FUTURUM
PODCAST

Dr. Deepak Palakshappa

En este pódcast, el **Dr. Deepak Palakshappa**, investigador de salud pública de la **Facultad de Medicina de la Universidad de Wake Forest**, habla de su pasión por conectarse con las personas y hace recomendaciones con respecto a cómo manejarse los altibajos de una profesión en los campos de la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas.

Transcripción del podcast:

00:58: Hola Deepak, bienvenido al pódcast de Futurum Careers. ¿Cómo te encuentras hoy?
Estoy bien, gracias por preguntar y gracias por recibirme.

De nada, gracias por estar aquí. En general, empiezo con tres preguntas rápidas para conocerte un poco mejor. Primera pregunta: ¿cuál es tu actividad favorita para hacer el fin de semana?
Tengo dos hijos pequeños así que mis actividades favoritas giran en torno a ellos. En general, los juegos son partidos de soccer o fútbol americano de los niños, entre otros. Pero también me gusta jugar al golf en las raras ocasiones en que tengo un poco de tiempo libre.

Siguiente pregunta: cuando te sientes estresado o abrumado, ¿cómo haces para mantener la calma?
Desde luego creo que jugar al golf es una gran manera de aliviar el estrés. Además, me gusta leer, tanto libros de ficción como de no ficción. Me gusta tener lecturas interesantes y de temáticas variadas.

Y la última pregunta: si pudieras ser un animal, ¿cuál serías y por qué?
Creo que elegiría el elefante por el nivel de compromiso que tienen unos con otros y su capacidad de recordar su recorrido exacto cada año en su migración por determinadas partes de África. Eso para mí es algo inspirador. Y, sí, tengo muchas cosas de elefantes en la casa porque a los niños les encantan los elefantes.

02:23: Muy bien. Entonces, eres investigador de salud pública con un enfoque en la inseguridad alimentaria y los determinantes sociales de la salud. Pensé que podríamos empezar con una breve descripción para nosotros y nuestra audiencia de lo que significan esos términos y lo que incluye tu investigación actual.
Sí, bueno, voy a empezar con la investigación de salud pública y creo que eso en general supone pensar en estudiar distintas formas en las que podemos mejorar la salud en general para un grupo o una población. En cuanto a la inseguridad alimentaria, el Departamento de Agricultura de EE. UU. la define como la falta de un acceso sistemático a alimentos suficientes para tener una vida activa y saludable. Básicamente, que a la persona le preocupe tener los alimentos suficientes para ella misma y su familia. Entonces, gran parte de mi investigación se centra en lo siguiente: ¿cómo mejoramos el acceso de las personas y las familias a los alimentos saludables? También soy médico, por lo que pienso al respecto dentro del ámbito de la atención médica en particular, porque como se acostumbraba decir en la atención médica: "Bueno, la inseguridad alimentaria en verdad no es algo que tratemos. Es más bien un tema de salud pública o un problema politico o del gobierno". Pero ahora pienso que hay un reconocimiento cada vez mayor de que es difícil mejorar la salud de las personas, como la diabetes o presión arterial alta, si primero no nos hacemos cargo del acceso de la gente a los alimentos.

03:52: Sí, así que se trata de unir esas dos cosas. ¿Cómo es que tu trayectoria como investigador te llevó a este lugar? Y, tal vez al pensar también en las etapas iniciales de tu carrera profesional, ¿qué experiencias desde la escuela hasta el día de hoy han tenido una influencia en particular?
Bueno, en la escuela y la universidad no estaba del todo seguro de hacia dónde iría mi carrera. En realidad, después de que terminé la universidad, me tomé un año libre y trabajé para una organización sin fines de lucro enseñando matemáticas de séptimo y noveno grado en un vecindario de bajos ingresos. Y eso es, en realidad, lo que me impulsó a iniciar este recorrido. Trabajar ahí con adolescentes y ver el impacto de la pobreza en su educación así como en su salud hizo que me diera cuenta de que en verdad la mejor forma que tenía para intentar mejorar esa situación era tomar el camino de la investigación de atención médica y salud pública. Lo que hizo que me interesara en la inseguridad alimentaria en especial fue que, durante mi formación médica, noté que cada vez más pacientes me decían que no podían pagar sus medicamentos porque ya tenían dificultades para pagar los alimentos en su hogar. Y, como médico, es bastante difícil, porque uno piensa: "Oye, tu diabetes no está bien. Te voy a indicar este medicamento, eso debería mejorar las cosas". Pero entonces uno se da cuenta de que existen todos estos otros factores sociales que afectan la salud de las personas y su capacidad para pagar la atención médica, que superan en gran medida lo que yo podría hacer en esa visita clínica de 15 a 30 minutos. Y eso me llevó a pensar en cómo la investigación podría usarse como herramienta para mejorar el acceso de mis pacientes a los alimentos.

Entonces fue esa experiencia que viviste tú mismo como médico y al trabajar con pacientes y darte cuenta del alcance de sus problemas y cómo todo eso está interconectado. No solo sus problemas de salud, sino también el resto de su vida y su situación social.
Sí, exacto.

05:52: En el folleto [de Futurum Careers] también hablaste sobre el voluntariado o el trabajo en un grupo de participación comunitaria, y creo que dijiste que entregabas comidas a las personas mayores y trabajaste en África durante un tiempo. ¿Podría hablarnos un poco de eso?
Sí, como dije, durante mis años de universidad o formación superior, siempre tuve la motivación interna de intentar mejorar las vidas de las personas de vecindarios de bajos ingresos o en situación de pobreza. Fue así que me involucré en lo que llamamos un "programa de aprendizaje con

servicio" o ese programa de participación comunitaria que mencionaste. Y hubo dos formas particulares en las que pasé mucho tiempo como voluntario. Teníamos lo que se conoce como un "programa Meals on Wheels", en el que las personas voluntarias salían a repartir comidas, en general, a personas mayores que, por algún motivo, no podían salir del hogar y no podían pagar los alimentos. Hice eso durante algunos años y con el mismo recorrido, entonces conocí a las personas a las que les llevaba los alimentos, escuché sus historias, y eso de verdad me hizo pensar en el rumbo que quería que mi vida tomara y en qué profesión quería tener para mejorar las vidas de las personas. Eso también me llevó a trabajar en África por un mes durante la universidad y ayudé a construir una escuela en el lugar. La experiencia fue similar. Pasar ahí un mes, conocer a las personas de la aldea y escuchar sus historias me hizo reafirmar mi pasión por intentar ayudar a mejorar la vida de la gente.

Quisiera retomar el tema de que tu inspiración surgiera a partir de interacciones humanas reales con otras personas, así fueran médicos, pacientes o personas mayores a quienes les entregabas comidas.
Sí, creo que eso es un 100% así en mi caso. Siento que necesito ver o escuchar las historias para mantenerme activo e involucrado, y para darme cuenta de cuál es el objetivo final de todo esto.

07:57: Trabajaste como voluntario durante tu etapa de universidad y formación superior, un momento muy ocupado en el que hay mucho que hacer. ¿Cómo encontraste el tiempo o qué te impulsó a encontrar el tiempo y la motivación para trabajar como voluntario, para hacerte ese tiempo?
Sí, o sea, creo que conocer a mentores, amigos y colegas que hacían lo mismo. Entonces dejó de ser algo como "Ah, esta es una cosa más para hacer" y en verdad se convirtió en una actividad divertida y que disfrutaba. Hablé del programa Meals on Wheels en el que participé. En realidad, lo hice con uno de mis amigos más cercanos de la universidad, que sigue siendo un buen amigo. Íbamos todas las semanas y sabíamos que eso era lo que hacíamos los jueves. Cuando se vuelve parte de tus amigos y parte de tu grupo, deja de parecerse a un trabajo, deja de ser una tarea. Se vuelve algo divertido que uno disfruta.

Sí, me imagino que a esa altura se convierte más bien en un pasatiempo, algo para pasar el rato, para disfrutar. Creo que eso es importante. A veces es fácil visualizar el voluntariado y las experiencias laborales, y ese tipo de cosas, como una carga o una tarea, o algo que se debe hacer para cumplir un requisito. Pero, en realidad, muchas de estas experiencias pueden cambiarte la vida y realmente ayudarte a encontrar tu camino, a donde sea que te lleve.
Totalmente.

09:19: ¿Dirías entonces que tienes alguna cualidad o característica que te haya ayudado a tener éxito en tu carrera de investigación?
Sí, bueno, creo que sin duda mi pasión por conectar con las personas. Lo otro es que puedo interesarme mucho en ciertos temas y de alguna manera sumergirme en ellos. Creo que ahora la gente está empezando a usar el término "fluir" en el sentido de llegar a un estado en el que no se siente como trabajo, no se siente como un esfuerzo, solo se siente de algún modo como un momento que se disfruta. Y puedo hacer eso, así sea al leer sobre un tema en particular o... La verdad es que me gusta mirar los datos, y puedo sumergirme en los datos de la investigación, y en los datos que recopilamos, y en los datos que otros han recopilado.

Pocas personas puede decir que disfruta tanto de los datos y las estadísticas. Pero, en tu caso, parece que es algo que disfrutas mucho.
¡Así es! Es interesante. Como dije, me pongo a mirar un conjunto de datos y me quedó ahí sentado durante horas, y me dejo llevar. Los miro y veo qué está pasando, cuál es la historia que cuentan.

10:43: Me parece que es una habilidad poco frecuente, un talento poco frecuente. Hasta ahora hablamos de cosas bastante positivas, pero ¿hubo alguna etapa de tu carrera, o algún aspecto de tu carrera en especial, hasta este momento, que te haya resultado desafiante? De ser así, ¿cómo lo superaste?
No fue que me desperté un día y dije "Bueno, este es el camino que quiero tomar". Fue un proceso. Y creo que la vida de la mayoría no es una línea recta; hay muchas curvas. Y tienes la esperanza de intentar llegar a alguna parte por esas curvas. Pero, en ese momento, creo que puede ser muy difícil y puede haber preguntas. "¿Qué estoy haciendo? ¿Esto es lo correcto para mí? ¿Cómo sé qué es lo que de verdad quiero hacer en los próximos setenta años de mi vida?". Creo que no tener miedo de probar cosas diferentes. Ver qué funciona y qué no. Te sorprenderá descubrir qué es lo que te inspira y qué te mantiene motivado cada día. Y las dos cosas que me ayudaron en esas situaciones son, primero, tan solo disfrutar del proceso y, lo otro, que es muy importante (y se lo diría a cualquier persona en cualquier momento de su vida), es encontrar a los mentores correctos. No solo uno. Unos cuantos mentores diferentes que puedan apoyarte en estas situaciones, que puedan decirte: "Oye, no es el fin del mundo, las cosas no siempre son fáciles". Que te ayuden a darte cuenta de que, como dije, la vida no es una línea recta. Hay líneas torcidas, líneas con curvas, sin importar a dónde vayas. En cada etapa y a lo largo del camino, conté con mentores que estuvieron ahí para mí durante momentos particulares de mi formación, y otros que han seguido como mentores a lo largo de mi vida y que me han dado cierta perspectiva sobre los desafíos, pero también cuando está bien solo celebrar, celebrar las victorias.

12:49: Si termináramos con un consejo final para las jóvenes que están pensando en lo que van a hacer después de la escuela secundaria (high school) o que piensan en una carrera de ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas, ¿qué consejo les darías?
Creo que los mejores dos consejos que tendría serían estos: primero, no tengan miedo de acercarse a personas que hayan pasado por esto. Podría ser tan simple como recibir algunos consejos y escuchar sus experiencias. Creo que, en definitiva, una de las mejores cosas que he hecho durante las distintas etapas de mi carrera es acercarme a distintas personas y decir: "Cuéntame sobre tu vida. Cuéntame qué pasó. ¿Cómo llegaste hasta aquí?". Les sorprenderán las historias que escucharán, las cosas buenas y las malas. El otro gran consejo que daría es, de nuevo, no tener miedo de intentarlo. Tal vez haya un programa que les haga pensar "Oye, suena interesante, voy a probar". No significa que tengan que comprometerse durante toda su vida. No significa que tengan que comprometerse durante un año. Solo pruébenlo. Si no hubiera participado en el programa Meals on Wheels y pensado "Voy a probarlo", no estoy seguro de si mi carrera habría tomado la misma dirección. Entonces, sí, a las jóvenes que nos estén escuchando por ahí, les diría que no tengan miedo de probar y ver, y decir: "Está bien, no funcionó, puedo reconocerlo y dar marcha atrás".

14:30: Bueno, muchas gracias por participar en el pódcast de Futurum Careers, Deepak. Ha sido un gusto.
Me siento agradecido por participar. Lo disfruté mucho.

Me alegra, por nada.

Comparta su opinión sobre este recurso educativo y profesional. Para comentar, escanee el código QR o visite el siguiente enlace: redcap.school.wakehealth.edu/surveys/?s=NPK347RYHCR3FNDC