
Dr Pablo Mountford

MI CAMINO MÉDICO Y COMO AYUDO A LAS PERSONAS

Me recibí de médico en la UBA a los 23 años y en Mar del Plata (HPC), completé la residencia de Clínica Medica. Durante la misma pude ir a Boston (Htal St Elizabeth), al Servicio de Hematología.

Al volver ingresé a Fundaleu con un proyecto de residencia de hematología adaptado del H St Elizabeth y el Dr. Santiago Pavlovsky lo sustentó. Eso me transformo tres años después en el primer medico hematólogo, con título otorgado por la Sociedad Argentina de Hematología formado completamente en la institución.

En 1997 roté por la unidad de cuidados paliativos del Hospital Deaconess Beth Israel (Harvard- Boston) y por el Hospice del Buen Samaritano, en cuidados paliativos. Al volver ayudé a formar el Hospice San Camilo (en Vicente Lopez). Mientras trabajaba como Hematólogo en Fundaleu, Centro de Hematología Pavlovsky y en los Sanatorios Jockey Club y Las Lomas.

El alivio con ciertas drogas producía mucho sueño y otras molestias. En el manual de Oxford vi que aparecía en el mundo académico, con buenos resultados, el uso de acupuntura, así que decidí estudiar en la SAA (Sociedad Argentina de Acupuntura) por 2 años y obtener mi título de especialista.

Viendo evoluciones inusualmente buenas de mis pacientes tratados con electroacupuntura no invasiva decidí contactarme con la persona que más había publicado sobre estos temas, la Dra. Barrie Cassileth, por entonces Jefa del Servicio de Medicina Integrativa del MSKCC (Memorial Sloan Kettering Cancer Center - En Nueva York). Ella se transformó en mi mentora desde entonces hasta su retiro, y en el año 2005 me invito participar de un curso intensivo de Oncología Integrativa en su Hospital y a hacer luego una rotación por su servicio donde vi en práctica el uso de tratamientos Complementarios, sustentados en evidencia científica confiable de "seguridad y eficacia" para pacientes oncológicos en tratamiento y luego del mismo lo que hoy llamo "recuperando mi vida", que se describe como la medicina del "superviviente".

A partir de noviembre de 2005 comenzó a funcionar el servicio de Medicina Integrativa de Fundaleu, que coordino desde el primer día.

Una de las primeros puntos que enfocamos es examinar que terapias no convencionales sabemos que los pueden ayudar y para que, de acuerdo a lo certificado por ciencia médica confiable, cuáles son desaconsejables, cuáles son un mito y cuáles no tienen evidencia pero al menos parecen no ser peligrosas. También el asesoramiento de cómo utilizar recursos online en este punto es muy importante.

En 2007 y en 2013 pude obtener becas para ir a formarme al Instituto Benson Henry (Massachussets General Hospital- Harvard, Boston), en medicina mente cuerpo, manejo de estrés, respuesta de Relajación y Resiliencia, que incluye entrenamiento en:

Dr Pablo Mountford

- MEDITACION MEDICA: Mindfulness, visualización guiada, m. Compasiva, gratitud- perdón, relajaciones con diferentes técnicas que incluyen aspectos de Chi Kung y yoga, como respiración y movimiento consciente
- Autorregulación de estrés situacional, como previo o durante un estudio o antes de ir a ver al médico con los informes, antes de un tratamiento.
- Hábitos saludables como ejercicio, nutrición y sueño.

Hoy en día mi práctica en consultorio involucra todos los aprendizajes de mi vida médica, ya que durante muchos años indiqué y supervisé respuestas a tratamientos oncológicos yo mismo y acompañé a los familiares en sus desafíos de diversificar sus roles y experimentar estrés también ellos con sus respuestas adaptativas.

Por eso mi práctica médica actual también los incluye a ellos con sus manifestaciones personales, y que tienen el triple rol de seguir sus trabajos, acompañar a su ser querido y, complementando todo esto con acupuntura se pueden manejar dolores crónicos o adquiridos por el tratamiento, reducción de ansiedad e insomnio, reducción de calores por menopausia inducida y dolores articulares inducidos por ciertos fármacos, así como reducción del cansancio, náuseas y malestar que puede inducir el tratamiento de quimioterapia o sequedad bucal post radioterapia, según el caso.

En la era de la inmunoterapia surgen malestares gastrointestinales que también se reducen significativamente con acupuntura y respuesta de relajación.

Mientras tanto se trabaja lentamente en aprender a dirigir mejor la Atención y la Imaginación, así como a promover salud como Bienestar total, físico, mental, emocional, espiritual, laboral e ínterpersonal, estableciendo estrategias personalizadas centradas en las herramientas que fueron estudiadas y publicadas por expertos internacionales de programas de reducción de estrés, resiliencia , así como estudios de neurociencia y exigencia que sustentan el uso de estos tratamientos, hoy por hoy, novedosos , pero que serán la práctica habitual en pocos años. Actualmente me desempeño como Jefe del Servicio de Medicina Integrativa de Fundaleu, como docente del curso de Postgrado de Mindfulness de la Universidad Favaloro y coordino la Subcomisión de Medicina Integrativa de la Sociedad Argentina de Hematología Finalmente, promuevo y participo de talleres para pacientes y para profesionales de Argentina y de otros países con el fin de difundir esta forma de cuidado "personalizado y humano", siempre en forma de equipo interdisciplinario con los oncólogos y otros médicos de cabecera, los profesionales que promueven apoyo psico oncológico-psiquiátrico, especialistas en dolor, terapia física, nutrición así como otros terapeutas bien entrenados que puedan integrarse desde el masaje médico, yoga, chi Kung, Musicoterapia u arteterapia, por citar algunos.

Bibliografía

Revisión de Oncología Integrativa del Programa educacional American Society of Clinical Oncology 2014. Dr Gary Deng y Dra Barrie Cassileth. MSKCC

Dr. Enrique Díaz Cantón

EQUIPO ONCOLÓGICO

Dr Pablo Mountford

meetinglibrary.asco.org