



Lucía Pediatra
Galán

“No hay nada mejor para entender a tus pacientes que caminar con sus mismos zapatos”

Lucía Galán es pediatra, una profesión que eligió “por vocación” y que, en los últimos años, ha llevado más allá de su consulta. Desde que abrió su blog, hace tres años, ha recibido once millones de visitas. Cuenta con miles de seguidores en redes sociales, interviene con frecuencia en programas de radio y televisión, es autora de dos libros de éxito y está escribiendo el tercero. Conocida simplemente como “Lucía, mi pediatra”, esta joven profesional ha conseguido llegar a miles de hogares y divulgar sobre salud de una manera clara, cálida y amena.

De todas las cosas que afectan a la salud de los niños, ¿cuáles son las que preocupan más a los padres? Depende de la edad que tengan los niños. Los padres con bebés recién nacidos se angustian ante la posibilidad de que a su bebé le pase algo: su respiración, los ruiditos, la alimentación, los cuidados básicos... A medida que van creciendo, las infecciones ocupan buena parte de sus preocupaciones y, desde los 3-4 años en adelante, el comportamiento, los límites, la rabieta y el intentar hacer las cosas bien.

Tiene un blog de mucho éxito, miles de seguidores, dos libros publicados... ¿En qué momento decidió ir más allá de la consulta para dedicarse también a la divulgación? Empecé por casualidad, animada por una amiga aficionada a los blogs que me dijo un día en su casa tomando café: “Lucía, ¿por qué no abres uno? Con lo bien que escribes y comunicas harías mucho bien a las madres y a los padres que te lean”. Y yo, que me apunto a un bombardeo, me dije “¿y por qué no?”. A la semana estaba escribiendo el primer *post*. La sorpresa fue mayúscula cuando a los pocos meses superaba el millón de visitas, me llamaban de todos los medios de comunicación y recibía *emails* de medio mundo. Descubrí una nueva profesión y, además, comprobé que realmente me apasiona, me estimula y eso me anima cada día a hacerlo un poco mejor.

¿Cuál de esos canales o ámbitos resulta más efectivo para informar y educar en salud? Sin ninguna duda, el medio que más impacto tiene es la televisión. Aunque, en mi caso, el blog, con los más de 11 millones de visitas que llevo en

algo menos de 3 años, ha sido un altavoz increíble, una oportunidad única para transmitir información fiable e independiente y, al mismo tiempo, resolver dudas a las miles de personas que lo leen. Publicar los libros “Lo mejor de nuestras vidas” y “Eres una madre maravillosa” me ha acercado muchísimo a los lectores: he dado un paso más hacia ellos y ellos hacia mí. La acogida ha sido fantástica y las cartas que recibo de los lectores son realmente estremecedoras. Estoy en un momento muy dulce de mi profesión. Me siento muy afortunada y agradecida.

¿Las consultas clásicas de los pediatras se han quedado pequeñas en tiempos de Internet y redes sociales? No, no lo veo así. Los pacientes leen mucho, cierto, y se informan y consultan distintas fuentes, pero al final sí hay una buena y sólida relación entre el médico y el paciente. A quien de verdad hacen caso y con quien se quedan tranquilos es con su médico, como debe ser.

En la actualidad, muchos adultos consultan sus problemas de salud en foros y páginas web antes de acudir a su médico. ¿Esto sucede

también en pediatría? ¿Los pediatras compiten con Google? No competimos. ¿Los pacientes consultan en Google? Claro que sí. También lo hago yo con temas que desconozco o de los cuales me gustaría saber más. Se trata de, una vez en la consulta, poner toda la información sobre la mesa e incluso asesorar a los pacientes sobre qué fuentes son fiables y qué fuentes no. No podemos pretender que hoy en día no busquen en Internet, todos lo hacemos.

¿Cuáles son los principales bulos que circulan en la actualidad sobre salud infantil? Vacunas, antibióticos, alimentación... La gente tiene que entender que leer algo en la red, escucharlo en la radio o verlo en televisión no lo convierte en real. Los medios de comunicación deben asumir esta gran responsabilidad que es hablar de ciencia y de medicina. También trato de explicar a mis pacientes que ni siquiera la sabiduría

popular en ocasiones nos acerca a la realidad. Ante la duda deben consultar con su médico.

Hablemos de vacunas. ¿De dónde nace el miedo de algunos padres ante la vacunación de sus hijos? Fundamentalmente, del no saber y de la desinformación. El exceso de información sin filtro ninguno desinforma. Miedo a lo que escuchan o leen. Miedo a que a sus hijos les ocurra algo por una decisión que toman ellos mismos.

¿Es un temor razonable? El miedo es libre. Razonable, en este caso, no. Las vacunas han supuesto uno de los mayores avances de la medicina y su beneficio es indiscutible. Las vacunas salvan cada año entre dos y tres millones de vidas. Podemos tener miedo a no disponer de las vacunas. Miedo a que nuestros hijos enfermen de una patología para la que no haya ni vacuna ni tratamiento. Miedo a que resurjan enfermedades que hace años que no

vemos. Miedo a epidemias prevenibles. Miedo a la muerte. Pero miedo a las vacunas, no.

¿Qué papel desempeñamos los medios de comunicación en este tema? Un papel cada vez más relevante. Sois el altavoz de miles de médicos que trabajamos al pie del cañón en nuestras consultas. Nuestra voz llega a 20-25 familias en una mañana, la vuestra llega a millones en tan solo unos minutos. ¿Es o no es tremenda vuestra responsabilidad?

¿Qué le ha aportado ser mujer y ser madre a la hora de ejercer su profesión? No hay nada mejor para entender a tus pacientes que caminar con sus mismos zapatos y pisar su mismo suelo, y eso es lo que me pasó cuando tuve a mis hijos y me convertí en madre. Mismos miedos, misma angustia, mismas alegrías también. La maternidad y la paternidad son un sentimiento universal, independientemente de la profesión que tengamos. Ser madre me ayuda en mi profesión de pediatra porque les entiendo mejor que antes, porque siento como ellos y porque ponerme en su lugar no me cuesta ningún esfuerzo. Esto facilita mucho mi día a día y enriquece la forma de relacionarme con todos ellos.

En su segundo libro, "Eres una madre maravillosa", propone un relato sin filtros de lo que supone tener un hijo, incluidos los malos momentos, los miedos y las dudas. ¿Se idealiza la maternidad y la paternidad en los relatos habituales? Sí, sin duda. Ahora parece que cada vez menos, pero aun así hay mucho que desmitificar y muchas cartas que poner sobre la mesa. El posparto, el miedo, el sentimiento de culpa, la soledad, el agotamiento, los problemas de pareja, el alto nivel de autoexigencia... me gusta hablar claro. Soy una mujer muy optimista, con mucha fuerza y que avanza, avanza siempre, pero me gusta que me hablen y me expliquen las cosas con la misma realidad y claridad con la que yo las explico y las siento. Siempre digo que he escrito los libros que a mí me hubiese gustado leer antes de ser madre.

Da la sensación de que siempre hay mucha presión sobre los padres; todo el mundo aconseja, opina, critica... ¿Esto se traslada a la consulta? Sí. Los padres y las madres vienen desbordados por lo que escuchan, lo que han leído, lo que los demás esperan de ellos, lo que se supone que deben hacer, lo que en realidad desean hacer... Basta ya, ¿no? Yo, cuando vienen con este tipo de cuestiones, les digo: "Vale, y con todo esto ¿tú qué quieres hacer?" y muchas madres se quedan bloqueadas. Ni siquiera se habían parado a pensar qué les pedía a ellas el cuerpo.

En el caso de las madres, específicamente, las opiniones y críticas llegan hasta algo tan personal como la lactancia. ¿Cómo se explica que algo tan natural genere tantísima polémica? Sigo sin entenderlo, francamente. ¿Alguien se mete en tu cocina para ver qué preparas de cena por las noches? ¿La gente hace cola en el supermercado para criticar y señalar con el dedo lo que llevas en el carrito de la compra? ¿Verdad que no? Pues si tú has decidido darle el pecho a tu bebé hasta la edad que sea, ¿quién es nadie para entrar en tu casa, en tu cocina, en tu cama y opinar? Vive y deja vivir. Tenemos que aprender a untarnos de vaselina antes de salir de casa para que todos los comentarios y juicios nos resbalen y vivir libre y felizmente junto a los nuestros.

A propósito de la alimentación... En España tenemos unas cifras muy preocupantes de sobrepeso, obesidad, hipertensión y diabetes infantil. ¿Cómo se ataja este problema a pie de consulta? Información desde el primer día; desde la mismísima primera semana de vida del recién nacido. Se empieza por promocionar la lactancia materna y ayudar a todas las madres que así lo han decidido, sin culpabilizar jamás a las que han optado por lactancia artificial, por supuesto. Asesoramiento desde el inicio de las primeras papillas, control de su peso, de su talla y de su desarrollo. Supervisar

lo que van añadiendo en su dieta a medida que van creciendo. Que si galletas, que si cereales de desayuno, que si zumos, que si flanes y yogures multisabores y extraazucarados, que si refrescos... Hacer hincapié en el consumo de verduras y frutas frescas, en las legumbres, en más pescado que carne, en más carne de ave que carne roja, en evitar carnes procesadas como el embutido, en animarles a comer alimentos integrales como el pan o la pasta, en promocionar estilos de vida saludable haciendo deporte y en comer toda la familia lo mismo y sentados a la mesa.

¿Es muy grave que nuestros niños tengan en su infancia enfermedades que son típicamente de adultos? ¿Cuál es el futuro de esos niños? El futuro ya lo estamos viendo: niños de 12-13 años con enfermedades que antes se veían con 40 o con 50. Hipertensión arterial, obesidad mórbida, diabetes mellitus... ¿Esto es lo que queremos para nuestros hijos? No. Pues en nuestra mano está cambiarlo.

El tema de los deberes y las actividades extraescolares es otro punto de debate en estos tiempos. ¿Presionamos demasiado a los niños? ¿Ha detectado en su consulta niños con estrés? Sí. Estrés, ansiedad, cefaleas tensionales, migrañas incluso. Los niños ya pasan suficientes horas en el colegio como para sobrecargarlos más con actividades que a nosotros nos gustan y a ellos no. Las actividades que hagan deberían elegirlas ellos, que resulte una diversión, una actividad lúdica y, si además es deportiva, mejor aún. Los niños han de dormir las horas necesarias y deben tener tiempo de relajación y descanso en casa junto a sus padres tirados en el sofá, ¿por qué no? "¿Qué hacemos ahora?", me preguntan a mí a veces mis hijos en su afán de no parar un minuto. Y yo les digo: "Nada, ahora mismo no vamos a hacer nada. Nos vamos a tumbar en el sofá tranquilos a hablar y a descansar".



“Hay mucho que desmitificar sobre la maternidad y la paternidad”