

CONFERENCIA INAUGURAL (corregida)

Dr. Alfredo Ortíz Arzelán

Presentación: Prof Margarita Dubourdieu

A continuación, tengo el gusto de presentar a quien comparte la Presidencia de este congreso, que venimos trabajando juntos hace mucho tiempo y que además en Uruguay siempre lo recibimos con muchísimo gusto por que nos aporta toda su integración, justamente en este sentido que veníamos planteando, es el Dr. Alfredo Ortíz Arzelán, médico endocrinólogo, Mag, en Psiconeuroinmunoendocrinología de la Universidad Favaloro, es presidente de la AAPNIE y tiene actividad clínica docente en endocrinología en Córdoba, Argentina, y también es miembro fundador de la Federación Latinoamericana de Psiconeuroinmunoendocrinología, tiene un largo currículum, muchas gracias Alfredo.

Tengo la ventaja de hablarles a ustedes después de haber soportado 4 hs y media de información unidireccional, todos ustedes están cansados con las defensas bajas y todo lo que yo les pueda decir, posiblemente sea tomado en su relatividad que así tiene. Quiero agradecer a Margarita y felicitarla por la organización del evento, y quiero empezar diciéndoles que el título de “Salud, factores de riesgo, prevención y resiliencia”, era el título de este congreso, por lo tanto queríamos ver qué era la salud?, la OMS dice que es un “estado de completo bienestar físico, mental y social”, a la miercoles!, “estado”, como si fuese completamente sin cambio, estacionario, y de completo, es muy ambicioso, y la verdad que es una utopía pensar, que cosas que no dependen de nosotros, como es lo social, lo económico, vaya a generarnos salud, por lo tanto, me gustaría compartir con ustedes un concepto de un médico colombiano que me encantó y dice que “la salud es un proceso dialéctico, biológico, social, singular e interdependiente”, no sólo lo que yo hago por mi, sino lo que ustedes hacen por mi y lo que yo decido hacer por ustedes, está dado también por esas relaciones de mi ser vital con el cosmos, no solamente lo que ustedes y yo podemos hacer juntos, sino lo que la ecología, el ecosistema y el respeto por el cosmos, junto al entendimiento del cosmos nos da esta capacidad de trascendencia que podemos tener, y que va más allá de mi entendimiento explicarles, todo este conjunto significa que también puede ser saludable, entonces este es un proceso de adaptación, también la salud es un proceso de adaptación, en realidad, mi vida, vuestra vida, la vida de todos los seres vivos depende de la adaptación, si se adaptan bien, vivimos felices y saludables y si no se adaptan bien enfermamos y capaz que nos morimos.

Esta adaptación en una sociedad con relaciones culturales, políticas, económicas, y de producción históricas propias, casi irrepetibles, casi singulares como nuestra propia historia, o como la historia de cada nación y que finalmente aparece como una sensación de bienestar, esta situación que a mí me hace sentir feliz, bien, que me da calidad de vida, hasta puedo tener una enfermedad y ser feliz y estar bien y compartir la salud, y no definir únicamente por normas prefijadas, masivas o estadísticas, me parece un concepto más interesante para hablar de salud, estas interacciones de adaptación ya son las que estamos tratando en este congreso, es muy difícil hablar sin repetir conceptos, de los que vienen escuchando desde ayer y los que están desde hoy de las 8 de la mañana, pero esto de la adaptación, es un rol muy importante que realiza el individuo en cada situación o circunstancia interna o externa, a ver cómo se adaptan ustedes a estar sentados dos horas seguidas sin pararse, a ver como tensan sus músculos, como tensan y relajan; ayer hemos tenido un hermoso taller de relajación, que realmente hoy sería tan bueno volver a tenerlo, y esto es una adaptación que realiza el individuo y tiende en cada situación que vivencia a modificar ese estado de equilibrio, que no es un estado de equilibrio estable como si yo estoy sentado en un sillón cómodo con el brazo derecho estirado, con un vaso de... puedo decirles ... de vino tinto o de un Martini seco, o de escuchar una música, no solamente es eso lo que nos cambia la homeostasis, nos cambia, nos cambia también toda nuestra integración corporal, estas interacciones son las que mantienen la salud y nos defienden de las enfermedades.

Decir que la Pnie es una red interactiva de trabajo, me gusta la palabra network, esta red que influyen positiva o negativamente modulándose recíprocamente y con temporalidad, la palabra tiempo, me parece esencial, por que el tiempo es individual, y si bien el pasado no lo repetimos y si bien el futuro no lo tenemos y el aquí y ahora es lo que vale, somos hechos y contruidos en base a lo que fuimos, no sólo nosotros, sino nuestra raza, nuestros padres y nuestros genes, tenemos la posibilidad de proyectarnos modificando aún nuestras sustancias químicas con nuestras expectativas, involucra todo, todos los sistemas propios y ajenos.

En una sociedad mínima, marido y mujer, podemos ampliarla, familia, podemos ampliarla, los humores de unos afectan los humores de otros, no es solamente la menopausia de la mujer que le afecta a ella sino al compañero que tiene al lado, o en la etapa premenstrual, y estas interacciones involucran a todos mis órganos y sistemas y lo que le afecta a mi pareja y ninguno opera independientemente por que esta interrelacionado, ustedes quieren un concepto más integrativo, lo podemos ampliar, opera siempre con un nivel tónico porque tiene una secreción constitutiva y conjuga términos, que hemos hablado acá, adaptación, homeostasis, alostásis, carga alostática, emociones, etc., pero sobre todo mi respuesta, involucra un comportamiento, la palabra comportamiento implica actitud y la palabra actitud implica movimiento, aunque yo esté aquí quieto parado, serio, me implica una modificación de mi estructura para poder tener una adaptación a lo que estoy recibiendo, así se genera la biología de la conducta, desde la evolución de las especies, hay una influencia en un pool de genes modificadores de conductas para los miembros de cada especie, estos genes que están metido dentro de nuestro box, más la experiencia que viene de adentro, inician un programa de desarrollo neural, y el desarrollo de cada sistema nervioso individual y depende de las interacciones con el medio ambiente y la experiencia que reciben, hace que tengamos hoy un organismo diferente al organismo de ayer, cada capacidad conductual actual del individuo y sus tendencias son determinadas por patrón de actividad neural, neuroendócrino, psiconeuroendócrino, biocognitivo, etc., que frente a una situación nos dan una conducta, esta conducta que tenemos como respuesta a la situación que me toca vivir de adentro y de afuera es muy buena, la vamos a inscribir como una experiencia positiva y ya tenemos la posibilidad de ser resilientes por que si la experiencia es positiva, cuando me vuelva a suceder lo mismo, ya sé como responder, pero si la situación que me toca vivir no tiene una experiencia que nos genera adaptación, también se inscribe no sólo en nuestros genes sino en la conducta evolutiva de la especie y hace que sigamos con una tendencia a no repetirla, esto hace a que haya una conducta individual unida a una conducta de especie y social.

Así como Margarita habla de una manera tan fluida de serotonina, noradrenalina, dopamina, circuitos neurobiológicos integrados dentro de lo que hace a las estructuras del hipocámpicas en las células CA1, CA2, CA3; yo voy a tratar de psicología. Función psíquica y función mental que me hace percibir, soñar, recordar, emocionarme y relacionarme, que tiene un sustrato biológico que es mi estructura corporal y mi cerebro, si me cortan en el cerebro o me desafentan el cerebro, no tengo función psíquica hasta ahora, no sé si cortarme algo de las uñas del pie me quita algo de función psíquica, lo que si se es que si no bajo de peso no voy a llegar a cortarme las uñas del pie, esto me genera un correlato, neurobiológico y una representación psíquica que queda inmersa como una huella en mi cerebro y que me genera un aspecto de organización macro y micro estructural, acá se genera la posibilidad de tener el aparato psíquico, con el pensamiento abstracto, con las memorias, con los afectos, cuyo resultante es un acto, un estado de ánimo, una acción, una actitud, un movimiento, un gasto de energía, una carga alostática, y ustedes saben que la especie humana, es una de las especies que tiene una diferencia cualitativa con muchas otras porque pertenece y nace con una precariedad y prematurez y dependemos prácticamente hasta un año para caminar, mientras que he visto potrillitos caminar a la media hora, en el infante humano hay una rotación de una simbiosis biológica que viene de lo intrauterino a la simbiosis psicológica condición para sobrevivir, vieron, este imprinting, esta experiencia, esta huella, esta memoria, esta huella sináptica donde quieran que esté transmitida este intercambio proteínico sináptico, es coprotagonista del aparato psíquico, por lo tanto, esta capacidad de elaborar representaciones de los estímulos que los

motivan, hace que el individuo pueda predecir el límite, esto es acá adentro y esto es allá afuera, que yo creo que es fundamental porque el concepto integrativo, no implica que yo no tenga límites, ayer fue fantástico hablar de fronteras y horizontes con el Dr. Mario Martínez, porque esta capacidad no es una cuestión de hasta acá llego, hasta acá puedo, sino a ver cuál es la movilidad que tengo, cuál es la posibilidad que tengo de saltar esto, para no ser yo sólo el que vivo, sino la motivación y la capacidad de predecibilidad que tiene el individuo, nos permite con la introspección, de poder modificar conductas y motivarnos para también adaptarnos de una manera diferente a los estímulos que recibimos.

Por tanto, como dice Antonio Damasio, si tenemos un estímulo emocionalmente competente, va a generar una respuesta diferente, yo siento el ruido del aparato del aire acondicionado, pero no es un estímulo emocionalmente competente, salvo que me de calor porque está demasiado bajo el aire, entonces ese estímulo que no es emocionalmente competente en este momento, no genera todavía una respuesta fisiológica, el estímulo emocionalmente competente es el que va a movilizar una emoción que por ahora está puesta en un plano inconsciente, para constituirse en un sentimiento que luego será consciente y generará un estado de ánimo, eso es lo que propone Antonio Damasio y que me encanta, él dice que cuando el sentimiento está puesto en el cuerpo recién nos damos cuenta de él, una forma particular de ver esto, porque hasta que yo no tenga la boca seca, o el pulso del puntero laser que está temblando, yo no me doy cuenta lo estresado que estoy de hablar ante una calidad de público como ustedes que han escuchado esto veinte veces.

Sin embargo, la capacidad de observación de ese estado de ánimo, es esencial. Esta es una cartilla que le presenta el FBI a todos sus ingresantes para observar y determinar cual es el estado de ánimo por el cual están evolucionando las personas que van a tener que entrevistar, entonces con sólo mirarlos le hacen ver el diámetro de las pupilas, le hacen ver el grado de contractura de los músculos de las cejas, la calidad de contractura de los músculo orbiculares de los labios y de esa manera pueden determinar cual es la emoción subyacente. Pero si son buenos actores pueden simular los rostros, y generar o disimular la emoción. Este estilo de observación de como los seres humanos modifican sus gestos y rostros de acuerdo a la emoción que sienten queremos tener todos los que estamos en la sala, nosotros más que buenos médicos y psicólogos integrativos, queremos ser buenos curanderos, porque nosotros queremos observar los cambios en los que tenemos enfrente para poder ayudarlo en nuestra humildad y hasta que nosotros no podamos hacer una sola cosa con el observado, no vamos a poder darles lo que ellos necesitan es decir no podremos curarlos.

Por lo tanto, emoción y cognición utilizan las mismas estructuras cerebrales y ambas contribuyen en la conducta del individuo, están asentadas en las mismas cosas, y yo sé que esto tendría que ampliarse mucho más con el concepto de biocognitivismo, pero la cognición es el procesamiento de la información humana con la atención, con la memoria, con el aprendizaje, con el procesamiento del lenguaje, sobre todo, con la resolución de problemas, de razonamiento abstracto, las funciones intelectuales superiores, nuestras destrezas y los patrones de reconocimiento.

Y estas son las zonas emocionales, porque hay algunas zonas en el cerebro que son importantes para la emoción, como hay algunas, que el Dr. Jaime Moguilevsky, hoy día presentó unas diapositivas de las hormonas y yo que soy endocrinólogo me encantaron, hay zonas de la emoción como la corteza cingulada anterior, como la parte ventromedial de la corteza prefrontal, como el núcleo acumbens y algunas zonas de la amígdala, que son esenciales, junto con la corteza órbito frontal, para la emoción, y tiene otras que son accesorias.

Estas zonas son las que hacen el procesamiento de la información emocional, son estructuras cerebrales, nos hacen sentir, nos hacen pensar, nos hacen emocionar, nos hacen asustar, nos hacen tener ira, nos hacen tener miedo, por lo tanto, cuando hay situaciones experimentadas con esta percepción de la emoción, cuando el estímulo es emocionalmente competente, esta antiguamente caja negra, ahora cada vez se descubre más, hace que haya una evaluación de una percepción,

dándole un nivel atribucional a la situación experimentada, a este estímulo, tenemos que darle una atribución: ¿es una agresión lo que estoy recibiendo?, ¿es un halago?, me han dicho, atente a la hora, ¿qué me están queriendo decir?, ¿que nunca me atengo a la hora?, ¿qué atribución le doy a esto?, están todos cansados, atente a la hora...

Este nivel atribucional que nosotros le damos a los estímulos hace que nosotros tengamos una respuesta que primero es inconsciente y que después junto con la respuesta autonómica, neuroinmunoendócrina, somatomorfa, facial, gestual, vocal y conductual, nos habla de un sentimiento consciente y de un estado de ánimo, esto es un repaso de lo anterior, que sirve únicamente para decir que nos da un grado de favorabilidad o no de supervivencia, de acuerdo que nos adaptemos o no, y esto tiene una regulación interna y una regulación externa del contexto.

La neurobiología del sistema córticolímbico ya la han visto, CRH liberada junto con el Neuropeptido Y, fruto del sistema que ha recibido emociones, sentimientos, estados de ánimo, estrés y personalidad, este chip que se pone desde chiquito en el cerebro de los infantes, que después se va agregando información, y que después en un momento dado cuando lo recibimos nosotros se quieren cambiar el chip, y entonces, escúcheme: usted es un ansioso antes de que yo termine de hablar usted ya me está diciendo todo lo que tiene, se ha venido con una carpeta bajada de Internet, sabe más de sus síntomas usted que yo, le digo: para qué ha venido?, hay un chip puesto que a veces es necesario entenderlo, comprenderlo y rescatarlo para sobre ello trabajar la modificación de la persona, esta red en este momento, actuando en una glándula periférica, porque sale del cerebro y actúa en la adrenal para liberar cortisol y Dhea, o adrenalina y noradrenalina, forma parte también de la activación del sistema nervioso autónomo, simpático y parasimpático.

Cables-nervios, información, neurotransmisores, neurohormonas, hormonas, pero quiero que no se olviden de una cosa, esta mujer que escribe una carta de invitación a una cena magnífica, con vestido de gala, es transmitida a través de un canal en un mensaje que puede tomar varias direcciones y transportada por el correo, no le echamos la culpa ni al mensaje ni al mensajero cuando nosotros leemos este mensaje, esa persona que está ahí que recibe el mensaje está muy contenta, mientras que esta otra persona está muy triste porque está haciendo una dieta y no puede comer nada, acá la recepción del mensaje, no le echamos la culpa al mensajero ni al mensaje sino a la recepción y a la emisión de lo que queremos tener. Porque muchas veces centramos en los cortisoles, catecolaminas, dopaminas, si bien son una ayuda valiosa dentro de la psiquiatría biológica, son muy importantes tener en cuenta hasta donde lleguen.

Ustedes se acuerdan de este trabajo?, creo que fue un pilar dentro de lo que es la psiconeuroinmunoendocrinología, el trabajo que citaba a Solomon del año '64, en el año '74 para quienes no conocen Robert Ader y Nicolas Cohen, habían tratado de condicionar la respuesta de inmunosupresión de la siguiente manera, ellos estaban experimentando en ratitas que tenían que tomar ciclofosfamida para bajarle los anticuerpos, porque es un inmunosupresor y era muy amarga entonces las ratitas no la comían, entonces decidieron ponerle sacarina a la preparación, entonces vieron que si, que con la sacarina las ratas podían comer la ciclofosfamida y los anticuerpos bajaban, pero resulta ser que un día el técnico que preparaba el producto no le puso la ciclofosfamida, le puso solamente la sacarina y oh sorpresa, lo mismo seguían bajando los anticuerpos, entonces esta inmunosupresión condicionada de respuesta fue lo que abrió el paso entre la relación entre la conducta y el cerebro y su aprendizaje relacionado a las respuestas inmunológicas, hay otras muchas personas, no las voy a nombrar, pero sí quiero decirles que dentro de estos transmisores están las citoquinas, que son moléculas de señalamiento celular que modifican todos los sistemas inmunológicos, hematopoyético, de estrés, óseo, neural, reproductivo y metabólico, y actúan de una manera intracrina, parácrina, autócrina y endócrina y comparten con el sistema nervioso y el sistema inmunológico propiedades comunes, porque relacionan a ambos, es decir al organismo con el mundo externo, evalúan sus componentes como indemnes o peligrosos o ambos, reconocen lo propio y lo ajeno, casi acá está la constitución del self del individuo, las células inmunológicas se salen, se escapan de los vasos sanguíneos y se van hasta las células de la

pared intestinal o de cualquier parte y dicen esto es mío y esto no es mío, tengo que dar orden para fabricar un anticuerpo o no, tengo que informar sobre eso, vuelven a la sangre y le informan al cerebro, aprenden con experiencia poseen la capacidad de memoria, las dos tienen muerte celular programada, las dos tienen receptores, producción y liberación de citoquinas, neurotransmisores y hormonas, es decir, que tanto, las células del sistema inmunológico, leucocitos, linfocitos y las neuronas producen y secretan citoquinas, neurotransmisores y hormonas que es la base de la psiconeuroinmunoendocrinología, y tiene habituación que genera tolerancia y pueden equivocarse como cualquier ser humano, y a veces generan las enfermedades de autoinmunidad, que generalmente hacen que nosotros digamos que el sistema inmune es un sexto sentido, pero también quería decirles esto, muchas veces, estas enfermedades de autoinmunidad, a veces ocurren a mi criterio, cuando el sistema inmune está preocupado demasiado de algunas cosas, el sistema nervioso está preocupado de más y por ahí, me doy cuenta que es como si fuese un fuerte, se acuerdan de esos fuertes donde venían los indios y atacaban, entonces venían los indios de allá y ponían a todos los soldados acá, para que cuando vinieran los indios se defendieran, pero había un indio solo que se colaba por detrás, se subía por la pared del fuerte y liquidaba todo el arsenal y perdía la batalla el fuerte, a veces frente a un problema, nosotros descuidamos algunos aspectos y lo que en realidad está creado para una defensa y una adaptación, termina siendo un ataque a uno mismo, esta me parece una concepción de la autoinmunidad donde uno no puede defenderse, uno mismo se ataca, uno se defiende de las situaciones que uno mismo se genera, así ocurre en la enfermedad de autoinmunidad, sino también el cáncer y otras enfermedades.

Hasta que por ejemplo, en este artículo de este año, habla que una infección periférica, una angina, una gastritis infecciosa con helicobacter pilori positivo, hace que nosotros tengamos una activación de células inmunes innatas con producción de citoquinas proinflamatorias y que actúan en el cerebro produciendo una conducta de enfermedad, el individuo se siente enfermo, sensación de decaimiento, de cansancio, me duele el cuerpo, estoy como si estuviera engripado y no sé que me pasa, pero que ocurre si esta infección sistémica, o un cáncer o una enfermedad autoinmune es continua, la activación inmune periférica es continua y la señal inmune en el cerebro persiste aumentando la sensación de enfermedad desarrollando depresión en individuos... vulnerables, es decir, una infección que no genera una depresión, esta es la interacción de estos circuitos y de estos sistemas que tienen esta posibilidad de generarlo, todas nuestras sensaciones y nuestras enfermedades psicógenas a partir del punto de partida del exterior. Este es el camino que harían las citoquinas proinflamatorias a través del nervio vago, que llegarían al núcleo del tracto solitario, en el tallo cerebral y de ahí se distribuirían para el núcleo paraventricular, a la sustancia gris acueductal y de esa manera informan al sistema nervioso central.

Esto es lo que quería terminar diciéndoles, lo que antes se llamaba imprinting, o troquelado, o experiencia primitiva, o huella y que hoy en día se llama huella sináptica es lo que genera esta situación de dejar impreso dentro de nuestro circuito, dentro de estas células, estas redes de circulación neuronal en donde hay movimiento de hormonas y neurotransmisores y que dejan una experiencia que por suerte puede ser modificable en algunos aspectos por la neuroplasticidad en algunas áreas

Calidad de vida.... OMS siempre se caracteriza por dar estas definiciones no diría que grandilocuentes, pero si definiciones que hacen que nosotros tengamos que repensar mucho lo que leemos de ellas porque son más amplias de lo que creemos.

La percepción que el individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y el sistema de valores en los que vive y en relación a su expectativa, sus normas y sus inquietudes, se llama calidad de vida, me gusta esto, porque dice que la sensación de bienestar y otra vez hablamos de un condición, a ver, la calidad de vida no es que se empieza hablar cuando la persona tiene 70 o 80 años, quiero cuidarle a mi abuelito la calidad de vida que le queda, lo voy a llevar a ese geriátrico porque tiene muy buena calidad de vida, va a estar mejor que acá en la casa, la calidad de

vida es desde el principio y esa calidad de vida es una sensación individual que conjuga lo físico, psíquico y social con una felicidad y satisfacción en un individuo que le otorga a este, cierta capacidad de actuar y funcionar, y una percepción positiva de su vida, esto sería una buena calidad de vida, una mala calidad de vida sería justamente todo lo contrario es esa sensación de desequilibrio, de pérdida de bienestar.

Esta calidad de vida se conjuga con factores psicológicos, orgánicos, socio familiares, personalidad, el tema de los valores... el sistema de valores se cambia, se modifica, porque lo que recibimos del papá y la mamá y de la escuela en la primera época de la vida, cuando uno llega a adulto tiene que revisarlo, porque si no lo revisa, sigue con el sistema de valores de papá y mamá y de la escuela, y termina eligiendo no las cosas propias sino la cosas ajenas, entonces uno tiene que revisar esas creencias y esas expectativas para mejorar la calidad de vida y sobre todo, que esto no depende de mi mismo sino de un factor sociofamiliar, con un soporte social adecuado, percibido y recibido, y cuando hay sucesos vitales estresantes si el soporte social cambia, nosotros tenemos que medir cuál es nuestro grado de satisfacción que va con el bienestar físico, emocional, social, a lo largo de la vida, esta temporalidad es importante tenerla para entender lo que significa la calidad de vida.

Para compendiar, cuando nosotros estamos en un desequilibrio dinámico, complejo, que es la .homeostasis, y de pronto estamos en un estado, porque hemos interpretado que hay una amenaza de nuestro interior o de nuestro exterior, que puede ser aguda o crónica pero que nos genera gran demanda, nosotros tenemos la posibilidad de tener una respuesta psicobiológica si nuestro organismo está activo y sano,... y tener una activación del eje HHA de adaptación y la respuesta que tenemos es adaptativa la vamos a llamar alostasis, adecuada y genera una sensación de set point que cambia para adecuarse a ese cambio que está generando ese equilibrio que ha cambiado, y esta adaptación termina siendo exitosa y tenemos percepción de control que generamos y si la seguimos generando el organismo se torna resiliente y el individuo tiene que poner fin a su respuesta y poder recuperarse y esto es importante, porque toda activación gasta energía, también gasta energía para recuperarse porque no somos como un elástico que vuelve solito al nivel anterior, gastamos energía para activarnos y gastamos energía para recuperarnos, por eso tenemos que descansar después de algunas situaciones que nos generan una adaptación exitosa, y si no pregúntele a una mamá que tiene que preparar los matrimonios de los hijos, como terminan después del matrimonio, necesitan una semana en cama derecho.

Mientras que la respuesta psicobiológica inadecuada, en contener los elementos activados, es excesiva, por que es de gran magnitud, porque es severo el estímulo, porque es prolongado, hay una desadaptación, hay una vulnerabilidad y las consecuencias adversas fisiológicas y psicológicas en los órganos de respuesta, nos da una percepción de descontrol y esto nos genera una gran carga alostática, ojo la adaptacion exitosa también genera carga alostática pero es menor, los dos generan carga alostática, esto tiene que inscribirse en la memoria, en la experiencia, en el aprendizaje y dejar una huella psíquica, sináptica, que va a poder ser modificada con la neuroplasticidad y si tenemos esta consecuencia, pues bien tendremos una enfermedad y podremos establecer una terapéutica.

Quiero que sepan que hay factores de riesgo, que implican todo aquello que no sólo hacen perder la salud sino que nos lleva a desacreditarnos a nosotros mismos como organismos vivientes y respondientes, y habla de la herencia temprana del sedentarismo, será el sedentarismo un factor de riesgo para perder la salud, sí señor!, tipo de personalidad, desvalorización de sí mismo, desequilibrio alimenticio, recursos pobres, circunstancias del entorno repetitivas, que me pueden hacer generar como la gota de agua que orada la piedra, un estímulo en un momento dado, no puede generar una respuesta misma, pero si todo el día me están hablando de integración, de psicología integrativa, de psicoterapia integrativa, de medicina integral..... yo salgo de acá y me hablan afuera, che, querés pan integral, y yo puahh, factores socioeconómicos laborales, factores ambientales, consumo de tóxicos y drogas,etc. rechazamos todo.

voy a resumir lo que es resiliencia y que hemos escuchado una conferencia magnífica de Gustavo. Cuando nosotros tenemos la posibilidad de recibir este estímulo y nos llega nosotros y que nos revienta, nos hace que respondamos frente a una situación y salimos de ella exitosos, contentos, mucho más alto de lo que estábamos, cambiados, modificados y más enriquecidos, eso es resiliencia, ese es el objetivo del cambio que tenemos que hacer, frente a toda situación que nos llega.

Por lo tanto, cuerpo mente y espíritu, constituyen una unidad inseparable, cada intervención sobre el proceso de salud y enfermedad repercute sobre los sistemas de interacción, equilibrio, autorregulación y autocuración del individuo, por lo que su conocimiento interviene positivamente en esta intervención, el acto médico, médico me refiero no solamente medico, sino médico, psicológico y de terapias que sean generadoras de esta salud, y debe partir de visión ecológica que incluye los aspectos físicos, psicológicos, espirituales, ambientales, sociales y recordar siempre que son uno mismo inseparable, la enfermedad es entendida como un desequilibrio y falta de armonía y también como un mensaje y oportunidad de cambio y se hace indispensable que el individuo tome conciencia de su situación, el individuo que está de un lado y del otro lado del escritorio, porque a veces, el título que uno tiene detrás genera la calidad o la posibilidad de pensar que uno tiene la omnipotencia de decirle: usted haga esto!, decida esto en su vida y modifique su comportamiento!, como si el título me lo estuviera permitiendo y esto no es así, se necesita un intercambio donde uno baje, se vacíe de sí mismo, para poder recibir al otro en su compleja dimensión de enfermedad y poder transmitirle humildemente en lo que he entendido que le puedo ayudar, nada más.

Esto hace que el individuo asuma la responsabilidad por su salud y aprenda a gestionarse, dirigirse y modificar los hábitos de vida y las relaciones sociales que pueden facilitar su autocuración. El terapeuta es un profesional experto, y el paciente es el mayor experto en el conocimiento de sí mismo, por lo tanto, debe ser respetado y tomado en cuenta, el manejo integral incluye desintoxicación en la alimentación, en el ejercicio, en la relajación, en la visualización, todo lo que hemos leído, para dejar fluir la intuición y los tratamientos regulativos, por lo tanto, la salud no significa curarse, significa sanar, es la fuerza, la capacidad de construirnos, ser más felices y satisfacer las necesidades, desarrollar nuestras potencias, cumplir nuestras expectativas y no las de los otros, tener un significado y un propósito de vida, también eso significa, revisar y hacer un cambio asistencia y tener un sentido de vida trascendental y hacer lo que nos gusta, se trata de ser sanos a pesar de una enfermedad, de tener una enfermedad y no de enfermo saludable y es conseguirse un estado de bienestar integrado en la persona. Muchas gracias.