

# Editorial

## Jardineros de la Salud

**E**n una reciente entrevista realizada a Yuval Noah Harari, el autor de “Sapiens”, refería que en los albores del Siglo XXI, y por primera vez en la historia de la humanidad, en los denominados países desarrollados cualquiera de nosotros tiene más posibilidad de morir por causas asociadas a la sobrealimentación que al hambre por dolencias asociadas al envejecimiento que a enfermedades provocadas por microorganismos, y por suicidio que por lesiones provocadas en un acto de guerra (o incluso de terrorismo). El resumen de estas tres situaciones vendría a decir que los avances tecnológicos logrados por la humanidad tienden a demostrar que, hoy por hoy, el elemento más agresivo para la salud de las personas somos las propias personas que, con nuestro modelo cultural, nuestras conductas y decisiones diseñamos los hábitos que influyen en la construcción de nuestra salud.

Vivimos en una época apasionante para la medicina, con medios de diagnóstico y tratamiento que hace apenas 37 años, con mi licenciatura recién estrenada bajo el brazo, pertenecerían al género de ciencia-ficción. Pero este espectacular progreso en avances y conocimientos técnicos ha dejado de lado en nuestra Sociedad Occidental el aspecto más fundamental de la ciencia médica, el del conocimiento específico de las personas en aquello que influye de manera más directa y esencial sobre la salud, la relación entre el cuerpo y la mente. No solo porque son el cerebro y la mente los que a través de nuestras conductas, pensamientos y emociones, determinan nuestro estado de bienestar o malestar psicoemocional, sino porque cada vez resulta más patente que es el sistema nervioso en su conjunto, a través de mecanismos neuronales complejos, el protagonista fundamental en el mantenimiento de la homeostasis que, en definitiva, constituye nuestra capacidad de adaptación al medio, esto es, la salud real.

Y es que nuestro cerebro de homo sapiens en el 2.018 es el mismo que regía la vida de los hombres y mujeres que habitaron el mundo hace 35.000 años, pero con una importante diferencia. Mientras ellos luchaban por sobrevivir en un mundo exterior lleno de riesgos vitales reales, los riesgos a los que nosotros nos enfrentamos cada día proceden fundamentalmente de nuestro universo interior, es decir, de nuestra propia mente, que por su diseño biológico evolutivo y en un mundo de estímulos sensoriales e intelectuales incesantes como es el actual, nos aboca al desarrollo permanente de fenómenos de estrés patológico, frustración, inadaptación, incluso reacciones de ansiedad y angustia, que son las que se esconden detrás de los síntomas físicos y el malestar general que relatan los pacientes a los que atendemos cada día en nuestras consultas.

En los últimos 35 años se han llevado a cabo multitud de investigaciones en las mejores universidades de todo el mundo que avalan los numerosos beneficios que proporciona el desarrollo de prácticas diarias que entrenan nuestro cerebro y nuestra mente para la Felicidad, con una serie de efectos somáticos muy favorables para mantener/potenciar la salud (reducción de citoquinas, aumento de interleukinas, reducción de factores proinflamatorios, aumento de telomerasas ...), además de retrasar y mejorar los

procesos de envejecimiento, fortalecer los vínculos sociales, e incrementar la motivación, la creatividad y nuestra eficacia cognitiva.

Soy consciente de que muchos profesionales de la salud siguen asociando el término Felicidad con un concepto de frivolidad, esoterismo, banalidad o quimera ilusoria. Nada más alejado de la realidad. La Felicidad es un concepto puramente biológico que describe el estado neuroquímico del cerebro en el que éste produce la energía activadora más ventajosa para la salud y para lograr un desarrollo equilibrado en todas las esferas que afectan al ser humano. En resumen, la Felicidad es el estado mental consciente que nos faculta para afrontar los acontecimientos de nuestra vida diaria con la mejor disposición, las mejores habilidades de adaptación y la máxima satisfacción, lo que se traduce en salud y en bienestar para el propio individuo y para todo su entorno.

Creo que es necesario que continuemos realizando promoción de la salud sobre los aspectos que tradicionalmente venimos trabajando (vacunación, prevención de factores de riesgo cardiovascular, tabaquismo ...); todos ellos continúan vigentes. Pero debemos ser conscientes de que, en nuestro compromiso con la salud, resulta imprescindible ampliar el foco de nuestras acciones hacia la Felicidad, divulgando entre nuestros trabajadores los efectos que causan sobre nuestra salud y nuestra calidad de vida, e identificando los factores, las herramientas y las estrategias personales y extrapersonales que nos permiten entrenarla cada día, hasta lograr llegar a convertirla en el hábito cotidiano más saludable y necesario que debemos y podemos incorporar a nuestra vida, convirtiéndoles de esa forma en los protagonistas reales de su vida y de su salud.

Entrenar la Felicidad cada día a través de aportar habilidades diversas relacionadas con el conocimiento y el funcionamiento básicos de nuestro cerebro y mente (fortalecimiento de la atención, de la flexibilidad emocional, del lenguaje positivo ...) nos convierte en jardineros de la salud propia y de la ajena, una nueva manera de relacionarnos profesionalmente con la salud, imprescindible y apasionante por lo que supone trabajar desde la perspectiva de conducir y regular las necesidades más básicas de las personas, las de aprender a basar nuestra conducta diaria en una actitud diferencial para gestionar los acontecimientos que discurren por la vida, lograr ponerle una mirada amable y transformadora al mundo, conseguir disfrutar de cada instante del día en equilibrio con uno mismo y con los demás.

¿Os apuntáis al reto?

¡Muchas gracias por vuestra atención, de todo corazón!

**Dra. Paloma Fuentes**

Médico del Trabajo

Responsable Médico del Área de Alta Dirección y Gerente de Felicidad

Mahou-San Miguel.