

Fecha: 24-12-2024  
 Medio: El Mercurio  
 Supl. : El Mercurio - Revista Ya  
 Tipo: Noticia general  
 Título: **La receta antiestrés de un docstar**

Pág. : 10  
 Cm2: 325,0

Tiraje: 126.654  
 Lectoría: 320.543  
 Favorabilidad: ☐ No Definida

**C**on once millones de seguidores en redes sociales y el apodo de “docstar”, el doctor colombiano Carlos Jaramillo está acostumbrado a que el hecho de ser conocido internacionalmente —gracias a sus tres libros: “El Milagro Metabólico”; “Como. El Arte de comer bien” y “Antiestrés”, el más reciente— le juegue a veces una mala pasada.

—A veces dicen cosas como “este tipo no envejece”, porque aparece en internet que tengo 55 y tengo 40. No tengo idea de dónde sacan todas esas cosas que salen. Es lo más bizarro del mundo —comenta mientras se toma un café en las oficinas santiaguinas de Planeta, su casa editorial.

Es temprano y el sol brilla sobre su cabeza calva y sus músculos firmes gracias al surf que practica en Los Angeles, California, donde vive. Viene bajándose del avión y luce algo cansado, pero de buen humor. Lleva puesta una polera básica negra y *jeans*, el mismo *look* que utiliza en su consulta, porque él es un médico sin delantal. La formalidad le es esquivada, por mucho que haya estudiado Medicina en la Universidad de La Sabana, Colombia; que se haya especializado en el Instituto de Medicina Funcional (IFM) en Estados Unidos; que tenga un postítulo en Fisiología y Bioquímica Clínica de la Universidad de Harvard y que su maestro y mentor en el programa de Nutrición Clínica de la Universidad de Yale, donde Jaramillo estudió becado por tres años, haya sido Stanley Dudrick, autoridad a nivel global en esa temática.

**—Al poner su nombre, Google arroja que la búsqueda más común es cómo conseguir una hora con usted y cuánto cobra.**

—Claro, y sale que cobro 1.500 dólares la consulta y eso no es verdad, cobro 50. Si es difícil conseguir hora, es porque ya no veo pacientes nuevos. Solo los antiguos. Porque ellos, después de haberse mejorado, quieren seguir trabajando en su salud. No tengo más horas por respeto a esos pacientes, pero la gente cree que es arrogancia mía. Si lo toman así, pues bueno.

Suponemos que le debe quedar poco tiempo entre esos pacientes, la escritura, las conferencias y los viajes. Esta vez, por ejemplo, está de paso por Chile para promocionar su nuevo libro y ofrecer una *masterclass* sobre salud intestinal en el marco del evento Keto Santiago 2024.

Pero asegura que ese no es el punto.

—No. No eso. Lo que pasa es que en este momento la mitad de mi tiempo se lo dedico a mis hijos, de 6 y 2 años. Mi esposa trabaja medio tiempo y yo estoy con los niños; el otro medio tiempo yo trabajo y ella está con los niños. Cuando la gente pregunta, ¿tú qué haces?, digo: yo soy papá, surfeo, juego fútbol, cocino, soy esposo y trabajo como médico cuatro horas diarias para poder hacer eso.

**—Entonces, hace lo que predica: parar. Bajarse de la agotadora carrera sin fin que caracteriza a los tiempos de hoy.**

—Pues claro. No ha sido fácil, pero lo hago.

**—¿Qué renuncias ha significado para usted?**

—Dinero, reconocimiento, exposición. Pero ahí lo que importa es el para qué uno hace lo que hace. Si para mí lo más importante de mi vida es compartir con mi familia, acompañar a mis hijos a crecer, ser de verdad papá, criarlos, y puedo subsistir con lo que gano trabajando medio tiempo, ¿por qué no hacerlo? Si en este momento estuviera con muchas deudas o con sed de poder, o quisiera más dinero para conseguir alguna cosa, sería diferente. Pero yo parto desde el definir qué es lo más importante. Lo que voy a hacer, ¿para qué lo voy a hacer? No por qué, sino para qué. Si me invitan a hacer un negocio, y mi tiempo es mi mayor riqueza, ¿voy a meterme en algo que me va a quitar ese tiempo, además de tranquilidad y paz?

CARLOS JARAMILLO, MÉDICO FUNCIONAL:

## La receta antiestrés de un *docstar*

UNA DE LAS RESOLUCIONES DE FIN DE AÑO MÁS COMUNES (Y A LA VEZ MENOS CUMPLIDAS) ES TRATAR DE LLEVAR UNA VIDA MENOS ESTRESADA. EL MEDIÁTICO DOCTOR COLOMBIANO CARLOS JARAMILLO CUENTA EN ESTA ENTREVISTA Y EN SU NUEVO LIBRO “ANTIESTRÉS” (PLANETA) LO QUE ÉL MISMO HA HECHO —Y RECOMIENDA— PARA BAJAR LA VELOCIDAD: APRENDER A SURFEAR (LITERAL Y METAFÓRICAMENTE).

POR Sofía Beuchat.

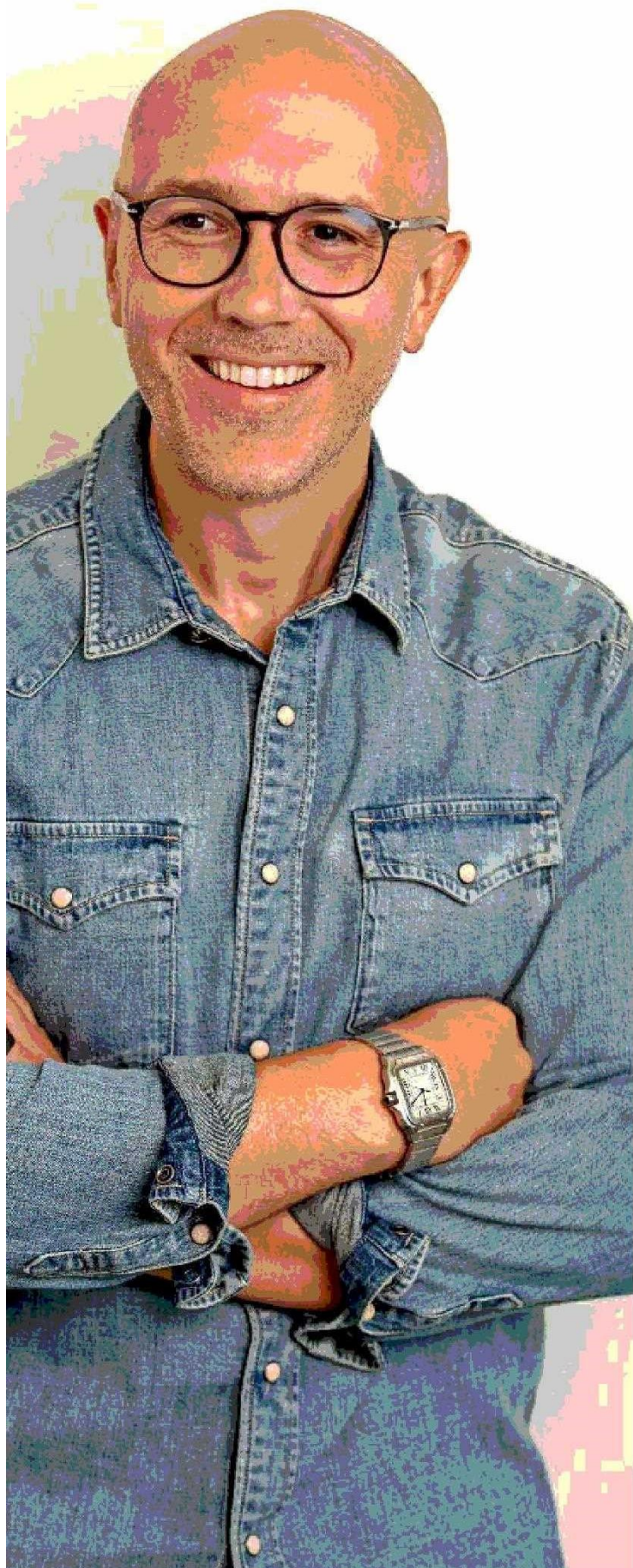




Fecha: 24-12-2024  
 Medio: El Mercurio  
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya  
 Tipo: Noticia general  
 Título: **La receta antiestres de un docstar**

Pág.: 11  
 Cm2: 657,3

Tiraje: 126.654  
 Lectoría: 320.543  
 Favorabilidad: ☐ No Definida



—Sin embargo, está aquí, en Santiago de Chile, promoviendo su libro.

—Cuando tengo que viajar me organizo: estoy muy metido en mi casa, trabajando desde ahí, para darles a mis hijos el tiempo que merecen. Vamos a la playa, al parque, hacemos jardinería... Después me voy diez días. Ahorita estuve en Bogotá, en Medellín, en Buenos Aires, en Santiago, y me devuelvo.

—¿Qué otra cosa que recomienda en su libro para frenar el estrés también hace usted? El capítulo final tiene una lista larga de opciones, desde el consumo de magnesio hasta hierbas ayurvédicas como la ashwagandha o la rodiola...

—Todo es una posibilidad. Hoy tomo magnesio todos los días, hago ejercicio, me alimento bien y trabajo con terapia profesional para gestionar y manejar mis emociones. Desde hace unos diez años, leo mucho y trabajo en mi espiritualidad, y eso es importante para vivir menos estresado.

Esto tiene que ver, como explica en su libro, con lo que llama “estrés mental”. Existen, desde su perspectiva, tres tipos de estrés: el físico, provocado, por ejemplo, por la falta de sueño o de actividad física; el químico, relacionado con las reacciones fisiológicas que derivan de nuestro estilo de vida (por ejemplo, con el consumo de sustancias), y el mental, quizás el más importante y más olvidado. Este tipo de estrés involucra las creencias, muchas veces erradas, de que nos ponen ansiosos, y que se “anclan” en nosotros a partir de emociones relacionadas con la vida pasada, presente o futura. También forman parte de este tipo de estrés los vínculos con otros, los que tienen un gran potencial estresor en la medida que no se van resolviendo temas que generan roce, desconfianza, etcétera.

Estos tres tipos de estrés se entrecruzan, cada uno a su modo, con lo que llama “los siete pilares de la salud”: la alimentación, la actividad física, el sueño, la meditación, la exposición a tóxicos, la disciplina y el manejo de las relaciones.

—Lo más importante que he aprendido sobre esto en mi proceso terapéutico es que hay que asumir la vida con responsabilidad. Eso no quiere decir “hacerlo perfecto”, sino hacerme responsable de mis resultados, no juzgarlos y asumir que son míos y que se basan en que yo resuelvo la vida con las herramientas que tengo.

—Es fácil echarles la culpa a factores externos, al sistema.

—De acuerdo. Tengo este resultado, y es un resultado mío. No es bueno ni malo. Es lo que obtengo de mis decisiones, acciones u omisiones, con las herramientas y recursos que tengo. Entonces, trabajo para tener nuevas herramientas. ¿Cómo? Leyendo, yendo a terapia, quitándome creencias, transformando mi personalidad. No es un proceso que termine, no estoy ni cerca de eso. Pero desde ahí trabajo dos principios que son claves para mí: aceptación y respeto, hacia mi vida y hacia los demás. Acepto que tú tienes derecho a resolver tu vida como tú quieras, incluso si eso me afecta. Y acepto y respeto mi pasado y sus resultados, que son los que son porque yo viví eso y eran las herramientas que tenía.

## ADUEÑARSE DE LA VIDA

Ese pasado personal del que habla Jaramillo es una carretera llena de curvas, a las cuales se refiere *in extenso* en su nuevo libro. Está su paso desde la cirugía a la medicina funcional; un matrimonio quebrado y una nueva vida en pareja, y tanto más. Pero hay un hecho pivotante: en 2014, el doctor estuvo hospitalizado más de un mes, debido a una meningitis producida por citomegalovirus.

Su inmunodeficiencia finalmente remitió. En ese trance, su cabeza perdió todo el pelo y desde entonces decidió mantenerla así, calva. Atribuyó todo lo vivido a que no supo gestionar el es-



Fecha: 24-12-2024  
 Medio: El Mercurio  
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya  
 Tipo: Noticia general  
 Título: **La receta antiestres de un docstar**

Pág.: 12  
 Cm2: 541,7

Tiraje: 126.654  
 Lectoría: 320.543  
 Favorabilidad: ☐ No Definida

trés, lo que debilitó su sistema inmune. Además, sacó una cosa en limpio: la idea, como apunta en el libro, de que "el poder de la sanación está en cada uno de nosotros".

—La solución para el estrés no es sencilla, pero sí es simple —continúa—. Es iniciar el camino de adueñarme de mi vida, de ponerla en orden, constantemente. A veces se desordena; se mueve mi perro y se me voltea mi vida, por ejemplo. O ahora he pasado una semana fatal y mi esposa también, porque yo estoy acá y mis hijos tienen covid. No he dormido nada. La vida no es plana ni perfecta. Por eso digo que el opuesto al estrés no es no tenerlo, sino aprender a surfear sobre él. A mí el surf me ha enseñado muchas cosas: la aceptación, la paciencia, el tiempo, el caerme y pararme. El mar tiene un ritmo que debes entender. Hay días en que llegas a la playa y el mar no está para surfear.

**—¿Por qué resulta tan difícil para la mayoría esto de "adueñarse de la vida"?**

—Porque vivimos en un mundo demasiado externo. Todo es lograr, conseguir. Las redes sociales influyen en esto, porque te ofrecen conexión hacia afuera, y eso te lleva a una falta de conexión hacia adentro.

**—Estudió en las universidades más prestigiosas del circuito Ivy league, donde la competitividad es muy alta, la antítesis de todo esto que habla sobre bajar la guardia. ¿Pasó algo ahí que le dio otra perspectiva de la vida?**

—Son momentos diferentes de mi vida. Hubo un tiempo en el que me seducía mucho la academia y la titulitis (se ríe). He pedido que por favor quiten esas cosas de mi descripción, porque no representan lo que hago hoy, pero me dicen que así se vende mejor el libro... Ahora, yo no soy mejor ni peor médico por haber estudiado en Yale. Pero si algo me enseñó Dudrick, mi mentor allá, es a ser generoso, como él lo fue conmigo durante tres años. Hice investigación con él, me recibió en su casa. Y lo hizo porque sabía que mis papás estaban súper quebrados.

Jaramillo cuenta que hubo un tiempo en que sí se dedicó a correr, y pasaba estresado, enfocado en ganar dinero. Algo que —usando su jerga— acepta y respeta; no se culpa ni condena por ello. Tenía sus razones.

—A mi papá lo secuestraron y hubo que pagar el rescate —escupe. Y sigue:

—Así se financiaban las guerrillas en Colombia. Y a mi mamá, que estaba separada de mi papá y se dedicaba a la siembra de arroz, le hicieron una estafa. Con mi abuela tenían una finca y les mostraron un contrato, pero le hicieron firmar otro. Todo se fue al mismo tiempo y quedamos en una situación económica muy difícil. A mi papá, que es abogado, le costó mucho tiempo levantar cabeza. Hubo días en los que había que elegir entre ponerle gasolina al carro o comer. Otros días en los que nos cortaron luz. Vivíamos en un barrio residencial, en una muy buena casa, y la gente decía, ¿por qué no la venden? Porque Colombia en ese momento pasaba por una crisis económica. Mostramos mucho la casa, un montón de veces, pero nadie la compraba.

La situación lo llevó a aprender mucho sobre finanzas. "Me leí todos los 'Padre rico', 'Padre pobre' y todas sus variaciones", dice, ironizando en torno al conocido libro de Robert Kiyosaki y Sharon Lechter. Antes de entrar a estudiar Medicina, trabajó de *bar-tender*, de dj, compraba corbatas y las revendía, incluso montó un negocio de lavado de autos.

—Hubo tiempo en mi vida en que trabajé muchísimo por huir de la pobreza, o más bien de la escasez, porque en pobreza propiamente tal nunca estuve. Me volví organizado, bajo la premisa de 'esto no me puede pasar'. Y empecé a construir mi propia estabilidad. Desde chiquito he sido muy disciplinado.

**—La disciplina es uno de los factores que trabaja con sus pacientes. ¿Por qué nos cuesta tanto ceñirnos a los buenos hábitos, aunque sabemos que nos llevarán a mayor bienestar en este mundo tan enfocado en el "alto desempeño"?**

—Vivimos en el mundo de los "yo sé". "Yo sé" que tengo que comer bien, "yo sé" que tengo que hacer ejercicio. Pero la gente dice "en enero empiezo". ¿No que era algo importante? Nos encanta victimizarnos, nos sentimos felices pensando en lo que vamos a hacer en nuestra vida para después quejarnos de ese trabajo que tanto queríamos. El que sueña con ser arquitecto después dice "soy un esclavo de la arquitectura y no me permite tener vida, ni hacer ejercicio ni comer bien". Nos volvemos víctimas de nuestro trabajo, y después creemos que la vida es esperar las vacaciones.

**—¿Qué hacer entonces?**

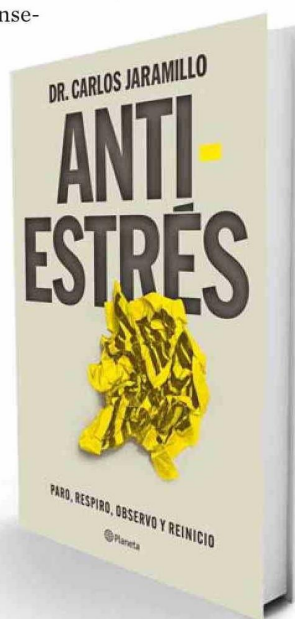
—Para mí, la vida se compone de la magia de lo diario, de sentir el café en la mañana, de preparar tus alimentos, de conectarte y disfrutar. A mis pacientes les digo: escribe las prioridades de tu vida para el día a día. Por ejemplo, tomarme un café cada mañana en silencio, dormir ocho horas, pasear a mi perro, comer tres veces al día, tener tiempo para preparar mis alimentos, tener diez minutos para llamar a mis padres. Luego, pon esas cosas en tu calendario y no las negocies. Son intransables.

**—A veces, la prioridad de las personas es ganar dinero, porque lo necesitan para un mínimo de calidad de vida.**

—Hay a veces mucha presión en las personas por tener prioridades que no son reales. Si tú me dices: mi prioridad es ganar mucho dinero, volverme megaconocido, famoso, dale, cada uno construye lo que es importante para sí mismo.

Pero también las prioridades en la vida van cambiando, precisa. Y, otra vez, habla desde su experiencia personal:

—Hubo un tiempo en el que mi único trabajo era la consulta. Tenía 29 años y debía 150 mil dólares; tenía que pagar deudas lo más rápido que pudiera. Y si esa es mi prioridad, ¿qué hago? Trabajar. Podría haber dicho: mi prioridad es tener más tiempo, más paz y tranquilidad, por lo tanto voy a demorarme más en pagar la deuda y trabajar menos. ¿A qué voy con esto? A que son tus prioridades las que te llevan a la disciplina. No al revés. ■



**"La vida se compone de la magia de lo diario, de sentir el café en la mañana, de preparar tus alimentos, de conectarte y disfrutar".**