

Mauricio González, internista y reconocido divulgador científico en internet, donde se le conoce como "Dr. Mau":

"Modificar cinco hábitos alimenticios puede prevenir millones de muertes en el mundo"

Comer más legumbres y frutas, entre otras estrategias, salva la vida, dice este médico mexicano que acumula millones de seguidores en redes sociales, y fue nombrado como líder en salud por la Casa Blanca.

JANINA MARCANO

¿Por qué se debe comer lentijas? ¿Cómo las sentadillas mejoran la vida? ¿Qué sucede en el cuerpo cuando no se duerme bien? Estas son algunas de las preguntas que responde en redes sociales el médico internista Mauricio González. Si no le suena el nombre, puede ser porque este especialista es conocido en el mundo digital como "Dr. Mau".

De origen mexicano, González también es urólogo y especialista en obesidad. Durante años trabajó en el Metropolitan Hospital Center (Nueva York, EE.UU.) y actualmente ejerce de forma privada en esa misma ciudad.

Pero en el último tiempo, su rol en redes sociales lo ha llevado a ser considerado uno de los principales divulgadores científicos sobre salud de habla hispana en internet, con millones de seguidores en distintas plataformas.

Allí se dedica a difundir información sobre temas como nutrición, ejercicio y prevención de enfermedades que afectan a una buena parte de la comunidad latina, como cáncer, diabetes e hipertensión. En su cuenta de Instagram (@dr.mauriciogonzalez), por ejemplo, lo siguen dos millones de personas y en su perfil de TikTok, más de 500 mil.

Debido a su currículum y nivel de audiencia, González fue llamado el año pasado a formar parte de la mesa redonda de líderes de salud en redes sociales de la Casa Blanca (EE.UU.) y acaba de ser nombrado embajador de



El Dr. Mauricio González da consejos en Instagram para prevenir enfermedades por medio del estilo de vida. También tiene un *podcast* llamado "Dr. Mau informa".

Unicef en México.

A pocos días de llegar a Chile para participar en "Digital Camp Pro 2024", un evento de Novo Nordisk que reúne a médicos de Latinoamérica que se han convertido en líderes

de opinión digital, González conversó con "El Mercurio".

—¿Qué lo inspiró a ser divulgador en redes sociales?

"Una pasión que tenía desde que

era estudiante de Medicina era hablar con el paciente. El paciente necesita, de la misma forma que nosotros absorbemos información de economía o de política, absorber información científica, pero más resumida y aplicable. Y me di cuenta de que había una gran brecha entre la evidencia de alta calidad que se presenta en congresos, hospitales, etcétera, y el paciente. Me fui dando cuenta de la enorme necesidad que tenía la población latinoamericana de entender cómo proteger su salud. El reto que se presenta es curar una información, que sea fidedigna, entretenida, relevante y aplicable (...). Si logramos mostrar que las redes sociales no son solamente para informar y divulgar, sino para modificar la conducta, estamos hablando de que potencialmente tenemos la herramienta más poderosa para mejorar la salud pública".

—¿Cuáles ha detectado que son las principales preocupaciones de las personas en América Latina?

"Obesidad, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y definitivamente demencia. La medicina moderna es tan efectiva que ya las probabilidades de que todos envejecemos son excelentes. Esto ha generado una conversación bonita, pero también le ha abierto la puerta a charlatanería y a la información fuera de contexto. Ese es un reto que tenemos".

—¿Cuál es la forma más efectiva de prevenir estas patologías?

"Lo primero es que hablar de prevención sin hablar de la niñez es una verdadera tontería. Cuando hablamos de prevención de obesidad, por ejemplo, estamos hablando de intervenir en el estilo de vida de niños de dos o tres años. Inclusive estamos hablando de entrenamientos para madres que quieren concebir, porque sabemos de la impronta genética que la obesidad puede traer en los niños cuando la madre se embaraza con obesidad. Lo otro es que décadas de evidencia científica muestran que para que las personas tengan hábitos

saludables y así prevenir varias enfermedades, estos tienen que ser fáciles, asequibles y que no generen fricción con la rutina diaria. Porque si tú quieres comer más saludable y hacer más ejercicio, pero tienes un trabajo de 10 horas, no tienes comida saludable cerca y asequible, entonces eso no va a suceder. Esto se va a lograr con un vínculo entre industrias farmacéuticas, gobierno, sociedad civil y sistema de salud".

—Desde el punto de vista de lo que puede hacer la gente, su mensaje se centra en dieta y ejercicio. ¿Por qué?

"La razón es clara: el Global Burden of Disease, el estudio más grande de la epidemiología nutricional, hecho en más de 25 países, donde se vio que las principales causas de mortalidad asociadas a la alimentación son el exceso de sodio, la falta de frutas, la falta de cereales integrales, la falta de vegetales y la falta de legumbres. Y de ahí vienen otras 15 recomendaciones, como evitar el exceso de carne, pero el impacto de ninguna se compara al de estas cinco. Entonces, modificar cinco hábitos alimenticios puede prevenir millones de muertes en el mundo (...). Sabemos desde la evidencia que si le damos un espacio a la actividad física y comemos de forma saludable estamos haciendo mucho por nuestra salud".

—¿Qué cree que se puede hacer desde la medicina para ayudar a las personas a cambiar sus hábitos?

"Los doctores tienen que entender que tienen que tener carisma en redes sociales, tienen que volverse personas a quienes les entiendan, personas que serían mejores amigos de los pacientes, entender que la comunicación es un vínculo que va más allá de la información. Y a los pacientes siempre les digo que su doctor primario, su internista, tiene que ser su *health influencer* (*influencer* de salud); lo tienen que querer y conversar porque es la persona que conoce su historia y le pueden preguntar muchas cosas sobre cómo mejorar su salud".