y Ricardo Cuéllar, en un pasillo de Policlínica, donde trabajan.

18/04/2025



## LOS PROTAGONISTAS

**Eduardo Alegría**  
Cardiólogo

► Licenciado en Medicina por la Universidad de Navarra y Doctor en Medicina por la misma universidad. Actualmente, es consultor del Servicio de Cardiología de la Policlínica.

«Esto no es como el Madrid, que golea un partido y luego pierde cuatro. Aquí hay que meter todos los días el gol correspondiente»

**Ricardo Cuéllar**  
Traumatología

► Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid. Dirige la Unidad de Traumatología Dres de Policlínica. Experto en cirugía artroscópica.

«El problema no es que el paciente mire lo que le pasa en internet, sino que luego confíe en lo que yo le estoy diciendo»

La cita es a mediodía, en un receso de otra jornada maratónica de consultas y visitas de pacientes. Aunque cada uno también tiene sus días de quirófano. El encuentro lleva concertado más de una semana. No es sencillo cuadrar las agendas de los dos guipuzcoanos que han sido reconocidos entre los cincuenta facultativos españoles más recomendados por otros doctores. Eduardo Alegría (Cardiología) y Ricardo Cuéllar (Traumatología) se han colado en la lista de premios Top Doctors Awards 2024 que elabora la plataforma del mismo nombre y que agrupa a los especialistas a los que los propios facultativos acudirían o recomendarían en el caso de necesitarlo. DV les reúne en un despacho de Policlínica, lugar de trabajo de ambos, en torno a un café que se convierte en una tertulia informal entre colegas que arranca a raíz de una pregunta: ¿Cuál es la receta para ser un buen médico?

«Amor al paciente y a la profesión. Lo primero es querer tu profesión, que te guste lo que haces. Porque trabajar a disgusto nunca sale bien», arranca Alegría. Sin duda, se trata de una profesión vocacional. «Debe estar a gusto con su profesión, ser cuidadoso y tratar al paciente en el día a día. Esas son las principales características que tiene que tener un médico, por lo menos los que venimos de antes», añade Cuéllar, al que le atesoran años y años de experiencia.

Por supuesto, entre las claves

# La receta del buen médico: «Amor al oficio y al paciente»

**Top Doctors. DV reúne a los dos médicos guipuzcoanos que han sido reconocidos entre los 50 mejores facultativos del Estado**

AITOR ANSA

que hacen de un facultativo uno de los mejores está su amor a la profesión, pero de Medicina algo hay que saber. «Claro, tienes que prepararte e intentar hacerlo lo mejor posible cada día», señala el cardiólogo, que torna la conversación a una tertulia deportiva similar a la que puede darse cada lunes en cualquier oficina. «Esto no es como el Real Madrid,

que puede hacer un partido buenísimo en el que golea y después pierde cuatro. Aquí hay que meter todos los días el gol correspondiente». El traumatólogo recoge la asistencia y remata. «Absolutamente, no se puede jugar un día bien, otro regular y otro mal. Hay que intentar mantener una constancia en la actitud terapéutica hacia el paciente».

Sin duda, la perseverancia es muy importante y eso, en cierta medida, lo otorga el bagaje que atesoran estos dos médicos que ya peinan canas. Una cualidad, asegura Cuéllar, que «te da un ojo crítico» que solo consigues con el paso de los años. «Uno de los comentarios que a veces repite el paciente es 'es que no me ha mirado'. Eso creerás tú que no te he mirado. Te he mirado desde que has entrado por la puerta. He visto si tienes las piernas arqueadas o no, si realmente tienes una ciática... Todo eso lo veo yo según entra el paciente por la puerta», sostiene el facultativo, experto en cirugía ortopédica, que pone el ejemplo práctico de un caso en consulta. «Un paciente que vino diciendo que tenía una ciática y que casi no podía ni moverse. Lo primero que hizo fue sentarse y hacer así (hace el gesto de cruzar una pierna por encima de la otra). Mucha ciática no puedes tener si no no podrías hacer eso».

Para Alegría, tan necesario es saber como tener la capacidad de trasladárselo al paciente que se suele sentar al otro lado de la mesa en la consulta. «El secreto que yo he visto en todos estos años de carrera es explicar las cosas. La clave es explicar, explicar y explicar», sostiene el facultativo, que no esconde que «muchos médicos ahora mismo no tienen demasiado tiempo» para sentarse delante del enfermo y conversar con él. Pero cuando llega el momento no hay que pecar ni por defecto ni por exceso. «Cada uno tiene su formación y

no y lo fundamental es explicarle lo que tienes que contar al paciente con lenguaje sencillo», sentencia.

## El 'doctor Google'

Porque, a juicio del cardiólogo, la labor del médico también es «desmontar falacias». Hace años que a los facultativos les ha salido un colega virtual que les viene fenomenal para «algunas cosas», pero que en ocasiones es un sabelotodo que llega a confundir a los ciudadanos. Internet, y en concreto el 'doctor Google', está cada vez más presente en las consultas. «No vale solo con decir que esto u lo otro es una falacia y ya está, sino que tienes que explicar por qué».

El problema, asegura Cuéllar, no es que el paciente «lo haya mirado en internet, sino que luego confíe en lo que yo le estoy diciendo, que puede ser reafirmar lo que le ha dicho Google o no». ¿Y qué ocurre cuando ambas versiones no coinciden? «Pues que el paciente se va enfadado». Lo que ocurre, dice el traumatólogo, es que «a veces la gente vive muy obsesionada con determinadas patologías y hay pacientes a los que les cuesta entender que no, o no en este momento». En otras ocasiones sucede que los síntomas que consultan estas personas en la red «no están relacionados con el problema que tienen o consultan sobre un problema que realmente no es el que tienen. Ha podido aparecer un cálculo biliar pero que no te da la lata. ¿Hay que hacer algo? Pues

EL ÁRBOL DE LA CIENCIA  
GURUTZ LINAZASORO

## Relevancia y cambio

El cerebro reacciona ante los cambios para predecir el futuro, un proceso que consume energía



Una de las principales funciones del cerebro es realizar predicciones sobre el futuro. Para ello, se reorganiza continuamente en respuesta a los estímulos que recibe desde el entorno y desde el propio organismo. Sin embargo, no toda la información que fluye por sus circuitos es igual de relevante. Al cerebro le importa sobre todo el cambio porque lo que no cambia ofrece poca información sobre el mundo o el estado del cuerpo. La actividad neuronal implicada en detectar y responder al cambio consume energía.

Ignorar lo que no cambia mantiene el sistema en 'stand by', en modo ahorro de energía, preparado para detectar cualquier movimiento o transformación y poner en marcha el proceso adaptativo. El silencio neuronal es oro y energía no gastada. Violar la expectativa sorprende al cerebro que ha de activar redes neuronales alternativas para realizar una nueva predicción con el consi-



JOSEMARÍ ALEMÁN AMUNDARAIN

guiente consumo de energía. Es la imagen neuronal de la decepción. La especial sensibilidad neuronal al cambio tiene una lógica evolutiva: para sobrevivir hay que atender a los cambios. Esta máxima de la supervivencia, tiene una aplicación práctica en las actividades de estimulación cognitiva: Huya de la rutina procure que las tareas cambien con frecuencia. Algo monótono, inmutable, es poco estimulante.

El cerebro premia también las actividades a las que se dedica mucho tiempo. Las redes neuronales acaban reflejando lo que haces, fieles a la idea del darwinismo neuronal y acorde con el lema «úsalo o piérdelo». Adquirir la maestría requiere mucho entrenamiento (las míticas diez mil horas) y mucha motivación. La resonancia cerebral de músicos profesionales revela que el grosor de la corteza motora es mayor en las áreas implicadas en el movimiento de la mano. Como cabe esperar, un violinista presenta esta adaptación en las áreas motoras del hemisferio cerebral derecho por la enorme destreza que su mano izquierda posee para manipular correctamente las cuerdas (la derecha «simplemente» pasa el arco por ellas). Por su parte, un pianista muestra la hipertrofia en los dos hemisferios porque sus dos manos son igualmente diestras. Un vistazo a una resonancia desvela la especialidad instrumental. El mismo fenómeno con topografía distinta se observa en otros profesionales excelentes, como los taxistas que adaptan su cerebro a su vasto conocimiento del callejero de la ciudad y a la necesidad de cambiar continuamente el lugar de recogida y el destino de los clientes. Tienen una memoria espacial superlativa y la región que alberga los circuitos implicados en esta función (hipocampo posterior, sede de las neuronas de lugar y en retícula, nuestro GPS natural) tiene un tamaño un 20% superior al

normal, lo que parece protegerles del alzheimer. Lo interesante es que la adaptación es máxima si la ruta es cambiante. Es decir, no vale con hacer siempre el mismo recorrido, hablar siempre el mismo idioma, tocar siempre la misma pieza o repetir la misma jugada de ajedrez. El cambio debe ser constante. La repetición de una acción es aprendizaje hasta que se automatiza y pasa a asentar en otras regiones cerebrales. En ese momento, la acción se ha convertido en un hábito y la plasticidad se desvanece. Es más, si continúa, pueden darse fenómenos de plasticidad excesiva y aberrante que se traducen en problemas neurológicos como espasmos, adicción u otros. Aquí, como en la vida, la moderación y el equilibrio son buenos consejos (espero que algún político lea esta columna). Curiosamente, los algoritmos de IA no tienen ningún interés en la relevancia. Memorizan todo y detectan patrones, pero no tienen la capacidad de determinar si una acción o un problema es relevante. Es otra barrera insuperable para emular a la inteligencia humana. En resumen, más allá del deseo y del placer, el cerebro se mueve al son de la novedad que lo rediseña constantemente, tal y como hacen otros sistemas de organización complejos, como las sociedades: si el mundo cambia, el cerebro cambia, y más en un tiempo tan volátil y turbulento como este. Pero ¿qué es primero?

no. Si te da problemas o empiezas a tener problemas, entonces vienes a la consulta». En los casos más extremos, no les queda otra que resignarse. «Si llega alguien autoconvencido es imposible convencerle porque no tiene confianza en lo que tú le estás diciendo».

Pero los doctores tienen ahora un nuevo compañero de fatigas en sus consultas, la inteligencia artificial, que ha tirado abajo la puerta de la medicina y que cada día está más presente, tanto en el ámbito diagnóstico como en el quirófano. «Es una herramienta más de trabajo y debemos aprender a manejarla. Puede ser mala si no se sabe utilizar o se utiliza mal, pero debe ser un aliado», asegura Cuéllar. Su compañero es más reactivo. «Más bien expectante», puntualiza Alegría, que no se atreve a hacer una valoración de los beneficios que aporta esta nueva tecnología. «Todavía no ha demostrado nada. Supongo que lo demostrará, pero hasta ahora nada», agrega. «Siempre somos reacios al cambio. Pero hay que hacerlos, hay que asumir esos cambios», le espeta el traumatólogo.

Como hay que aceptar que en el quirófano el riesgo cero no existe. «Más que errores médicos suele ser un mal resultado; es decir, que no cumplen con las expectativas que tiene el paciente», reconoce Cuéllar. «Te puedes equivocar como todo el mundo y hay que asumirlo, siendo humilde y sabiendo que no eres el rey del mundo», sentencia Alegría.

# OFERTAS IRRESISTIBLES\*

## POR CAMBIO DE EXPOSICIÓN

# HASTA -50%

Stressless

¿Todavía no tienes una cama de ENSUEÑOS?

\*En sistemas de descanso y sillones y sofás Stressless en exposición

Nuevo sillón Stressless Paul

### ENSUEÑOS®

Pza. Gipuzkoa, 12 - Donostia-San Sebastián

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO STRESSLESS PARA GIPUZKOA

tiendasensuenos.com

EST 1987

### ENSUEÑOS® Studio

Calle Legazpi, 8 - Donostia-San Sebastián