

Alma, corazón y vida

ANA GONZÁLEZ PINTO

VICEDECANA DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UPV Y PRESIDENTA DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PSIQUIATRÍA BIOLÓGICA

Entre un tercio y la mitad de las personas con insuficiencia cardíaca tiene depresión mayor. Y todavía más, los pacientes con depresión tienen el doble riesgo de tener patología cardíaca

Esta canción, escrita por Adrián Flores, se hizo popular en todo el mundo interpretada por los Panchos. En la canción se entregaban el alma, el corazón y la vida, tres cosas que el ilustre Dr. Valentín Fuster conoce a fondo. Este cardiólogo cuenta en sus últimas declaraciones que podría existir una relación entre las enfermedades cardiovasculares y las del cerebro-mente. No es casualidad ese interés por la enfermedad mental ya que es hijo de un prestigioso psiquiatra catalán. Su curiosidad por el cerebro procede probablemente de ese vínculo familiar, lo que le hizo ser un adelantado a su tiempo en la normalización la enfermedad mental. Y además él no olvida que cerebro y corazón forman parte de un mismo sistema que puede estar sano, o puede enfermar. En este sentido explica con lucidez que algo cambió en él cuando se dio cuenta de la diferencia que hay entre promover la salud y tratar la enfermedad.

La promoción de la salud que tanto interesa a Fuster incluye aspectos tan cotidianos como el cuidado del sueño, las relaciones sociales, el control del estrés, el cuidado de la dieta y del ejercicio físico. Promover la salud es cosa de todos. Cada uno sabe qué ejercicio físico es el que más le gusta: caminar, correr, nadar, practicar gimnasia, yoga, o fútbol. Puede ayudarnos la música, el baile o ¡el ajedrez! Cosa bien distinta es diagnosticar y tratar enfermedades. Aquí debemos evitar confusiones que pueden llevar a situaciones dramáticas como la vivida por Steve Jobs, que acudió a las terapias alternativas. Como no podía ser de otra manera, se arrepintió de no haberse dirigido a la avanzada y moderna medicina que podía haberle ofrecido una curación. Solo los sanitarios pueden tratar enfermedades, como reconoció sabiamente al final de su vida. Sólo los médicos, y no cualquier charlatán, son los que pueden informarnos sobre los tratamientos más adecuados en cada caso.

Actualmente conocemos que nuestros pensamientos y nuestra capacidad para comprender el mundo, lo que somos en esencia, se sitúan en el cerebro. Hay un grupo de enfermedades que afectan directamente a nuestro pensamiento, nuestras percepciones o nuestras emociones. Son enfermedades como psicosis, depresiones o trastorno bipolar. También situamos en el cerebro enfermedades como el Alzheimer y otras demencias. El cerebro, al igual que el corazón, requiere tener un sistema circulatorio sano que lo alimente y lo mantenga saludable. Quizás es por eso que lo que es malo para el cora-

zón es malo también para el cerebro, y viceversa. Dos datos. Entre un tercio y la mitad de las personas con insuficiencia cardíaca tienen depresión mayor. Y todavía más, los pacientes con depresión tienen el doble de riesgo de tener patología cardíaca. Sin entrar en detalles de porqué ocurre esto, créanme que hay factores inflamatorios que tienen mucho que ver en estas asociaciones. Pues bien, todos los factores individuales de promoción de la salud antes citados tienen una cierta acción antiinflamatoria. Un buen ejemplo es la dieta mediterránea; y en sentido contrario el sueño insuficiente, con un claro efecto inflamatorio.

Asumir la enfermedad no es fácil. Sin embargo, las personas que lo consiguen, que son muchas, cuentan que pueden vivir bien con ello. Hoy sabemos que las enfermedades más difíciles de asumir son las mentales, debido a la falta de apoyo de la sociedad para normalizarlas. Pero la enfermedad mental no es la enfermedad de los otros. La enfermedad mental nos toca a todos, solo hace falta buscar un poco en nuestro entorno para encontrarla. Solo hace falta quitarse las gafas del disimulo y afrontarlas con las herramientas que tenemos.

Un amplísimo estudio genético publicado este año en la revista 'Science' demuestra que los genes que predisponen a la enfermedad mental son exclusivamente humanos. Es muy probable que esos genes nos brinden ventajas como especie, siendo la enfermedad mental el precio que pagamos por ser lo que somos; y es una

cuestión de todos, los sanos y los enfermos.

En un proyecto europeo de promoción de la salud mental en adolescentes, denominado Upright, en el que los nórdicos nos enseñan cómo aplican técnicas de promoción de la salud mediante atención plena y nosotros les formamos para que sean capaces de derivar a los adolescentes que lo precisan al psiquiatra, una psicóloga noruega nos explicaba este verano cómo en el colegio en el que ella trabaja, cuando un niño tiene un problema de salud mental, el centro asume el asunto de forma colectiva, de manera que todos intentan ayudar y buscar soluciones para recuperar la estabilidad del niño y del colegio.

Estábamos en Islandia, hacía un frío considerable, y aun así una noche fuimos a cruzar la tierra que separa el continente europeo del americano, sin dejar de estar en Europa. Estábamos en Islandia y nos dimos cuenta de la distancia que aún existe entre esos países nórdicos y nosotros en la promoción de la salud y también en la normalización y aceptación colectiva de la enfermedad mental. Pero al fin hemos dado ya los primeros pasos, y los segundos y los terceros, también aquí, hacia una normalización de la patología mental. Y esto gracias, entre muchos otros, a personas como Eburne Pasabán y Bruce Springsteen, que han mencionado su experiencia depresiva con total normalidad. Ellos son extraordinarios. Gracias a su testimonio estamos más cerca de un mundo más justo.