

## Aforismos, proverbios, lemas y consejos

### Aphorisms, proverbs, slogans, and tips

**Dr. José Díaz Novás, I Dra. Bárbara Gallego Machado, I Dra. Liliams Rigñack Ramírez I I**

I Policlínico Docente de Lawton. La Habana, Cuba.

II Dirección Municipal de Salud de 10 de Octubre. La Habana, Cuba.

---

Los grandes pensadores de la humanidad, han dedicado en el devenir de la historia, largas horas a reflexionar acerca de los hechos de la vida diaria, y han obtenido valiosas conclusiones, las cuales han quedado como frases cortas, que resumen muchos años de experiencia.

A veces las conclusiones que obtuvieron diferentes personas con respecto a su trabajo, pueden ser contradictorias, pues las experiencias no son uniformes, y la individualidad de los hombres, sus conocimientos, tendencias y puntos de vista, varían mucho.

En la medicina, igual que en otras ramas del saber, muchas ideas resumidas en cortas sentencias, han ayudado a los médicos en su trabajo, durante muchos años.

En un artículo anterior,<sup>1</sup> se valora la importancia de los aforismos en la práctica diaria y como fuente de cultura general. En este, reunimos un grupo de cien aforismos, proverbios, lemas y consejos, que esperamos sean de utilidad para los lectores.

1. "La higiene va siendo ya la verdadera medicina, y con un tanto de atención, cada cual puede ser un poco médico de sí mismo". (José Martí).
2. "[...] De manera que este es el tipo de especialista de amplio campo, que puede servir para crear una red de salud completa y cuyo número no tendría límites". (Fidel Castro Ruz).
3. "Un hijo es la pregunta que le hacemos al destino". (J.M. Remán).
4. "Señor... si me das fortuna, no me quites la razón. Si me das éxito, no me quites la humildad. Si me das humildad, no me quites la dignidad". (Mahatma Gandhi).

5. "Lo que no es medible no se puede evaluar". (Anónimo).
6. "La fortaleza de una cadena, se mide por su eslabón más débil". (Anónimo).
7. "La investigación resulta favorecida, cuando la gente comparte los resultados libremente". (John Sulston).
8. "La puerta más segura, es la que puedes dejar abierta". (Proverbio chino).
9. "La enfermedad del ignorante, es ignorar su propia ignorancia". (A.B. Alcott).
10. "Todo fracaso es el condimento que da sabor al éxito". (Truman Capote).
11. "El que vive de recuerdos, arrastra una muerte interminable". (Anónimo).
12. "El cerebro es el órgano sexual, más importante del ser humano". (Gregorio Marañón).
13. "Para aprender a nadar, hay que tirarse al agua". (V.I. Lenin).
14. "El deber de todo hombre, es tratar de alcanzar continuamente la perfección". (Mahatma Gandhi).
15. "Quien ignore las cosas del pasado, nada podrá descubrir del futuro". (Anónimo).
16. "[...] La revolución no se concreta a exponer ideas; la revolución no es teoría, es sobre todo hechos". (Fidel Castro Ruz).
17. "Los argumentos prueban bien, pero los hechos prueban mejor". (José Martí).
18. "[...] toda ciencia empieza en la imaginación, y no hay sabio sin el arte de imaginar[...]" (José Martí).
19. "La conciencia es la ciudadanía del universo". (José Martí).
20. "El secreto del éxito es dedicarse a un fin". (José Martí).
21. "Lo grande es lo simple". (José Martí).
22. "El hombre ignorante no ha empezado a ser hombre". (José Martí).
23. "La mano debe seguir la inspiración del intelecto". (José Martí).
24. "[...] no hay más modo de curar los males, que extinguir sus causas". (José Martí).
25. "No mueren, los que a la ciencia y a la patria hicieron bien". (José Martí).
26. "Demorar un problema no es más que agravarlo". (José Martí).
27. "Las profesiones se pintan en el rostro". (José Martí).
28. "Solo en medio de la actividad, desearás vivir más de cien años". (Proverbio japonés).
29. "Cuando la voz de un enemigo acusa, el silencio de un amigo condena". (Anónimo).
30. "Dime quién te admira y te diré quién eres". (Sainte Beuve).
31. "Si pretendes y te esfuerzas en agradar a todos, acabarás por no agradar a nadie". (A. Graf).
32. "Las enseñanzas de las escuelas médicas, así como los valores y presiones de la medicina competitiva y la sociedad, están montados para 'pagar con la misma moneda', los resultados efectivos e inmediatos, por lo que esperan que se produzca un efecto rápido y tangible. En lo que se refiere a prevenir la aterosclerosis o el cáncer de pulmón, durante los próximos 25 años, no existe una relación íntima o inmediata de los resultados". (David M. Spain).
33. "La cura está siendo trocada por el tratamiento, los cuidados médicos suplantados por el gerenciamiento, al mismo tiempo que el arte de oír, sustituido por los procesos tecnológicos". (B. Lown).

34. "Como la sensibilidad de algunos exámenes complementarios puede variar con el tiempo de evolución de la enfermedad, ante un examen inicial negativo, debemos repetirlo cuando la sospecha clínica es grande". (Anónimo).
35. "Examinar el cuerpo y el espíritu, pues solamente cuando los médicos pueden valorar el destino del paciente como su semejante, lleno de miedo y dolor, podrán alcanzar la individualidad única de cada ser humano, y entonces el enfermo se torna algo más que el mal que sufre". (B. Lown).
36. "La importancia relativa de una pista clínica, es una indicación de cuán significativo es el papel de esta, en la fisiopatología de la enfermedad". (Paul Cutler).
37. "¿Qué instrumentos pueden medir las confesiones de un corazón adolorido, y captar lágrimas no vertidas?" (B. Lown).
38. "La mayoría de las quejas de los pacientes sobre la atención médica, se producen en casos de una relación médico-paciente insatisfactoria, fallas en la comunicación o desinterés por parte del profesional". (Anónimo).
39. "Los médicos sienten un gran malestar, cuando son obligados a admitir que no saben lo que tiene el paciente". (B. Lown).
40. "En vez de ocuparse de situaciones serias de vida o muerte, es más probable que el médico de hoy, tenga que ayudar a un paciente a lograr un equilibrio con su propio entorno". (I. Mc Whinney).
41. "El foco pasa del arte a la técnica, los antibióticos curan la neumonía, cualquiera que sean los sentimientos del paciente hacia el médico que los recetó, o su confianza en ellos". (B. Lown).
42. "Las personas susceptibles se enferman con mayor frecuencia, durante aquellos periodos, en que ocurren cambios significativos en sus vidas". (L.E. Hinckle).
43. "La creciente intimidad entre la medicina y la ciencia, fomenta la ilusión de que son idénticas". (B.Lown).
44. "Los médicos de la familia tienen una responsabilidad muy especial en cuanto al uso de los recursos, ya que controlan el acceso de los pacientes a otros niveles del sistema de atención a la salud". (I. McWhinney).
45. "El pronóstico de sobrevivencia, no puede ser más exacto que una generalización estadística, es aproximado cuando se aplica al individuo". (B. Lown).
46. "La relación del paciente con el médico de la familia, no está determinada por la duración de la enfermedad". (I. Mc Whinney).
47. "A veces se puede prolongar la lucha contra la muerte, pero no la vida". (B. Lown).
48. "Las etapas normales del desarrollo familiar, están plagadas de estrés. Anticipándonos a estos periodos y colocándolos en la adecuada perspectiva, el médico puede ayudar a los pacientes a que se enfrenten a estos, antes que se produzca el mal funcionamiento". (B. R. Hennen).
49. "Los problemas médicos graves, pueden manejarse mejor por lo general, cuando se les diagnostica de manera oportuna. Como médico de contacto primario, el médico familiar se enfrenta a la mayoría de los problemas antes que otros médicos, con frecuencia cuando los síntomas son vagos y pocos diferenciados. El equilibrio entre la investigación adecuada, y la investigación prematura, es con frecuencia bastante tenue". (D. B. Shires).
50. "Muchos malestares dependen de las tensiones y frustraciones de la vida, más que de las enfermedades". (B. Lown).
51. "Cuanto mayor es el conocimiento del paciente, que es obtenido a través de los años de contacto íntimo, más capaz será el médico de hacer una evaluación rápida de la queja inicial. Mientras menos información sobre el pasado del paciente el

médico tenga, mayor será la necesidad de depender de estudios complementarios caros, y mayor la probabilidad de una reacción excesiva al síntoma inicial". (R. Rakel).

52. "El divorcio es el factor sociodemográfico más poderoso de enfermedad física, relacionada con el estrés". (A.R. Somers).

53. "Cuando mucha sal es usada en la comida, el pulso es más fuerte". (Huang Ti, Emperador chino).

54. "Escoja al especialista y usted escoge su enfermedad". (Anónimo).

55. "Los pacientes ambulatorios difieren de aquellos atendidos en el hospital. El paciente del consultorio, es visto más precozmente en general, en un estado menos grave, y tiene menos manifestaciones de la enfermedad". (Paul Cutler).

56. "El sentido común aconseja ignorar un resultado discretamente anormal en un examen, si el diagnóstico implícito fuera altamente improbable por parámetros clínicos; pero tomarlo seriamente en consideración si el diagnóstico implícito fuera clínicamente probable. Ante la duda, repetir el examen y analizar el caso exhaustivamente. Es obvio que el médico tendrá que preocuparse, si el resultado es muy anormal, aunque fuera inesperado". (Paul Cutler).

57. "Nunca olvide que mientras más exámenes usted solicite, más probabilidades tendrá de encontrar resultados falsos positivos". (Anónimo).

58. "Es más fácil, más simple y más distinguido, solicitar exámenes que conversar, examinar y pensar". (Paul Cutler).

59. "El aire hace al águila". (Goethe).

60. "La ambición está más descontenta con lo que no tiene, que con lo que tiene". (Fenelón).

61. "El aspecto exterior, pregona muchas veces la condición interior del hombre". (Shakespeare).

62. "El más astuto vence siempre al más fuerte". (Fedro).

63. "El éxito es hijo de la audacia". (Disraeli).

64. "La razón es la primera autoridad, y la autoridad la última razón". (Bonald).

65. "La autoridad es la corona de la vejez". (Plutarco).

66. "Todo en la vida está sujeto a cálculo". (Napoleón).

67. "Solo le tiran piedras al árbol cargado de frutos". (Proverbio árabe).

68. "No sabe hablar quien no sabe callar". (Pitágoras).

69. "Quien guarda su boca y su lengua, guarda su alma de angustias". (Proverbio bíblico).

70. "El carácter es una voluntad desarrollada". (Hardenberg).

71. "Ciencia sin conciencia no es más que ruina del alma". (Rabelais).

72. "Los cobardes «mueren» muchas veces antes de morir". (Mahatma Gandhi).

73. "Dime lo que comes y te diré quién eres". (Brillat-Savarin).

74. "No te arrepientas nunca de haber comido poco". (Jefferson).

75. "Cómase lo que basta, no lo que sobra". (Ramón Llull).

76. "Quien compra lo superfluo, no tardará en verse obligado a vender lo necesario". (Franklin).

77. "No hay teatro mayor para la virtud que la conciencia". (Cicerón).

78. "Nuestra conducta es la única prueba de la sinceridad de nuestro corazón". (T. Wilson).

79. "La confianza en uno mismo es el primer secreto del éxito". (Emerson).
80. "No os fiéis del que nadie se fía". (A. Graf).
81. "Quien desee conocimiento ha de esforzarse en adquirirlo". (A. Graf).
82. "La constancia obtiene las cosas más difíciles en poco tiempo". (Franklin).
83. "El coraje no se puede simular, es una virtud que escapa a la hipocresía". (Napoleón).
84. "La cortesía nada cuesta y lo compra todo". (Bacon).
85. "El hombre cree con facilidad lo que teme o lo que desea". (Bacon).
86. "El criterio de las pasiones es un criterio sin luz". (Cancio Mena).
87. "Los mejores autores son siempre los más severos críticos de sus obras". (Chesterfield).
88. "La curiosidad se atreve más contra lo que más se prohíbe". (Saavedra Fajardo).
89. "La curiosidad es hija de la ignorancia y madre de la ciencia". (Vico).
90. "Amar sin deseo es peor que comer sin hambre". (Jacinto O. Pición).
91. "Hay gente tan sumamente pobre, que solamente tiene dinero". (Anónimo).
92. "La felicidad reúne, pero el dolor une". (A. Bougrave).
93. "Agua clara, aire puro y limpieza, son las principales drogas de mi farmacopea". (Napoleón).
94. "La educación es un seguro para la vida y un pasaporte para la eternidad". (Aparisi y Guijarro).
95. "Donde hay educación no hay distinción de clases". (Confucio).
96. "Un grano de buena experiencia a los nueve, vale más que un curso moral a los veinte". (I. Nievo).
97. "El principio de la educación es predicar con el ejemplo". (Turgot).
98. "El ejemplo es más eficaz que los preceptos". (Johnson).
99. "Si no pudieran contar sus enfermedades, hay gentes que no estarían enfermos". (Santiago Rusiñol).
100. "El que no da un oficio a su hijo lo enseña a ser ladrón". (Proverbio turco).

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Lugones Botell M, Quintana Riverón T. Aforismos. Rev Cubana Med Gen Integr. 1996;12(2):198-201.

Recibido: octubre de 2011.

Aprobado: enero de 2012.

*José Díaz Novás*. Policlínico Docente Lawton. Ave. Camilo Cienfuegos entre 10 y 11, municipio Lawton. La Habana, Cuba. Correo electrónico: [jose.diaz@infomed.sld.cu](mailto:jose.diaz@infomed.sld.cu)