

Mauro García Toro

Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

EL JUEGO DE LA VIDA

mediterránea

Mauro García Toro

202

EL JUEGO DE LA VIDA MEDITERRÁNEA



Creclimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit

Desclée De Brouwer 

© Mauro García Toro, 2017

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2017

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edeslee.com

info@edeslee.com



[EditorialDesclee](https://www.facebook.com/EditorialDesclee)



[@EdDesclee](https://twitter.com/EdDesclee)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3804-3

Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edeslee.com

A mis padres Quitina y Mauro.

A mis hijas Estrella y Rosalba.

A mis hermanos Ángela, Enrique y Mariluz.

A mis sobrinos Luis, Mauro, Mateo, Ignacio, Amanda, Henar y Germán.

A todo el resto de mi querida y gran familia. Con todo mi cariño y agradecimiento.

Agradecimientos: A todos los compañeros de la Universidad de las Islas Baleares y de la Sanidad Pública de Mallorca.

A todos mis pacientes, alumnos y demás personas participantes en mis cursos y talleres.

Y a Rocío, por su contribución esencial y en todas las fases de este proyecto. Gracias por lo que aprendo de vosotros cada día.

PRÓLOGO

Confieso que cuando el autor de este libro, el amigo Mauro García Toro, me hizo el regalo de pedirme que lo prologase, sin haberlo yo aún leído, sabía ya de entrada que iba a estar muy de acuerdo con todo el contenido, porque, por una parte, creo e intento vivir desde hace mucho tiempo –en un aprendizaje permanente– según las pautas de la dieta mediterránea; y por la otra, el conocimiento personal del autor me garantizaba la seriedad y base científica de lo que iba a leer.

Pero la agradable sorpresa ha sido que, a medida que me adentraba en los sucesivos capítulos, el libro me cautivaba más y más, porque es como un diálogo amable con el autor, en el cual no se encuentra solo el rigor de unos conocimientos basados en la ciencia sino, y sobre todo, la calidez de una comunicación personal, que va mucho más allá de la erudición y entra en el terreno de la *sabiduría*. La erudición transmite conocimientos, y es muy útil y válida, pero la sabiduría transmite *vida*, y eso no va solo a la mente, sino que llega al corazón.

Cada capítulo es como un mosaico en el que se enfoca el contenido propio desde varias vertientes:

- La cita inicial de algún autor, poeta, cantante, filósofo, etc. que ilustra el tema y que el autor comenta.
- La reflexión personal de Mauro, con abundantes referencias a su propia experiencia, con la humildad del que no únicamente muestra sus luces sino también sus sombras, cosa que hace mucho más próxima y también amena, la comunicación con el lector.
- Numerosas citas de base y aportación científica que permiten al lector ampliar en esa dirección, si lo desea, la cuestión tratada.
- Un diálogo con un amigo ficticio, escéptico permanente, que obliga al autor a ampliar y matizar el tema referido, en una dialéctica respetuosa pero a menudo implacable.
- Un “Cuento mediterráneo”, como lo titula el autor, que ameniza el asunto tratado.

- Sentencias, frases y citas recogidas de numerosos personajes que han hablado, en cualquier momento de la historia, sobre aquel punto.
- Y un resumen final, a modo de síntesis, de la cuestión tratada en aquel capítulo.

Me he entretenido en desgranar estos diferentes aspectos porque creo que son el secreto de la amenidad del libro: sin abandonar la base científica en la que el autor se mueve en su vida habitual, muestra también su vertiente pedagógica y, para mí, sobre todo, su faceta humanista y sabia, en la que acompaña la teoría con numerosas anécdotas y comentarios de tipo biográfico y personal.

Y si, como decía al principio, yo era ya de entrada un lector convencido del tema, he de añadir que, una vez leído el libro, lo soy mucho más. Con la garantía de la base científica que Mauro posee, toca los diferentes aspectos del estilo de vida mediterráneo con la calidez y la ligereza de una divulgación que hace muy agradable su lectura. Me ha convencido aún mucho más y me ha obligado a revisar mi propia vida en cada uno de los aspectos que toca: la alimentación, el ejercicio físico, la exposición a la luz solar, las relaciones humanas gratificantes, el descanso adecuado, el humor, la dimensión placer, la meditación, la evitación del estrés, la relación con la naturaleza y el mundo animal, etc. Revisión que me ha llevado incluso a interrumpir la lectura del libro para reírme un buen rato –vía Youtube– con alguno de los humoristas que cita.

Y siento que no puedo acabar esta presentación del libro de Mauro sin expresar el agradecimiento que siento respecto a la Vida, por haberme hecho nacer en el Mediterráneo, junto con Serrat y tantas otras personas que disfrutamos del mar, de su clima, de su luz, de sus frutos y de la cultura que ha suscitado. Mauro me ha ayudado a tomar aún más consciencia de ello. Y agradecimiento también por gozar de su amistad y confianza, junto con el hecho de haberme permitido conocer mejor la riqueza de su propia persona, a través de este libro. En este sentido, he tenido en cierta manera la impresión de que el tema de la dieta y cultura mediterránea ha sido como una especie de motivo tangencial que ha utilizado el autor para transmitir la rica síntesis vital resultante de todo un camino personal. Y le doy las gracias.

1

9

QUÉ ES Y QUÉ NO ES EL ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO (y este libro)

En el Mediterráneo todo es local, la meteorología, la cocina, los dialectos, la gente. Unas millas más al norte o al sur y todo cambia: la dirección de los vientos, la dosificación del ajo en la cazuela, el habla, el gusto, los sentimientos.

(Josep Pla)

Desde los presocráticos lo particular de cada lugar del Mediterráneo ha sido un paradigma universal... placeres sencillos, valores universales...

(Manuel Vicent)

El Mediterráneo es cultura y pensamiento y fatalismo y sensualidad y espiritualidad y estoicismo. El Mediterráneo sin cultura se queda en mercadeo fenicio y brutalidad larvada.

(José Carlos Llop)

¿Por qué este libro?

Me llamo Mauro y trabajo como médico psiquiatra en Mallorca desde hace casi 25 años. Además de atender pacientes, me dedico a enseñar e investigar en la Universidad de Baleares. Formo parte de un equipo en el que estamos muy interesados en estudiar cómo influye el estilo de vida en la salud física y mental, coordinado por los profesores Miguel Roca y Margalida Gili. También nos interesa explorar cómo ayudar a la gente a que mejore su estilo de vida. Precisamente en los últimos proyectos de investigación nos hemos dado cuenta de que, si queremos ser eficaces, tenemos que aportar información y apoyo a las personas que quieren modificar sus hábitos de vida, y también sugerencias prácticas de cómo hacerlo. De ahí que me haya animado a escribir un libro divulgativo como el que tienes en tus manos. Previamente, y con la ayuda de otros muchos compañeros psicólogos, trabajadores sociales, enfermeros y médicos hemos editado un libro técnico con el título *Estilo de vida y depresión*. Aquellos lectores interesados en acceder a la base científica de lo que se propone en este libro allí la pueden encontrar, y de hecho me remitiré a ella con frecuencia.

¿Qué es el estilo de vida?

Llamamos estilo de vida al conjunto de características de la forma de vivir de cada persona. Este concepto recoge aspectos tan numerosos como diversos, y en ellos la predisposición biológica está en permanente interacción con los condicionantes psicológicos y sociales de cada persona en cada momento. Nos referimos a la alimentación, la actividad física, los ritmos de sueño, la exposición a la luz ambiental, el contacto con la naturaleza, el patrón habitual de interacciones sociales, el manejo del estrés, las conductas adictivas, las características de la vida laboral, el autocuidado, las actividades de ocio, etc.

¿Qué es el “estilo de vida mediterráneo”?

Un término que usaron por primera vez en el ámbito científico unos investigadores americanos muy lejos del Mediterráneo (¡nada menos que en la Universidad de Oregón!, al noroeste de USA, liderados por la profesora Deborah J. Toobert). Lo definieron como la confluencia de cuatro aspectos: una actividad física frecuente, seguir un patrón de dieta mediterránea, la práctica habitual de medidas de autocontrol del estrés y el cuidado y reforzamiento constante de la red social de apoyo. Explicamos esto último. Todos tenemos una red de relaciones sociales. Cuidarla es dedicarle tiempo, estrechar lazos y favorecer la interconexión e interdependencia. Por cierto, estos colegas americanos fueron muy amables con nuestro equipo cuando les escribimos para pedirles ayuda para diseñar nuestras primeras investigaciones sobre este tema. Desde aquí se lo agradecemos de nuevo.

Un concepto que agrupa a una serie de recomendaciones sobre hábitos de vida que se están utilizando cada vez más en la prevención y tratamiento de muchos problemas de salud, físicos y mentales. Los datos sobre la eficacia de estas intervenciones para prevenir y tratar enfermedades son espectaculares. Son eficaces estas recomendaciones por separado (dieta o actividad física por ejemplo), pero aún más cuando se combinan. Por desgracia, el grado de cumplimiento a largo plazo de estas sugerencias no es alto. Hay más posibilidades de práctica continuada cuando se consigue integrar bien los nuevos hábitos en la vida diaria del que los practica. Por ello en el libro insistimos mucho en ello y hablamos de nuestra experiencia al respecto.

Algo que todos practicamos en alguna medida y quizá sin proponérselo. En cualquier caso, se puede potenciar obteniendo a cambio una mejora en nuestra salud, incluso con pequeñas modificaciones. Por ejemplo; si tienes una práctica de “Estilo de vida mediterráneo” de un 3/10 puede mejorar mucho su salud física y mental si llega al 5/10; pero si ya tienes un 7/10 también puedes encontrarte mejor si aumentas al 9/10. En mi caso creo que llego al aprobado, ¡pero me esfuerzo casi cada día para mejorar nota!

Un ideal al que tender más que una meta que conseguir. De hecho, a pesar del nombre, quizá nunca haya habido un área mediterránea donde se hayan seguido de

forma completa estas directrices por la mayoría de la población. Es por tanto un ideal utópico, del que, lamentablemente, cada vez nos alejamos más en los países del mundo desarrollado, incluyendo los ubicados en las riberas mediterráneas.

Un estilo de vida que está siendo sustituido por otro mucho menos saludable. Efectivamente, el estilo de vida occidental en la medida en que promueve el sedentarismo, las dietas con exceso de grasas y azúcares, el estrés crónico y la pérdida de lazo social, es la antítesis del estilo de vida mediterráneo. Por desgracia, este estilo de vida occidental está ganando de momento terreno al mediterráneo de forma alarmante en todo el mundo a medida que aumenta el nivel de ingresos de la población. Es curioso, pero cuanto más sabemos sobre los beneficios para la salud del estilo de vida mediterráneo, más lo abandonamos, especialmente la gente más joven. ¡Somos muy listos!

Algo que si se pudiera tomar en una pastilla quizá ya la hubieras tomado esta mañana con el desayuno. Y junto contigo también la tomaría una parte importante de la población por su excelente relación entre riesgo y beneficio. Lamentablemente las propuestas que se harán en este libro requieren tiempo y algo de esfuerzo inicial, pero uno de los mensajes clave que queremos transmitir es que se puede llegar a disfrutar practicándolas.

Algo que nace en el ámbito de la salud sin que su pretensión fundamental sea hacer adeptos o generar un cambio social. Sí tienen esta pretensión otros movimientos con los que puede tener aspectos coincidentes. Nos referimos a los movimientos *slow*, *downshifting*, decrecentista, vida sencilla, etc. Por tanto, el objetivo del campo de investigación sobre estilo de vida mediterráneo es estudiar cómo mejorar la salud y poner a disposición de la gente las conclusiones a las que vamos llegando. Nuestra pretensión es en definitiva darte la oportunidad de decidir con más información sobre aspectos modificables de tu estilo de vida.

¿Qué NO es el estilo de vida mediterráneo?

Una panacea que garantiza inmunidad y/o curación frente a cualquier enfermedad.

La mayoría de los trastornos médicos y psicológicos surgen por la confluencia de varios factores. Así, los genes y el ambiente interaccionan de forma dinámica y compleja para iniciar o mantener la enfermedad. Por eso los planteamientos simplistas sobre el origen y tratamiento de la mayoría de los problemas médicos son pocos útiles en la práctica, aunque puedan ser muy atractivos. Einstein advertía frente a esto cuando decía “todas las cosas deberían plantearse de la forma más sencilla posible, pero no demasiado”. Además, los enfoques simplistas (excluyentes, parciales o reduccionistas) pueden llegar a ser injustos y hasta crueles. Me explico: si la propuesta es que el poder de la mente y la actitud positiva son capaces por sí solos de mejorar sus enfermedades, las personas que no obtengan la curación se sentirán culpables por no ser capaces de hacerlo. Pero no somos omnipotentes. No todo está en nuestra mano. La enfermedad, el dolor y la muerte son naturales, siempre lo han sido y lo serán. Podemos luchar contra la naturaleza sabiendo que perderemos la última partida, pero intentando que sea lo más tarde posible. Creer que podemos neutralizar todos los numerosos y variados factores causales que suelen operar en cada enfermedad es ingenuo. Es verdad que nuestra constitución y nuestros genes nos condicionan, pero no nos determinan por completo, dándonos habitualmente bastante margen de maniobra. Pero querer no es poder. Asumirlo no es resignación o cobardía. Al revés. Puedo ser fuerte en la medida en que conozco mis límites. Lo mismo que decimos de la actitud mental positiva podemos decir del estilo de vida mediterráneo en conjunto o de cualquiera de sus ingredientes por separado (dieta, actividad física...). Son importantes, pero no son suficientes. Debemos aceptar nuestras limitaciones, en este y en todos los campos. En esto también consiste la sabiduría. Me gusta mucho esta frase de Tony de Mello: “Por mucho que entrene corriendo un cerdo nunca podrá ser un caballo de carreras, como mucho podrá ser un cerdo veloz”.

Un sustituto de los tratamientos médicos y psicológicos habituales. Aunque sí puede ser en la mayoría de los casos un buen complemento. Así que si tú estás albergando la esperanza de poder prescindir de tu tratamiento médico o psicológico en cuanto pongas

en marcha las sugerencias que encontrarás en este libro debo decirte que no es buena idea. De hecho, la filosofía de este libro es que sea conocido y aceptado por tu terapeuta, y que él mismo te asesore sobre qué aspectos del mismo puedan ser de mayor o menor utilidad en tu caso.

Algo sencillo de iniciar sin importar si estás motivado al respecto. También aquí tenemos que advertir sobre los mensajes prometedores de éxito fácil frente a los problemas de salud. Estos mensajes podrán ser a lo sumo bienintencionados, pero sin duda son poco realistas. Las enfermedades crónicas no transmisibles ligadas al estilo de vida occidental: diabetes, arterosclerosis, obesidad, depresión... pueden evolucionar mucho mejor siguiendo un estilo de vida mediterráneo, pero no es fácil ni rápido y debes motivarte para este reto. Este libro te dará argumentos que pueden servirte para ello.

Un solo camino claramente trazado para todos los que quieran seguirlo. Al revés, hay tantas formas de seguir un estilo de vida mediterráneo como personas que lo pretenden. Por tanto, cada uno debemos encontrar la nuestra. Por eso en este libro se proponen muchas alternativas a probar. Corresponde a cada uno decidir cuáles, o buscar otras derivadas que se adapten mejor a nuestras circunstancias. Sin embargo, no desechemos la posibilidad de cambiar nuestras circunstancias cuando sea posible, sin resguardarnos demasiado en ellas como excusa. Recordemos la frase de Ortega y Gasset, sobre todo en su segunda parte, menos citada pero tan importante como la primera: “Yo soy yo y mis circunstancias, y si no las salvo a ellas no me salvo yo”.

Una moda o un eslogan publicitario pasajero. Esperemos que la atracción que genera la “marca mediterráneo” esté aquí para quedarse, por la defensa de la calidad de vida con que se suele relacionar. De momento se usa mucho en campañas publicitarias, aunque curiosamente para promover a veces el consumo de productos que no encajan mucho en la dieta mediterránea. La administración sanitaria se ahorraría mucho dinero promoviendo el estilo de vida mediterráneo y de hecho lo hace, aunque en mucho menor grado de lo que sería deseable. La prueba es que como decíamos, el estilo de vida occidental se va imponiendo más y más. Aquí sí que hay poderosos intereses económicos detrás de la propaganda de la comida precocinada, las bebidas azucaradas o

carbonatadas, etc. Aún hay poca conciencia social de los responsables públicos sobre la importancia que el estilo de vida de la gente tiene, a corto y especialmente a largo plazo. Un ejemplo: en mi ciudad, Palma de Mallorca, el ayuntamiento desmontó muchos tramos de un carril bici ya en marcha porque supuestamente enlentecía el tráfico. ¿Realmente la agilidad del tráfico debe prevalecer sobre las oportunidades de hacer actividad física al desplazarse de la gente?

¿Qué se pretende con este libro?

Reunir un conjunto de recomendaciones sobre salud y estilo de vida, muchas ya muy aceptadas y reconocidas. La gran novedad es que en los últimos años se acumulan pruebas muy importantes tanto de lo saludable que es el estilo de vida mediterráneo, como de que estamos cometiendo un lamentable error abandonándolo. Creemos que se debe insistir a la población en las consecuencias que va a traer asociado este hecho, y en que “no se deje engañar” al respecto. El mensaje sería “la investigación médica está señalando que a más estilo de vida mediterráneo más salud física y mental... tú verás lo que haces”.

Insistir en que los cambios en el estilo de vida para tener efectos sobre la salud deben ser mantenidos. Para ello deben ser agradables o al menos llevaderos para ayudar a no “tirar la toalla”. ¡Este es el verdadero reto! A ser posible conviene hacer los cambios de forma conjunta desde el principio. Muchos elementos del estilo de vida están muy interrelacionados, y se facilitan mutuamente, por lo que promover cambios al mismo tiempo tiene todo el sentido. Por ejemplo, para mejorar la calidad de tu dieta es también importante que estés menos estresado y más satisfecho con tus relaciones y con tu vida en general.

Basarnos para hacer las recomendaciones en varios argumentos, que coinciden con los apartados de los capítulos:

1. La sabiduría popular (a través de frases de personas relevantes que han opinado sobre la materia).
2. Mi experiencia personal y profesional.
3. Los datos que aporta la investigación, incluyendo algunas de nuestro grupo. Esta última es, con diferencia, la guía más importante. Las creencias y opiniones son, por mucha autoridad que concedamos al que las emite, solo creencias y opiniones. En cambio, cuando se somete una hipótesis a investigación, y se cumplen con los estándares de calidad mínimos exigibles para llevarla a cabo tenemos unos resultados que se consideran datos científicos. Lógicamente estos datos no son

dogmas de fe inamovibles. Al revés, son siempre provisionales y no están exentos de posibles sesgos o errores. Por ello hemos introducido en el libro solo referencias de revistas científicas indexadas (acreditadas como más fiables y exigentes) y lo más recientes posible (y por ello más actualizadas).

4. Hemos invitado también al escéptico que todos llevamos dentro a que nos ayude con sus críticas a explicarnos mejor. De hecho la mejor actitud al leer estas páginas es de escepticismo abierto, es decir, de persona dispuesta a dejarse convencer solo en el caso de que le presenten argumentos convincentes para ello.
5. En cada capítulo se aporta un “cuento mediterráneo”, basado en hechos reales y de muy diversas temáticas, pero todas ellas alusivas a los contenidos del libro.
6. Además, transcribimos un fragmento literario relacionado de alguna forma con el estilo de vida mediterráneo también, y explicaremos cómo. ¿Por qué utilizar el arte en un libro de divulgación científica? Pues porque el arte es una forma de conocimiento que en mi opinión, y en el de mucha gente, aporta perspectivas muy interesantes. Jorge Wassenberg dice algo muy interesante “el arte es la purgación de lo superfluo”. Cuando el artista logra conectar de forma directa y sencilla con verdades profundas del hombre su obra permite a la gente comprenderse algo más, y con ello ayudarla a vivir algo mejor.
7. Terminamos cada capítulo con 10 conclusiones y/o recomendaciones a modo de resumen.

¿Qué NO se pretende con este libro?

Defender que existe el estilo de vida mediterráneo como concepto histórico.

Repetimos que solo lo proponemos como constructo científico que alude al grado de cumplimiento de 4 factores: dieta mediterránea, una actividad física frecuente, práctica de métodos de autocontrol del estrés y potenciación de la red social de apoyo. Los pueblos que históricamente han vivido a orillas del Mediterráneo han sido muchos y muy variadas sus costumbres y culturas. El clima suave y agradable de estas latitudes invita a salir de casa, lo cual facilita las posibilidades de interacción social, hacer actividades al aire libre (incluyendo las que suponen ejercicio) y por tanto exponerse a la luz ambiental. El calor del mediodía, especialmente durante los veranos, aumenta las necesidades de descanso y de siesta. Además, ese mismo clima benigno, con muchos días soleados, permite una variada agricultura, en la que destacan los olivares, cereales, hortalizas y viñedos. Con estos productos y con el pescado del mar tenemos los ingredientes de la dieta mediterránea. Este es en mi opinión la mayor parte del “secreto mediterráneo”. Respecto a las influencias culturales de todos los sabios de las civilizaciones que han vivido por estos lares no creo que sean la clave, aunque supongo que algo habrán aportado. En todas las partes del mundo tienen su sabiduría ancestral y no creo que la mediterránea sea mejor en ningún sentido. Pongo por ejemplo la sabiduría oriental, que personalmente me interesa muchísimo. Además, hay datos que apuntan al estilo de vida oriental tradicional como muy saludable. Solo como anécdota diremos que los lugares de mayor concentración de personas centenarias están en los países orientales y mediterráneos. También los primeros puestos en cuanto a esperanza de vida al nacer se los reparten los países orientales y mediterráneos, pero con una sombra seria en el horizonte para estos últimos. En efecto, hay datos muy alarmantes que predicen que esto va a cambiar pronto, por ejemplo los índices de obesidad infanto-juvenil. En fin, a veces me parece que teniendo en cuenta todo lo anterior, proponer no abandonar el estilo de vida mediterráneo es como “descubrir el mediterráneo”, valga la redundancia. Se usa esta frase de forma irónica cuando alguien quiere atribuirse algún descubrimiento hace mucho tiempo conocido de forma un tanto pretenciosa. Sin embargo, creemos que merece la pena asumir el riesgo de ser juzgados así, dada la importancia del reto que tenemos por

delante.

Sustituir la evaluación y asesoramiento de un profesional especializado en los casos en que sea necesario. Por ejemplo, hay especialistas en nutrición y en la práctica de ejercicio físico que son esenciales cuando se trata de asesorar a pacientes en situaciones graves o complejas.

Establecer unas propuestas útiles y definitivas para toda la población. El estilo de vida mediterráneo está siendo utilizado desde hace bastantes años en la Universidad de Oregón (USA) como terapia complementaria para el tratamiento de personas con diabetes, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. En la Universidad de las Islas Baleares estamos investigando su potencial para mejorar el tratamiento de la depresión, asociado a los tratamientos estándar (psicoterapia y/o farmacoterapia). Nuestra experiencia investigando este campo es de 10 años y hemos aprendido que las propuestas funcionan mejor cuando se personalizan. Así, los resultados que obtuvimos en los estudios piloto fueron muy positivos. Esto nos animó a hacer unas recomendaciones sobre estilo de vida a 40 pacientes con depresión mientras que a otros 40 pacientes en la misma situación clínica les animamos a que practicaran el estilo de vida que creyeran más adecuado para ellos. Al cabo de 6 meses, los que habían recibido las recomendaciones “mediterráneas” estaban mucho mejor de ánimo que los otros. Decidimos volver a repetir el experimento, pero ampliando el número de participantes a casi 300, no solo de Mallorca, sino también de Zaragoza y Barcelona. También alargamos el seguimiento a un año. En este caso el grupo al que les planteamos las recomendaciones de cambio de estilo de vida no evolucionó mejor que el otro, con gran frustración para todos. ¿Qué había pasado?, ¿Cómo podíamos explicar esta diferencia? Pues comprobamos que el grado de apoyo e información a los pacientes en este segundo estudio había sido mucho menor, ya que habíamos tenido menos tiempo para asesorar individualmente a cada persona. Probablemente esto había marcado la diferencia. Es decir, la gente necesita información clara y práctica en torno a las ventajas que supone hacer los cambios en el estilo de vida que se le piden y también sobre posibilidades de hacerlo. Este es, insistimos, el objetivo de este libro.

Aportar un recetario mágico (de efectos rápidos). Más bien es un conjunto de propuestas con sugerencias para que cada persona pueda ir descubriendo, teniendo en cuenta sus peculiaridades, cuáles pueden serle viables. He leído muchos libros divulgativos en temas de salud. Algunos con propuestas prácticas de solución. La mayoría me han resultado útiles e interesantes, aunque no todos en la misma medida. Una de las limitaciones más habituales de estos libros es que utilizan un abordaje excesivamente simplificador. Quizá lo hacen con pretensiones didácticas, pero tiene sus peligros. No se puede dar la espalda, por ejemplo, a las evidencias que apuntan a la importancia de nuestra predisposición genética en el riesgo de enfermar. La buena noticia es que esa predisposición en muchas ocasiones se puede compensar cuidando nuestro estilo de vida.

Hacer juicios morales sobre cómo vive la gente, o hacer una reflexión sobre los males de nuestro tiempo, y mucho menos una reivindicación nostálgica del pasado.

Casi diría que al revés. De hecho, estaría de acuerdo en dar la vuelta al dicho popular y al verso del poeta magistral (Jorge Manrique; coplas a la muerte de mi padre) planteando que “cualquier tiempo pasado fue peor”. Y es que los males del pasado se suelen minimizar porque solemos olvidarlos con más facilidades que sus aspectos positivos. Es verdad que hoy vivimos problemas que amenazan nuestro bienestar y el de generaciones futuras (el cambio climático, por ejemplo). Sin embargo, al menos en los países de la ribera norte del Mediterráneo, disfrutamos desde hace décadas de unos niveles de libertad, seguridad y bienestar sin precedentes, aunque lógicamente con oscilaciones. Por otro lado, defiendo que tenemos derecho a vivir como nos dé la real gana si no hacemos daño a nadie con ello. La vida de cualquiera puede cambiar en un segundo con los zarpazos que el destino a cada uno inevitablemente nos tiene reservados. Todos tenemos limitaciones personales con las que lidiar y problemas de salud que nos van surgiendo, además de otras circunstancias personales que nos condicionan. Montarse una vida requiere imaginación, creatividad y determinación. Mi reconocimiento a todos los humanos vivos por el hecho de estarlo. Intento en mi práctica profesional no cuestionar a ningún paciente su forma de vivir, por muy extravagante que me parezca, si no le genera sufrimiento a él o a su entorno. Todos navegamos en un mar incierto, con la ayuda de

nuestra experiencia y recursos personales. Muchos de ellos son útiles porque nos ayudan a resolver situaciones difíciles. Otros ya no, pero se mantienen por inercia, cuando se pueden cambiar por otros mejores... si se acepta el reto. Se trata de interrogarnos con humildad si estamos viviendo con el estilo de vida que queremos vivir y si la respuesta es negativa, buscar nuestro camino, el que más nos convenga, lo cual pasa por echarle valor y probar posibilidades nuevas.

Conversaciones con un escéptico

—Si todo esto del “estilo de vida” está muy bien..., es muy lógico y tiene sentido que sea importante para mejorar la salud física y mental... la gente ya lo sabe, no hace falta más libros para explicarlo... sino tiempo y posibilidades económicas para llevarlo a cabo.

—*De acuerdo, quizá la gente ya lo sepa, pero no lo suficiente... si estuviera realmente al tanto de su importancia superaría con imaginación y ganas los inconvenientes relativos que suponen la escasez de tiempo y dinero.*

—¡Ah! pero ¿me quieres convencer que cambiar de estilo de vida es fácil con algún procedimiento que este libro va a desvelar?

—*No, no hay tal procedimiento, y desde luego no es fácil, sobre todo si creemos (de forma errónea) que con ello llevaremos una vida menos placentera o divertida que la que llevamos. El objetivo es motivar y dar ideas para promover nuevas experiencias o pruebas que, si salen bien, puedan repetirse y llegar a consolidarse como un hábito de vida. Solo se consolidarán si son mínimamente agradables.*

—Me parece muy ingenuo. Esas pruebas de cambio de vida las hace todo el mundo a principios de cada año y la inmensa mayoría de las veces se quedan en una anécdota, de forma que los buenos deseos de cambio se aplazan para retomarlos a principios del año próximo. Con este tipo de libros ocurre lo mismo. No sé si merecen la pena.

—*Realmente cada persona tiene que encontrar su momento y su manera. Creo que la información es importante, también el apoyo que se pueda recibir del entorno... e, insisto, encontrar la forma de integrar el cambio saludable en tu vida. Para eso hay que probar alternativas hasta que encuentres lo que a ti te funciona en los ámbitos en que más lo necesites. He visto muchas personas conseguirlo que luego me reconocen que habían sido antes exageradamente pesimistas al respecto.*

—Bueno, hablemos de algo concreto como ejemplo de las dificultades de las que te hablo: el tabaco. ¡Cuánta gente hay que sabe que no le conviene fumar y sigue haciéndolo, a pesar de un sinfín de métodos disponibles para dejar de fumar!

—*¡Qué buen ejemplo me has puesto! Entre otras cosas porque me das la ocasión para aludir a un factor condicionante de la salud que no vamos a tratar en el libro, pero que es importantísimo. Sí; hay mucha gente que le gustaría dejar de fumar y sigue haciéndolo, pero en los últimos años cada vez más gente consigue dejar el hábito. Las estadísticas están ahí: el porcentaje de población fumadora está bajando en el mundo occidental. Hace 20 años se acercaba a la mitad, ahora está en torno a la cuarta parte. Podemos discutir qué ha contribuido más a este descenso: mayor divulgación de pruebas en torno a los efectos nocivos del tabaco, legislación más restrictiva con su consumo y con su publicidad, cambio de la percepción social en torno a la imagen de los fumadores... Lo que es inapelable son las cifras, no solo del porcentaje de población fumadora, sino de la disminución paralela de algunos problemas de salud muy relacionados con el tabaco, como el cáncer de pulmón o el infarto de miocardio por ejemplo.*

—Pero el problema del tabaco es menos complejo que el del estilo de vida.

—*Quizá, pero en cierta manera el nivel de pesimismo en torno a las posibilidades de combatir al tabaco era hace años el mismo que ahora estamos viendo con aspectos muy claves del estilo de vida, como la mala alimentación o el sedentarismo, por ejemplo. Otro ejemplo de epidemia en vías de control podrían ser los accidentes de tráfico. Durante años parecía que nada podía bajar las cifras y hoy los muertos en carretera son menos de la mitad que hace 20 años también. De nuevo la información y legislación están jugando un papel esencial.*

—O sea, que nos leemos el libro y a partir de ahí nuestro estilo de vida empezará a cambiar.

—*¡Qué gracioso! Obviamente no. Esto va de leer, pero sobre todo de analizar críticamente lo que se lee en el contexto de tus circunstancias vitales y, sobre todo, de empezar a probar iniciativas que para ti tengan sentido para encontrar las que funcionen en tu caso, sin prisa pero sin pausa.*

—¿Y si no encuentro nada que me interese dentro del supuestamente magnífico estilo de vida mediterráneo?

—*¡Qué difícil me resulta aceptar eso si realmente te estás dando una oportunidad!*

—*¿Y si no me apetece cambiar mi estilo de vida?*

—*Tienes todos mis respetos. Volviendo al tema del tabaco: hay personas que han llegado al convencimiento de que les merece la pena pagar el precio que supone fumar y asumir sus riesgos por el placer que les aporta. Una de las personas que más admiro, Fernando Savater, declaró públicamente esta postura. A mí me gusta fumar pero no lo hago salvo en celebraciones, porque me parece que si me convierto en adicto haría un muy mal negocio, sobre todo a medio y largo plazo. Sin embargo, a veces tengo la fantasía de que si me quedara poco tiempo de vida debido a alguna enfermedad dolorosa recurriría a cualquier droga que me aliviara, incluyendo el tabaco. Por tanto entiendo a la gente que le gusta más su vida fumando que sin hacerlo, o que no quiere pagar el peaje del desagradable tiempo de deshabitación que tendría que atravesar para dejar el hábito de fumar. Yo no soy quien para juzgarle porque no estoy en su piel para saber los pros y los contras que le supone. La salud es muy importante pero no lo es todo. Como médico interesado en la promoción de la salud, física y mental, me interesa ofrecer alternativas, pero sin rigideces ni radicalismos.*

—No sé, entiendo lo que dices, pero no puedo evitar oler un cierto tufillo moralista en esa cantinela del estilo de vida sana... me recuerda a los sermones desde el púlpito que todos hemos escuchado sobre la vida virtuosa... espero al menos que no nos advertirán contra la masturbación también...

—*¡Qué cachondo!... pues no, en absoluto... Y sí, entiendo la crítica pero intentamos no basar las recomendaciones que se hacen en el libro en otros fundamentos que no sean las pruebas que está aportando la investigación científica... y la masturbación, que yo sepa, no se ha demostrado que suponga ningún perjuicio para la salud.*

—*¡Uy, qué miedo! La ciencia y sus sumos sacerdotes, esa sí que es una religión poderosa.*

—*De acuerdo, la ciencia nunca ha estado ajena a influencias económicas, religiosas y*

socioculturales más o menos interesadas y lo sigue estando. No somos tan ingenuos, aunque creo que ahora se lucha mucho más para disminuir esa contaminación. Pongo un ejemplo que de paso arrime “el ascua a mi sardina”: la industria alimentaria estadounidense está intentando frenar con todas sus influencias la legislación que intenta prevenir la obesidad infantil restringiendo determinadas comidas en los colegios porque disminuye sus ganancias. Para ello invierte mucho dinero en influir a los políticos, y a los científicos que se prestan a ello. Todos tenemos un precio, y el de algunas personas parece suficientemente asequible. Lo mismo ocurrió con la industria tabaquera, con las industrias que más afectan al cambio climático... Pero por suerte cada vez menos gente se atreve a negar en público que el tabaco sea un factor generador de enfermedad y discapacidad de primera categoría, y que el cambio climático esté ocurriendo.

—Pero bueno... cambio climático, confluencia de intereses entre las grandes multinacionales y la política... parece que lo que quieres es salvar el mundo en lugar de prevenir y tratar la enfermedad... ¿No querrás ahora hablarme de algún partido u organización en la que milites?

—*No hombre no... disculpa otra vez que me deje llevar por la pasión y me salga un poco del tema. Sin embargo, aun a riesgo de que confirmes con ello tu impresión de que soy un quijote iluminado luchando con molinos de viento, te diré que sí creo que hay relación entre llevar un estilo de vida saludable y el cuidado del planeta. Según mi impresión ambas actitudes no se entienden la una sin la otra. Lo que más le conviene al planeta es lo que más te conviene a ti.*

—¿Y qué es eso que tú sabes que a mí y al planeta conviene?

—*Que te pegues la “vida padre” o si lo prefieres que “disfrutes al máximo de tu vida”, lo que, mira tú por dónde, ha sido propuesto como una actitud ética fundamental y cito de nuevo a Fernando Savater.*

—Vaya, confieso que me esperaba una respuesta así... Pero tengo una pregunta final: ¿qué te hace pensar que no lo hago?

—Solo una cosa: que tengas este libro entre las manos... eso me hace sospechar que realmente quieres saber cómo puede mejorar tu calidad de vida, sea cual sea el nivel del que partas. Si no es así, mis disculpas y, si ya has comprado el libro, regálasele a alguien que creas que le puede ayudar, pero preséntaselo con un poco más de cariño si quieres que haga un intento de leerlo.

Cuentos mediterráneos

Curiosamente su vida científica empezó muy mal. Afirmó ufanamente que podría controlar las crecidas del Nilo con un sistema de diques y presas diseñado por él. Al llegar esto a oídos del califa de Egipto le llamó para encomendarle esa misión. Sin embargo, cuando empezó a estudiar sobre el terreno cómo llevar a cabo el objetivo se dio cuenta de que era imposible con los medios de la época. Sabía que muy probablemente el califa, una persona implacable y muy peligrosa, le cortaría la cabeza cuando tuviera que reconocer ante él que no era capaz de cumplir su promesa. Por tanto hizo algo alternativo, fingir que se había vuelto loco. Salvó su cabeza, pero no le salió gratis. El califa le arrestó en su casa durante más de 10 años. En ese tiempo pudo sin duda convencerse de que es muy arriesgado hacer afirmaciones que no estén basadas en pruebas fiables. También de que hay que diseñar y realizar experimentos para contrastar las hipótesis que merece la pena probar. Y por supuesto también se dio cuenta de que un buen científico suele ser humilde y poco pretencioso, ya que sabe que su conocimiento es siempre provisional, y además es la herencia de muchos años y personas previas. Los resultados de las investigaciones pueden promover avances, integrando y modificando el conocimiento previo, pero merece la pena huir de triunfalismos y de la peligrosa asunción de haber llegado a la solución definitiva de un problema. Fue por tanto el primero en proponer que un auténtico científico antes de hablar consulte a la naturaleza.

Alhacen ibn al-Haytham (965-1039) es considerado por muchos como el primer investigador científico de verdad, e incluso el padre del método científico en lugar de Descartes y Bacon. Se tiende a pensar que nada muy importante pasó en la ciencia desde los griegos hasta el renacimiento europeo pero eso es minusvalorar la época dorada de la ciencia árabe, mucha de ella desarrollada en los márgenes del Mediterráneo. Alhacen es un ejemplo de ello y sus contribuciones en el campo de la óptica y la astronomía fueron muy importantes.



(Alhacen y Jorge Manrique. Fotografías tomadas de wikimedia commons)

Con espíritu mediterráneo

Recuerde el alma dormida, avive el seso y despierte contemplando cómo se pasa la vida, como se viene la muerte tan callando, cuán presto se va el placer cuando después de acordado da dolor, como a nuestro parecer cualquiera tiempo pasado fue mejor.

Este mundo es el camino para el otro que es morada sin pesar, mas cumple tener buen tino para andar esta jornada sin errar, partimos cuando nacemos, andamos mientras vivimos y llegamos al tiempo que fenecemos, así que cuando morimos descansamos.

Los placeres y dulzores de esta vida trabajada que tenemos no son sino corredores y la muerte la celada en que caemos, no mirando a nuestro daño corremos a rienda suelta sin parar, y es que vemos el engaño y queremos dar la vuelta no hay lugar.

Esos reyes poderosos que vemos por escrituras ya pasadas, con casos tristes llorosos, fueron sus buenas venturas trastornadas, así que no ha cosa fuerte, que a Papa, emperadores y preladados, así los trata la muerte como a los pobres pastores de ganado.

Después de puesta la vida tantas veces por su ley al tablero, después de tan bien servida la corona de su rey verdadero, después de tanta hazaña a que no puede bastar cuenta cierta, en la su villa de Ocaña vino la muerte a llamar a su puerta.

Diciendo buen caballero dejad el mundo engañoso y sus halagos, vuestro corazón de acero muestre su esfuerzo famoso en este trago, y pues de vida y salud hicisteis tan poca cuenta por la fama, esfuércese la virtud para sufrir esta afrenta que os llama.

Así con tal entender todos sentidos humanos conservados, cercado de su mujer y de sus hijos y hermanos y criados, y el alma quien se la dio, la cual la vio en el cielo en su gloria,

y aunque la vida perdió, dejó nos harto consuelo su memoria.

(Fragmento de *Coplas a la muerte de mi padre* de Jorge Manrique)

Este poema, obra cumbre de la literatura española, es una elegía laudatoria que el autor escribió a su padre, Diego de Manrique. Su texto se ha relacionado con los mensajes *memento mori* (acuérdate de que vas a morir) y *Vanitas vanitatum omnia vanitas* (Vanidad de vanidades, todo es vanidad); entendiendo esta palabra más como vacuidad, futilidad, insignificancia que como orgullo o soberbia). Al parecer eran muy habituales en el siglo XV. Yo leo junto a los halagos a su padre un reproche entre líneas: nos abandonas prematuramente por haber dedicado tu vida al juego del poder, la riqueza y la fama. Quizá esté equivocado ya que esto encaja mal con que el propio Jorge Manrique, que además de poeta fue también un caballero muy poderoso, muriera en combate tres años después, a los 37 años, dejando a su vez solos a sus allegados. De todas formas hay un refrán que dice “consejos vendo, pero para mí no tengo”, el cual me aplico yo con frecuencia. En cualquier caso, para mí este poema es un aldabonazo que anima a disfrutar del presente al máximo, y me recuerda un comentario sabio del Dalai Lama: “Lo que más me sorprende del hombre occidental es que pierden la salud para ganar dinero, después pierden el dinero para recuperar la salud. Y por pensar ansiosamente en el futuro no disfrutan el presente, por lo que no viven ni el presente ni el futuro. Y viven como si no tuviesen que morir nunca, y mueren como si nunca hubieran vivido”. Yo pienso que es mejor hacer caso a los orientales; vivir de cara a la muerte y no de espaldas. Llevar una buena vida para tomarnos con más deportividad su final. En la medida en que lo consigamos viviremos con más intensidad y por ello disfrutaremos más de todo. Joan Manuel Serrat, en su canción *Mediterráneo*, habla también de esto, y de cómo tomarse con resignación la inevitable visita de “la Parca”, personaje mitológico romano que representa a la muerte:

... si un día para mí mal viene a buscarme la parca, empujad al mar mi barca con un levante otoñal y dejad que el temporal desguace sus alas blancas, y a mí enterradme sin duelo entre la playa y el cielo. En la ladera de un monte, más alto que el horizonte quiero tener buena vista. Mi cuerpo será camino, le daré verde a los pinos y amarillo

a la genista. Cerca del mar porque yo nací en el Mediterráneo.

¿Y tú qué opinas?

Otras frases sobre lo tratado que me han resultado inspiradoras

¿Cómo puede alguien decir: Yo sé, síganme? Esa es una afirmación ignominiosa.

(Krishnamurti)

No podemos controlar el mar, pero sí podemos gobernar nuestro barco.

(Séneca)

Nadie me puede obligar a ser feliz a su modo, sino que es lícito a cada cual buscar su felicidad por el camino que mejor le parezca.

(I. Kant)

Si algo merece la pena hacerse, merece la pena hacerse también imperfectamente.

(J.V. Bonet)

10 puntos a modo de resumen

1. Vivimos en una sociedad con una esperanza de vida cada vez mayor, pero donde los casos de enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y depresión aumentan.
2. ¿Cómo es posible? Seguro que a todos nos viene a la cabeza el estrés como causante. Pues bien, en este libro abordamos además otros muchos factores sospechosos en este sentido que enmarcamos dentro del concepto “estilo de vida”. Y es que, efectivamente, cada vez hay más evidencias de que los cambios de estilo de vida que la población está adoptando en los países desarrollados están poniendo en riesgo su salud física y mental.
3. Ante esta situación no es extraño que se dediquen muchos esfuerzos a investigar nuevas estrategias que puedan ayudar a prevenir estas enfermedades de la “civilización”, como se las ha llamado. Proponer modificaciones en el estilo de vida es una de ellas.
4. Esto es lo que han hecho científicos de la Universidad de Oregón (USA) utilizando el concepto “Estilo de vida mediterráneo”. Abarca la recomendación de realizar dieta mediterránea, practicar suficiente ejercicio físico, cultivar las amistades y relaciones sociales y evitar el estrés en lo posible (dando importancia al ocio, aprendiendo a relajarse y descansar, viviendo más en contacto con la naturaleza, etc.).
5. Nada nuevo bajo el sol, podríamos decir, ya que estas recetas para conservar y mejorar la salud se conocen y se recomiendan desde tiempos inmemoriales (aunque cada vez se practican menos). La

gran novedad es la impresionante evidencia científica reciente que las avala.

6. Creemos que a la población general le interesará mucho conocer que la eficacia de estas medidas de mejora del estilo de vida es espectacular (no cuando se recomiendan, sino cuando se llevan a cabo, lógicamente).
7. Para ello es básico respetar las características y posibilidades diferenciales de cada persona, para adaptar a ellas estas sugerencias sabiendo que algunas serán más viables que otras.
8. Queremos mostrar también que practicar muchas de estas recomendaciones puede resultar además placentero y damos sugerencias al respecto.
9. Todo el mundo puede avanzar en su práctica si está convencido de su interés. Este es el reto de este libro: promover nuevas prácticas y rescatar otras que quizá realizábamos nosotros o nuestras familias, pero que hemos ido perdiendo en las últimas décadas (nos hemos dejado engañar al respecto).
10. Sabemos que los cambios perdurables en el estilo de vida no son fáciles, sobre todo al principio. Requieren esfuerzo y motivación para iniciarse, y que sean agradables y eficaces para que se mantengan.

REDESCUBRIENDO EL MEDITERRÁNEO, (y sugiriéndote oportunidades de mejorar tu estilo de vida)

*Quizás porque mi niñez sigue jugando en tu playa
y escondido tras las cañas duerme mi primer amor,
llevo tu luz y tu olor por dondequiera que vaya,
y amontonado en tu arena guardo amor, juegos y penas.
Yo, que en la piel tengo el sabor amargo del llanto eterno
que han vertido en ti cien pueblos de Algeciras a Estambul
para que pintes de azul sus largas noches de invierno,
a fuerza de desventuras, tu alma es profunda y oscura.
A tus atardeceres rojos se acostumbraron mis ojos como el recodo al camino.
Soy cantor, soy embustero, me gusta el juego y el vino, tengo alma de marinero.
Qué le voy a hacer, si yo nací en el Mediterráneo...*

(Joan Manuel Serrat)

Si hay un “estilo o espíritu mediterráneo”, ¿cuáles son sus ingredientes? Nos da alguna pista Joan Manuel Serrat. Parece que *Mediterráneo* es una canción que ha triunfado entre músicos y espectadores. Fue elegida en 2004 como mejor canción popular española por la audiencia televisiva (espectadores del programa “Nuestra mejor canción”, emitido por TVE). La edición española de la revista Rolling Stone realizó una encuesta entre 156 músicos en noviembre de 2006, para que fueran ellos quienes eligieran las mejores canciones de la historia de la música popular española, resultando también ganadora, con el voto casi unánime de los músicos más jóvenes... ¡Curioso! Dejando aparte los méritos musicales, creo que es una canción que atrae mucho por su letra, porque lo que dice resuena de forma profunda en la gente. El mensaje que yo percibo es de exhortación a vivir plenamente buscando un equilibrio entre la intensidad y la relajación, aceptando los

tiempos de la naturaleza y disfrutando cada día de lo que se pueda (amores, juegos, luces, olores, paisajes, vino, sentimientos, sabiduría...) y sabiendo aceptar también lo irremediable (penas, temores y muerte). Encaja bien con los tópicos sobre el carácter sensual y vitalista de la gente que vive cerca del Mediterráneo, y los tópicos suelen tener algo de verdad.



(Serrat. Foto de Llapissera. Tomada de Wikimedia Commons)

Pero sobre todo el Mediterráneo atrae porque lo asociamos a salud, bienestar y calidad de vida. Estupendo, pero antes de sacar demasiado pecho recordemos también que es el mar más contaminado, y donde más sangre se ha vertido en batallas sin cuento y aún se sigue vertiendo ahora por el drama de la inmigración ilegal. Por esto y por muchas otras razones no estamos hablando de ningún paraíso actual o “arcadia feliz” que haya existido alguna vez.

Hay mucho interés de los europeos del norte en la vida del sur. Por ejemplo, una parte cada vez más importante del territorio de la isla de Mallorca está siendo comprada por ellos para establecer su residencia. Por algo será. Algunos de mis amigos mallorquines seguro que se enfadarán cariñosamente si leen esto, como cuando oyen que su isla es uno de los mejores sitios para vivir. Temen que la invasión de gente que reciban sea excesiva, supongo que con razón. Hay algo adicional para mí muy valorable en el carácter mallorquín, y quizá del resto del espectro mediterráneo, al menos de la ribera norte. Es la tolerancia y el respeto. El “vive y deja vivir”. La convivencia en Mallorca entre europeos del norte y del sur es muy buena. Pocas veces surgen problemas producto de choques culturales, que a lo sumo son pequeños incidentes que se comentan

con sorna, seguro que por ambas partes. Es para mí muy interesante el debate en torno a la incompreensión entre norte y sur, que da mucho juego también cuando se trata humorísticamente en cine, libros, (*Bienvenidos al norte*, *Bienvenidos al sur*, la serie *Ocho apellidos*, etc.). Poniéndonos serios me remito a lo escrito sobre el asunto por Luis Racionero y Roberto L. Blanco Valdés y que citamos a continuación:

“¿Era necesario destruir la ciudad mediterránea para sustituirla por una metrópoli industrial de tendencia neurótica, de sacrificar la calidad de vida a la fabricación en serie, de ahogar el diálogo y la tertulia de los hombres civilizados en la crispación saturadora de los medios de comunicación de masas? ¿Por qué era necesario permitir que la prisa, basada en el adagio bárbaro 'el tiempo es dinero', hiciera imposible el contacto humano y fundamentara toda civilización? ¿Era verdaderamente necesario perder una cosa para ganar otra? ¿No pueden hacerse las cosas mejor? Una vez pasados los entusiasmos comprensibles y naturales que proporciona innegablemente la comodidad tecnológica, es necesario plantearse si no existe un sistema de valores, así como una organización económica, que otorgue calidad y sentido al uso de la tecnología, que nunca sería lógico rechazar. Se trata de disfrutarla con mesura y de supeditarla a fines de tipo cultural, ambiental, humanista y cualitativo...”

(Luis Racionero. *El Mediterráneo y los Bárbaros del Norte*. Barcelona: Laia, 1985)

“Y es que aunque se llame 'cultura europea' por la historia, las tradiciones y formar parte del mismo continente, en Europa existe una gran diferencia entre la cultura mediterránea o del Sur (España, Italia, Grecia, Portugal y, muy a su pesar, Francia) y otra anglosajona o del Norte (Reino Unido, Alemania, Holanda y los países escandinavos) y una de las principales dificultades a la hora de entendernos la constituyen precisamente esas diferencias que a grosso modo son la diferente percepción que tenemos de factores tales como:

- *El valor del tiempo: hay en Europa dos orientaciones, una secuencial (Norte) y otra sincrónica (Sur). Mientras que para un inglés o un alemán la impuntualidad y las pérdidas de tiempo se perciben como una falta de interés o, lo que es peor, de*

respeto y el hecho de trabajar sin planificación transmite poca profesionalidad, una excesiva planificación y rigidez de horarios genera frustración y desmotivación a un español o un italiano, lo que necesariamente se traduce en menor eficiencia.

- *La familia, las relaciones personales y de afecto: es la base en la que se asienta la sociedad mediterránea.*
- *El poder... en el Sur el Estado es paternalista, mientras que en el Norte se fomenta la democracia y la participación...*
- *Estilo de comunicación: en los países del Norte la comunicación es clara y explícita, en los del Sur es un arte, más ambigua, sutil e indirecta, la comunicación no verbal, el contacto físico, los silencios, la entonación, etc. tienen mucha importancia”.*

(Roberto L. Blanco Valdés. *La Voz de Galicia*, 2012)

Este último autor ha hecho también alusión en otros escritos al cuento de la hormiga y de la cigarra, para explicar la diferencia de actitudes vitales norte-sur. ¿Somos los mediterráneos cigarras?... es decir ¿somos perezosos, juerguistas, poco previsores y tendentes a buscar que alguien nos ayude cuando vienen mal dadas? En la crisis económica que se inició en el 2008 se han barajado todos estos argumentos. A los países agrupados en el acrónimo PIGS (“tiene bemoles la traducción del inglés del término resultante”), es decir Portugal, Italia, Grecia y España se nos acusa de cigarras; de haber gastado más de lo que podíamos y habernos dedicado a disfrutar de la vida sin pensar en las consecuencias futuras. Siguen corriendo ríos de tinta al respecto pero me declaro incompetente para aportar algo novedoso en este debate. Solo me atrevo a reconocer que quizá también en este caso haya algo de verdad en el tópico, y es posible que los mediterráneos tengamos que aprender algunas lecciones de los países del norte. Pero sin duda también a la inversa. Incluso creo que las mejores virtudes del norte son compatibles y complementarias con las del sur. Así, no creo que el disfrute de la vida esté reñido con la productividad, ni que la seriedad sea por sí misma un indicativo de fiabilidad. En cualquier caso, abogando por el “estilo de vida mediterráneo”, solo nos

interesa ayudar a encontrar cómo vivir de manera saludable y a la vez digna y placentera. Esto afortunadamente se puede hacer en muchos países de cualquier latitud. Debemos reconocer de nuevo que no en todos. Hay países en una situación política, económica y sociocultural tan dura que en ellos muchas de las sugerencias de este libro pueden ser poco viables o hasta utópicas. Países al sur del Mediterráneo sin ir más lejos. Ciertamente, los que tenemos el privilegio de vivir en países con unos mínimos de libertad, seguridad y bienestar no siempre nos damos cuenta de que el resto del mundo no tiene tanta suerte, y lo mucho que nos costaría conseguir esa situación si no la tuviéramos.

Cuentos mediterráneos

Le volvió a caer una gota de agua sobre la cara que le despertó y sintió mucho frío. Maldijo su suerte pero después sintió vergüenza y culpa otra vez por no haber sido capaz de evitar lo sucedido. Él, su compañera y sus crías habían sido relegados al fondo de la cueva, el rincón más húmedo y alejado del fuego. Los usurpadores dormían ahora complacidos en el sitio que hace muy pocos días era suyo. La primera noche que les desplazaron intentó rebelarse, pero una mirada del jefe del clan le ordenó que cesara su actitud y acatará el cambio. El resto de los miembros de la tribu volvieron su cabeza como si con ellos no fuera la cosa. Los ojos de su compañera pedían unas explicaciones que él no supo darle. Lo único evidente es que había perdido la partida, al menos de momento. Sabía que ese descenso en la jerarquía entrañaba riesgos para él y su descendencia, pero si no lo aceptaba serían expulsados del clan, lo cual era casi una sentencia de muerte. Se conjuró para recuperar su sitio en la caverna. Sabía cómo hacerlo: arriesgarse más en la caza para mejorar su prestigio, a pesar de que ya no era tan joven. También reforzar sus apoyos y alianzas con todo el que tuviera alguna influencia sobre el líder del clan. Le iba la vida en ello, la suya y la de sus descendientes.

Mientras tanto no podía evitar soñar con encontrar un lugar para instalarse donde no tuviera que depender de la aceptación y apoyo constante de otros congéneres para sobrevivir, donde pudiera pasearse solo fuera de la cueva sin miedo a ser atacado, donde hubiera suficientes recursos para no pasar hambre o sed, y donde no tuviera que temer por su vida o la de sus familiares cercanos ante la ira del resto de la tribu.

Me desperté de una nueva pesadilla ambientada en la edad de piedra. Había perdido la cuenta de las que había tenido desde que empecé a leer el *Clan del oso cavernario*. Pensé que era el precio a pagar por haber disfrutado tanto de aquel hermoso libro. Todo tiene un precio y algunos se pagan con gusto. Además, despertar de aquella atmósfera asfixiante hacía que la luz de la mañana y mis ocupaciones me resultaran más gratas. Pensaba lo duro que debe ser seguir soñando que se vive en un ambiente peligrosamente hostil cuando en realidad no hay tales amenazas mortales. Qué alivio cuando nos damos cuenta de que son solo fantasmas que vienen a visitarnos del pasado y en cuanto nos

damos cuenta se desvanecen.

El mito de la caverna quizá sea el más conocido de la historia de la filosofía. En él Platón plantea la dificultad de percibir la realidad completa con una historia metafórica. Dice que los cautivos que hubieran vivido toda su vida, esposados e inmóviles de cara al fondo de una caverna solo conocerían el mundo exterior a ella por las sombras que proyectara la luz que se colase a través de su apertura. Este mito también se ha utilizado en psicología para comparar el proceso psicoterapéutico como una liberación gradual de ese encadenamiento. En la psicoterapia todos los esquemas mentales que adquirimos desde niños se tienen que revisar. Así, podemos ir prescindiendo de algunos de los mecanismos de defensa que nos ayudaron a sobrevivir en nuestra infancia, pero que ahora nos son contraproducentes.

Pero todos hemos pasados dos infancias, la personal y la de nuestra especie. La personal la recordamos de forma incompleta y la de especie no la recordamos, pero la vamos deduciendo a través de la paleoantropología. Nuestra infancia personal ha contribuido a la configuración de nuestra mente y cerebro a través de nuestras experiencias tempranas. Nuestra infancia de especie también, a través de la expresión de nuestros genes. Afortunadamente, estas influencias condicionan pero no determinan nuestra vida, ya que nuestro cerebro se puede reconfigurar con las experiencias que vamos teniendo a lo largo de ella. En el vestíbulo del Hospital Ramón y Cajal de Madrid se puede leer una frase alusiva de nuestro premio Nobel. En su día seguro que mucha gente la consideró provocadora, pero debido a la explosión de descubrimientos ocurridos en los últimos años sobre la plasticidad del cerebro ahora es más bien obvia. Dice así: “todo hombre, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro”. Solo cabría añadir “... y aunque no se lo proponga también”.

Volviendo a nuestros ancestros tenemos que reconocer que no lo tuvieron fácil para sobrevivir. Pagaban con la muerte cualquier desencuentro con la naturaleza. El poder y el prestigio dentro del clan era vital para mejorar las posibilidades de supervivencia, las propias y las de la descendencia. Vivir de forma aislada no era posible. Los humanos somos demasiado débiles para competir solos con garras y colmillos, así como para

aguantar climatología muy adversa. Encontrar un lugar seguro en el clan era por tanto imprescindible. Para ello tenían que defender su espacio físico, su territorio, y también su jerarquía. Lo hacían merced a su capacidad para competir y cooperar dentro del clan. Su mayor aliado era su fuerza y su valor, pero sobre todo su inteligencia.

Los profesionales de la salud mental nos pasamos horas y horas diciendo a nuestros clientes que pretender ser aceptado por todas las personas significativas del entorno para sentirme bien es imposible y por tanto es absurdo e irracional. Pero hay que matizar, es irracional para los adultos actuales pero en nuestras dos infancias era muy racional. Por eso estamos condicionados genéticamente al respecto. Un niño y un cavernícola de cualquier edad tienen un grave problema si no son aprobados por las personas más significativas de su entorno. Pueden ser abandonados, lo que equivale a decir desahuciados. Realmente les va vida en ello. Tenemos la inmensa suerte de que en nuestro ámbito estos riesgos han disminuido radicalmente. Hoy sí que podemos vivir sin la aprobación de los demás porque podemos vivir fuera de la caverna y del contacto estrecho con el clan, al menos en muchos países del mundo. Sin embargo, seguimos buscando la compañía de la gente. Hay un condicionamiento cultural y de nuestra naturaleza en ello. ¿Qué es preferible entonces..., nos alejamos o acercamos a la gente? Cada cual que haga lo que le guste o interese en cada momento pero asumamos que nuestra naturaleza es gregaria y que la soledad no se suele disfrutar si es completa. También merece la pena insistir en que ya no somos niños ni cavernícolas, que tenemos que despertar de ese mal sueño de la dependencia del grupo extrema, salir de las inercias que supone y disfrutar de la libertad y seguridad que nos ofrece nuestra comunidad, si es que tenemos esa inmensa suerte.

También haríamos bien en aceptar que nuestros genes nos predisponen al miedo y a la preocupación. Solo carecen de miedo los temerarios, que suelen morir jóvenes después de meterse en muchos problemas. Estamos diseñados no para la satisfacción, sino para la supervivencia. Tener miedo es tan natural como luchar por ascender en la jerarquía social. Pero si buscamos además de sobrevivir el llevar una vida agradable y plena conviene aprender a dominar y gestionar nuestro miedo (es decir a ser valientes) y dominar nuestros deseos de poder y reconocimiento excesivos. El estilo de vida

mediterráneo supone cuidar nuestra red social de apoyo, por lo que nos facilita sentirnos protegidos e integrados en un grupo. Al mismo tiempo nos ayuda a gestionar mejor la ansiedad y el estrés, lo que nos puede permitir sentirnos autónomos y libres para vivir y dejar vivir. Con una correcta alimentación y un nivel adecuado de actividad física favorecemos la “mens sana in corpore sano”. Y vivir relajado, adecuadamente relacionado, bien alimentado y en aceptable forma física es un escudo protector para evitar la enfermedad y un excelente armamento para combatirla cuando esta inevitablemente llegue.

Dialogando con un escéptico

—Pero a ver, a ver, parece que me quieres proponer que el estilo de vida es un factor importante en el riesgo de que aparezca un trastorno mental y cómo evolucione después...

—Sí. *Un factor más.*

—Y qué hacemos con los genes, la crianza, los estresores psicosociales, la biología, las drogas... y todo lo que hasta ahora ha mostrado una importancia clara.

—*Pues los mantenemos. Son el resto de factores.*

—Y ¿cómo encajamos todo, si puede saberse?

—*Ojalá lo supiéramos. No hay respuesta clara porque más que los factores intervinientes lo que necesitamos es aclarar el mecanismo que pone en marcha el trastorno mental y ahí nos movemos en el terreno de las hipótesis.*

—Supongo que habrá alguna que te convenza más.

—*De nuevo aciertas, a pesar de que es muy minoritario su crédito en la comunidad científica.*

—Me lo temía. A ver dime.

—*Bueno, es una explicación tan vieja como la humanidad y de alguna forma es la que está latente en las creencias populares. El mecanismo que subyace al trastorno mental es un cortocircuito en la mente y en el cerebro de la persona que soporta más tensión de la que su naturaleza le permite. Esta explicación de hecho subyace en muchas expresiones populares muy utilizadas: “se le han cruzado los cables... Se ha pasado de rosca o de vueltas...”.*

—Espero que tengas algo más sofisticado que añadir porque plantear ahora que la gente va con cortocircuitos mentales o cerebrales por la vida suena bastante cutre.

—*Pues no mucho más que añadir. Sé que suena muy ramplón pero en esencia es eso.*

—Vale, un cortocircuito, esto va a ser divertido. Entonces, tal como decía “El Roto” en

una de sus viñetas magistrales vamos a necesitar electricistas y no médicos o psicólogos.

—*Te admito la broma, pero no. Necesitamos como primera opción hacer lo mismo que hacemos con un circuito de sonido que está acoplado, por poner otro ejemplo de retroalimentación positiva descontrolada: disminuir el nivel de actividad que soporta el sistema para ver si se desacopla. Si con eso no lo conseguimos será necesario perturbar el sistema de la forma más segura y eficaz posible para intentar conseguir el objetivo.*

—*¿Y qué tiene que ver todo esto con el estilo de vida mediterráneo, si puede saberse?*

—*El estilo de vida mediterráneo aboga por levantar el pie del acelerador, evitar o compartir las sobrecargas tensionales y mantener la máquina bien nutrida y con la flexibilidad que aporta el uso frecuente. Todo esto supone mayor capacidad para resistir el estrés inevitable y menor vulnerabilidad para que una sobrecarga nos haga “saltar los plomos”.*

—*Pues creo que a la gente esto le va a confundir más que ayudar, y hasta darle miedo tanta comparación mecánica.*

—*Pues al que le pase esto que se olvide de estas elucubraciones y mis disculpas por ello. No son en modo alguno necesarias para mandar el mensaje que pretendemos.*



Ilustración: Camen Bueno



(Ilustraciones de Carmen Bueno. Con permiso de la autora)

Con espíritu mediterráneo

“¡Qué descansada vida
la del que huye del mundanal ruido,
y sigue la escondida
senda, por donde han ido
los pocos sabios que en el mundo han sido!

¡Que no le enturbia el pecho
de los soberbios grandes el estado,
ni del dorado techo
se admira, fabricado
del sabio Moro, en jaspe sustentado!

No cura si la fama
canta con voz su nombre pregonera,
ni cura si encarama
la lengua lisonjera
lo que condena la verdad sincera...

...A mí una pobrecilla
mesa de amable paz bien abastada
me basta, y la vajilla,
de fino oro labrada
sea de quien la mar no teme airada.

Y mientras miserable
mente se están los otros abrazando
con sed insaciable
del peligroso mando,
tendido yo a la sombra esté cantando.

A la sombra tendido,
de hiedra y lauro eterno coronado,

puesto el atento oído
al son dulce, acordado,
del plectro sabiamente meneado”.

(Fragmento con las tres primeras y tres últimas estrofas de la *Oda a la vida
sosegada*, de Fray Luis de León).

Poema muy citado, sobre todo su primera estrofa. Es un canto a la vida sencilla, que huye de la vanidad y la ambición y disfruta plenamente de los modestos y serenos placeres al alcance de todos. Muchos pueden confundir esta actitud con cobardía, desidia, indignidad y falta de compromiso con la vida y con su tiempo. Aclaremos que el autor escribió varios libros muy admirados, que era un profesor respetadísimo y que fue encarcelado por defender en sus escritos ideas religiosas progresistas no aceptadas por la ortodoxia de la época. Es bastante conocida la leyenda de que al ser liberado se reincorporó a su cátedra tras más de cuatro años preso. La clase estaba llena, supongo que por el interés morboso que despertaba escuchar la valoración que iba a hacer de sus años de condena. Sus alumnos se sorprendieron cuando empezó con la misma frase con que lo hacía siempre “Decíamos ayer”, e inició su clase sin ningún comentario al respecto. Por tanto dignidad, compromiso, valentía y vida productiva. Pero además con la libertad del que se siente dueño de su destino, y no busca halagos ni prebendas porque no los necesita e incluso le estorban. Es lo que cuenta en su poema. Para mí en eso coinciden “los pocos sabios que en el mundo han sido”. Yo cerca del Mediterráneo he conocido algunos, incluso con profesiones supuestamente humildes, como labradores o albañiles. ¿Hay más por aquí que en otros sitios? No lo sé. ¿Y tú qué piensas?

Por cierto, si como yo no sabes lo que es un “plectro” te ahorro la búsqueda: “Palillo o púa que se usaba para tocar instrumentos de cuerda”.



(Fray Luis de León. Imagen tomada de Wikipedia Commons)

Otras frases sobre lo tratado que me han resultado inspiradoras

Se debe orar que se nos conceda una mente sana en un cuerpo sano.

Pedid un alma fuerte que carezca de miedo a la muerte.

Que considere el espacio de vida restante entre los regalos de la naturaleza.

Que pueda soportar cualquier clase de esfuerzos.

Que no sepa de ira, y esté libre de deseos.

Y crea que las adversidades y los terribles trabajos de Hércules son mejores que las satisfacciones, la fastuosa cena y la placentera cama de plumas de Sardanápalo.

Te muestro lo que tú mismo puedes darte, con certeza que la virtud es la única senda para una vida tranquila.

(Juvenal)

Vivimos en una sociedad que disminuye la serotonina en el cerebro.

(Dan G. Blazer)

Una inmigrante me dijo una vez con rotundidad implacable que en Guinea la gente no padecía depresión. ¿Es que los guineanos nacen con algún tipo de mecanismo de defensa?, le pregunté. No, me dijo, es que no hay psiquiatras... Los países ricos han forzado tanto la máquina de la lucha contra el estrés, el trauma, la tristeza, la frustración o la simple melancolía, que ya nadie está dispuesto a tolerar la más mínima punzada en el corazón.

(Elvira Lindo)

Mohamed se enternecía hablándome de esto, de su ciudad, de su barrio, de su familia (en Marruecos). En España habéis perdido esa idea de familia, dijo con orgullo: todos los abuelos, tíos y primos juntos, conociéndose, visitándose, ayudándose, celebrando lo bueno y doliéndose de lo malo.

(Arturo Pérez-Reverte)

No es tan importante buscar las causas de los fenómenos que sustentan los

trastornos mentales sino descubrir qué es lo que les hace perdurar y cómo ayudar al sistema global perturbándolo para que los desorganice.

(A.J. Mandell)

10 puntos a modo de resumen

1. ¿Por qué vamos en los países desarrollados a peor en cuanto a niveles de salud física y mental? Porque vivimos contra natura, cada vez más. Así, comemos de forma inadecuada, dormimos y nos movemos menos, y vivimos más solos y aislados emocionalmente.
2. Si nuestra época cavernícola fue nuestra infancia como especie, actualmente estamos en plena adolescencia. Tensionamos y sobrecargamos nuestro cuerpo/mente como si fuéramos invulnerables.
3. Es tan necesario como urgente darnos cuenta de que si mantenemos un estilo de vida para el que no estamos diseñados, a corto o largo plazo vamos a pagar con nuestra salud física y mental por ello.
4. La medicina nos puede ayudar a veces a minimizar algo este precio. Sin embargo, en contra de lo que a veces se presupone, las posibilidades de la medicina siguen siendo limitadas. Lo más inteligente y sensato es conocer nuestra naturaleza y aliarnos con ella para disminuir riesgos.
5. Como hay variabilidad entre nosotros, nuestras limitaciones y necesidades son particulares. Nadie mejor que nosotros estamos en disposición de conocerlas. Además, van cambiando a lo largo de la vida. Así, las cantidades de sueño, comida, actividad física que tú necesitas, quizá no coincidan con las mías.
6. Tenemos una mente/cuerpo adaptados para sobrevivir, no para ser felices y despreocupados. Para sobrevivir es preciso tener miedo porque nos alerta de los peligros, pero conviene que sea solo lo justo para poder reaccionar de forma prudente y equilibrada. Si la sobrecarga tensional es demasiado intensa puede distorsionar el funcionamiento del sistema mente/cuerpo y, en casos extremos, desorganizarle. El estilo de vida saludable puede ayudar a evitarlo.
7. La influencia del estilo de vida en la salud es tan importante como incuestionable. Baste decir que hasta la mitad de las muertes en países industrializados se deben a factores relacionados con el estilo de vida. Lamentablemente, se invierte comparativamente muy poco en propuestas para ayudar a la población a que lo modifique. Dentro de un mismo país se cumple que a menos nivel socioeconómico, estilo de vida menos saludable y peor salud. Uno de los factores explicativos es la menor información y cultura sanitaria de la gente con menos recursos. Este libro pretende por ello ser accesible a la gran mayoría de la población.
8. El misterio del estilo de vida mediterráneo en el fondo es muy sencillo. Es una forma de vida más

natural, y por ello sobrecarga y tensiona menos nuestro organismo, y a la vez le protege facilitando formas de distensión y reequilibrio. Suele haber muchos factores, predisponentes y precipitantes, interactuando en cada situación de enfermedad pero, cuando esta se ha instaurado, el estilo de vida mediterráneo ofrece posibilidades de mejoría al facilitar que el organismo se reequilibre internamente y se resintonice con el resto de la naturaleza.

9. El mensaje que creemos merece la pena lanzar es: ¿por qué esperar a estar enfermo? Cuanto antes mejores tu estilo de vida mucho mejor para ti y para tu entorno. Los niños aprenden los hábitos que ven en sus padres. Cambiar tú hacia una vida más saludable es, adicionalmente, una de las mejores herencias que puedes dejar a tus hijos. Y también supone contribuir con tu granito de arena a mejorar el planeta.
10. Hay pruebas de que los hábitos de vida perjudiciales se asocian y también de que cambiar un conjunto de hábitos al mismo tiempo es más eficaz que intentar hacerlo por separado. Así, las propuestas que se hacen desde el “estilo de vida mediterráneo” se potencian y refuerzan entre sí. Por ejemplo, para comer mejor es también importante combatir el estrés y la soledad. Las sugerencias son muchas y muy variadas, no todas serán viables para ti. Se trata de que encuentres algunas que te sirvan y puedas mantener.

QUE EL ALIMENTO SEA TU MEDICINA

Personas muy relevantes han dicho

Que tu medicina sea tu alimento, y que tu alimento sea tu medicina.

(Hipócrates)

Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago. Sé templado en el beber, considerando que el vino demasiado ni guarda secreto ni cumple palabra.

(Miguel de Cervantes por boca de *El Quijote*)

Si no tienes hambre como para comerte una manzana, no tienes suficiente hambre.

(Michael Pollan)

En mi experiencia personal y profesional

Una de las motivaciones que tengo para mejorar mi estilo de vida es que tengo el colesterol alto. De forma leve, como otros muchos miembros de mi familia, incluyendo a una de mis hijas. Frente al componente genético no puedo luchar, pero sí frente al ambiental. El estilo de vida “moderno” está favoreciendo la aparición de un alud de casos de colesterol alto. Sin duda este problema, además de con los genes, tiene que ver con el sedentarismo y, lógicamente, con el empeoramiento progresivo de la calidad de la dieta. Una de las consecuencias de todo esto es que las “estatinas” (medicamentos para bajar el colesterol), son uno de los grupos farmacológicos más prescritos y de los que mayor beneficio genera a las farmacéuticas. No tendría objeciones para empezar a tomar estos fármacos (como hacen ya familiares míos), pero en mi caso el balance riesgo/beneficio a fecha de hoy no merece la pena, según el compañero especialista que me asesora. Mi plan es hacer vida mediterránea y ver cuánto consigo retrasarlo.

Comer bien exige un poco de planificación y esfuerzo. Tomemos como ejemplo el desayuno, lo que yo hago peor. A veces consigo levantarme con tiempo y tomarme tranquilamente algo de fruta y cereales o pan con aceite de oliva y tomate para acompañar al primer café del día. Soy adicto al café, pero por suerte me mantengo sin síndrome de abstinencia con 3 al día, y además los disfruto mucho. Cuando consigo desayunar de esta forma me encuentro en mejor disposición para afrontar la mañana que si me levanto con el tiempo justo y me tomo el café con galletas o bollería industrial a toda prisa. También he aprendido que el mejor truco para no comer bollería industrial ni otros alimentos poco saludables es no comprarlos y no tenerlo en casa. Para ello tengo que ir a la compra cuando me encuentre “centrado” y, a ser posible, con lista y sin prisas. Hay alimentos ya preparados, baratos y saludables, incluso para el desayuno. Y es que se puede comer sano utilizando solo un microondas, dejándote aconsejar al respecto si lo precisas. Indudablemente cocinar es una buena oportunidad para comer sano. Cocinar además puede ser divertido si te gusta, como es mi caso. También puede ser un acto de amor. Me cuesta mucho cocinar si estoy solo, pero no al contrario. Ciertamente en algunas familias comer juntos los platos tradicionales tiene más importancia que en otras,

que se quieren tanto o más. Yo en mi casa he vivido el momento de comer la familia reunida como algo muy importante, la mayor parte de las veces agradable, en parte porque mi madre y mis abuelas eran excelentes cocineras, y noté siempre que en el preparar y servir la comida había codificado una demostración de afecto. No concebíamos comer por separado cualquier cosa y siempre lo hacíamos a una hora fija y con el esquema tradicional de primer plato, segundo plato y postre. En general las recetas eran muy sanas, quizá con exceso de carne roja y embutidos para encajar en una dieta mediterránea ideal. Fue una suerte acostumbrarme a esos sabores, texturas, olores... porque me han facilitado seguir una dieta saludable después. Lo mismo intento yo hacer con mis hijas. El cerebro registra con una connotación positiva los sabores y olores que nos quitaron el hambre tantas veces, más si fue en un ambiente de afecto y protección. Ya no se nos olvidan jamás. Por eso reencontrarnos con las recetas de la infancia tiene una resonancia tan poderosa en nosotros. El famoso pasaje de la magdalena de Proust habla de esto.

Mandó mi madre por uno de esos bollos, cortos y abultados, que llaman magdalenas, que parece que tienen por molde una valva de concha de peregrino. Y muy pronto, abrumado por el triste día que había pasado y por la perspectiva de otro tan melancólico por venir, me llevé a los labios una cucharada de té en el que había echado un trozo de magdalena. Pero en el mismo instante en que aquel trago, con las migas del bollo, tocó mi paladar, me estremecí, fija mi atención en algo extraordinario que ocurría en mi interior. Un placer delicioso me invadió, me aisló, sin noción de lo que lo causaba. Y él me convirtió las vicisitudes de la vida en indiferentes, sus desastres en inofensivos y su brevedad en ilusoria, todo del mismo modo que opera el amor, llenándose de una esencia preciosa; pero, mejor dicho, esa esencia no es que estuviera en mí, es que era yo mismo. Dejé de sentirme mediocre, contingente y mortal.

(M. Proust *En busca del tiempo perdido*)

A nuestro cerebro tampoco se le olvida las veces que hemos tenido hambre. Cuando esto

ocurre da las instrucciones pertinentes para acumular reservas; más apetito, más ahorro de energía en el metabolismo. Por eso no es recomendable pasar hambre si queremos perder peso. Las dietas agresivas con objetivos a corto plazo suelen ser contraproducentes. Mejor comer cada 3 horas más o menos, de forma moderada.

En resumen, cada familia tiene su cultura alimentaria, seguro que con aspectos positivos y otros mejorables, y esa cultura la están heredando nuestros hijos, nos guste o no. Mis pacientes tienen con frecuencia problemas para seguir un patrón de dieta mediterránea. Una manera de evaluar rápidamente en qué situación están es pedirles que cumplimenten este cuestionario que utilizamos en algunos proyectos de investigación y que también te animo a responder en este momento:

Cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea

1. ¿Usa usted el aceite de oliva como principal grasa para cocinar? Sí=1 punto
2. ¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para freír, el de las comidas fuera de casa, las ensaladas, etc.)? Dos o más cucharadas =1 punto
3. ¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día (las guarniciones o acompañamientos contabilizan como ½ ración)? Dos o más al día (al menos una de ellas en ensaladas o crudas)= 1 punto
4. ¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día? Tres o más al día= 1 punto
5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día (una ración equivale a 100-150 gr)? Menos de una al día=1 punto
6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día (una porción individual equivale a 12 gr)? Menos de una al día=1 punto
7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día? Menos de una al día=1 punto
8. ¿Bebe vino? ¿Cuánto consume a la semana? Tres o más vasos por semana= 1 punto
9. ¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana (una ración o plato equivale a 150 gr)? Tres o más por semana= 1 punto
10. ¿Cuántas raciones de pescado o mariscos consume a la semana (un plato, pieza o ración equivale a 100-150 gr de pescado o 4-5 piezas de marisco)? Tres o más por semana= 1 punto
11. ¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a

la semana? Menos de tres por semana= 1 punto

12. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana (una ración equivale a 30 gr)? Una o más por semana= 1 punto
13. ¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas (carne de pollo: una pieza o ración equivale a 100-150 gr)? Sí= 1 punto

Si has obtenido más de 9 puntos ¡enhorabuena!, tienes un buen seguimiento de la dieta. Si tienes más de 7 se puede decir que tu nivel de seguimiento es medio. Si este test lo hubieran hecho nuestros abuelos probablemente hubieran puntuado más alto que nosotros. Esto me da rabia. Al mismo ritmo que se va demostrando los beneficios para la salud de la dieta mediterránea ¡estamos abandonándola! Los argumentos más habituales de mis pacientes cuando les animo a mejorar su dieta son: no sé cocinar, no tengo tiempo y comer bien es caro. Los tres pueden ser limitaciones reales, pero se pueden solventar organizándose un poco.

Veamos los consejos que nos da al respecto la Fundación Dieta Mediterránea:

1. **Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.** Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea. Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras. Este alimento representa un tesoro dentro de la dieta mediterránea, y ha perdurado a través de siglos entre las costumbres gastronómicas regionales, otorgando a los platos un sabor y aroma únicos.
2. **Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres, champiñones y frutos secos.** Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario. Gracias a su contenido elevado en antioxidantes y fibra pueden contribuir a prevenir, entre otras, algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.
3. **El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente**

sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria. El consumo diario de pasta, arroz y cereales es indispensable por su composición rica en carbohidratos. Nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias.

4. **Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados.** Es importante aprovechar los productos de temporada ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permiten consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.
5. **Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos.** Nutricionalmente se debe destacar a los productos lácteos como excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc.) y vitaminas. El consumo de leches fermentadas (yogur, etc.) se asocia a una serie de beneficios para la salud porque estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.
6. **La carne roja se tendría que consumir con moderación y si puede ser como parte de guisos y otras recetas. Y las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos.** Las carnes contienen proteínas, hierro y grasa animal en cantidades variables. El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Por lo tanto, se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, preferentemente carnes magras, y formando parte de platos a base de verduras y cereales.
7. **Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.** Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana ya que sus grasas –aunque de origen animal– tienen propiedades muy parecidas a las grasas de origen vegetal a las que se les atribuyen propiedades protectoras frente a enfermedades cardiovasculares.

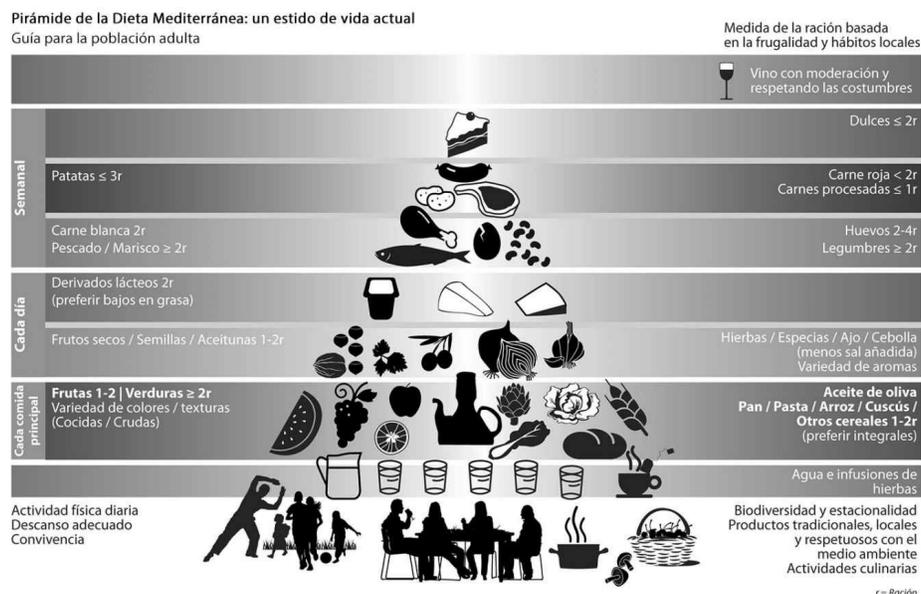
Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico. El consumo de tres o cuatro huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.

8. **La fruta fresca tendría que ser el postre habitual. Los dulces y pasteles**

deberían consumirse ocasionalmente. Las frutas son alimentos muy nutritivos que aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son también una buena alternativa a media mañana y como merienda.

9. **El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. El vino debe tomarse con moderación y durante las comidas.** El agua es fundamental en nuestra dieta. El vino es un alimento tradicional en la dieta mediterránea que puede tener efectos beneficiosos para la salud consumiéndolo con moderación y en el contexto de una dieta equilibrada.
10. **Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente.** Mantenerse físicamente activo y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestras capacidades es muy importante para conservar una buena salud.

Y además nos proponen más información como guía en forma de esquema:



(Imagen tomada con permiso de la web Fundación Dieta Mediterránea)

La obesidad y el sobrepeso se extienden de forma imparable hasta ahora por los países occidentales. Es un problema complejo de máximo interés en la investigación, que también estamos abordando en nuestro grupo. La obesidad disminuye la cantidad y la

calidad de vida de los afectados por los múltiples problemas de salud que conllevan, incluyendo una mayor propensión a la depresión. Además deben afrontar más gastos, sanitarios y de todo tipo. Y se ha descrito también que las personas obesas tienen que soportar muchas otras desventajas y discriminaciones, hasta salarios más bajos. Indudablemente los cambios de la dieta es uno de los factores claves para esta epidemia, pero también el resto de cambios en el estilo de vida empezando por el sedentarismo, siguiendo por el estrés excesivo, el no dormir lo necesario y descuidar las necesidades emocionales. Son muy importantes los factores constitucionales, incluidos los genéticos, que predisponen a la obesidad. También hay factores ambientales adicionales a la dieta y estilo de vida, por ejemplo los fármacos que tome el sujeto. Efectivamente, los médicos prescribimos a veces fármacos que pueden aumentar el apetito y el peso. Todos estos factores dificultan mucho la pérdida de peso, lo cual corroboran los estudios que se han realizado en este campo. Esta realidad debe ser aceptada y comprendida tanto por la persona como por su entorno. Durante muchos años visité pacientes con obesidad mórbida (extrema) que estaban pendientes de cirugía bariátrica (modificación del aparato digestivo para disminuir la absorción de alimentos que se hace en casos muy graves o extremos). Sé lo difícil que es bajar peso para mucha gente. Dietas adelgazantes hay muchas pero no funcionan a largo plazo, salvo que la persona introduzca cambios globales y mantenidos en su forma de vivir y de relacionarse con la comida.

La medida más habitual del grado de sobrepeso que tiene una persona se hace a través del llamado Índice de Masa Corporal (IMC). Se calcula dividiendo el peso corporal en kilos por la talla en centímetros al cuadrado. Si quieres calcular el tuyo hay muchas páginas en internet donde se puede hacer de forma automática y gratuita. El IMC normal está entre 18.5 y 25. Tener menos supone excesiva delgadez, tener más supone sobrepeso y tener más de 30 implica obesidad. A más sobrepeso más riesgo de enfermedades físicas y mentales.

¡Ojo! porque esta clasificación no es perfecta. Por ejemplo, si eres una persona muy musculosa con la tripa plana puedes tener un IMC que indique sobrepeso ya que no se distingue el peso que corresponde a músculo y a grasa. En este sentido ayuda el cálculo

del perímetro abdominal con un metro de sastre. En los hombres debe estar por debajo de 95 cm y en las mujeres por debajo de 80. Si te mantienes por debajo de estas medidas ¡enhorabuena!, estás consiguiendo un factor protector de tu salud de primera categoría.

Uno de los problemas que implica el sobrepeso es el aumento de riesgo de aparición del síndrome metabólico, que consiste en la alteración del metabolismo de la glucosa y los lípidos, junto con aumento de la tensión arterial. Se diagnostica con un análisis de sangre, y midiendo la tensión. En un estudio que hemos finalizado recientemente hemos detectado que es el síndrome metabólico, más que el sobrepeso, lo que incide negativamente en el riesgo de depresión. En los últimos años se ha llegado a una conclusión similar en cuanto a la salud física. En conclusión, si te sobran algunos quilos, pero tu tensión y tus análisis están bien, no hay mucho de lo que preocuparte de momento sobre tu salud física y mental. No hace falta insistir en el daño que ha hecho la obsesión por la delgadez, sobre todo en gente joven. Sin embargo, sigue enganchado en lo que puedas al estilo de vida mediterráneo para no coger más peso, porque luego es difícil perderlo. En esto, como en todo lo demás, mejor prevenir que curar.

Mis pacientes suelen tener con bastante frecuencia sobrepeso. ¿La razón? una combinación, por desgracia, habitual y “explosiva”: alimentación descuidada, sedentarismo, ansiedad e insomnio, soledad y toma de fármacos que engordan. Antes era muy tolerante frente a ello, dándolo por bueno si el paciente estaba mentalmente equilibrado, e incluso temiendo proponerle iniciativas de mejora de la dieta o de realizar actividad física por si resultaban estresantes. Sin embargo, cada vez tenemos más pruebas de que merece la pena poner en marcha propuestas de cambio de estilo de vida, de forma progresiva y personalizada, por supuesto. El desafío es cómo motivar al respecto con empatía y sin ser demasiado presionante. Conocí una experiencia interesante en pacientes jóvenes con enfermedades mentales graves a los que les costaba mucho hacer cualquier tipo de actividad, pero que participaron entusiasmados en una liguilla de fútbol. A veces la rivalidad sana anima y posibilita llegar a ese punto de motivación y diversión necesario para vencer la inercia.

Pero es mucho más importante lo que la ciencia está demostrando

- En las últimas décadas, las dietas en Europa han evolucionado desde hábitos alimentarios tradicionales a dietas industrializadas (comida rápida, precocinada, etc.). Estas nuevas dietas occidentales son ricas en azúcares refinados y grasas saturadas a la vez que pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes necesarios para un óptimo funcionamiento del cerebro y del resto del organismo. (Vives, M.; et al.; *Estilo de vida y depresión*, 2014).
- La dieta mediterránea ayuda a controlar la diabetes y disminuye el riesgo cardiovascular (Sleiman, D.; et al.; *Front Public Health*, 2015), además de ayudar a prevenir muchos tipos de cáncer. (Ostan, R.; et al.; *Nutrients*, 2015).
- Cuanto mejor se siga el patrón de dieta mediterránea menos riesgo tendremos de fallos de memoria, enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. (van de Rest, O.; et al.; *Adv Nutr*, 2015).
- Sin embargo, no solo la dieta mediterránea es la responsable de la prevención del declive cognitivo en la edad avanzada de las personas que la siguen. También otros aspectos del estilo de vida mediterráneo como la interacción social, la participación en actividades de ocio, incluyendo las que implican realizar actividad física, y el descanso y sueño suficientes. (Yannakouli, M.; et al.; *Ageing Res Rev*, 2015).
- Un buen cumplimiento del patrón de dieta mediterránea previene la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas. (García-Fernández, E.; et al.; *Nutrients*, 2014). Si a la dieta se le añaden al día 3 nueces, 6 almendras y 8 avellanas mejoran las posibilidades de prevenir enfermedades metabólicas y cardiovasculares. (Ros, E.; et al.; *BMC Med*, 2013).
- Seguir un patrón de dieta mediterránea contribuye a evitar la aparición de depresión. (Sánchez-Villegas, A. y Martínez-González, M.A.; *BMJ*, 2014).
- A mayor seguimiento de la dieta mediterránea menor envejecimiento, medido a través del estudio de los cromosomas. (Crous-Bou, M.; et al.; *BMC Med*, 2015).
- El seguimiento de la dieta mediterránea se asocia con mayor longevidad y menor discapacidad. Contribuyen también a mejorar en estos aspectos no fumar, no tener

sobrepeso y realizar actividad física, y lo hacen de forma independiente y adicional. (May, A.M.; et al.; *Front Neurol*, 2015).

- Cuanto mejor cumplimiento del patrón de dieta mediterránea, menor riesgo de que surja un derrame cerebral. (Dearborn, J.L.; et al.; *J Cardiopulm Rehabil Prev*, 2014).
- El consumo diario moderado de alcohol, tradicional en el estilo de vida mediterráneo, disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas en aquellas personas en que no esté contraindicado (antecedentes de adicciones, enfermedades hepáticas, interacción con fármacos, etc.). Consumo moderado es 1 copa de vino al día en mujeres y dos en hombres (las mujeres suelen metabolizar peor el alcohol). Más de esta cantidad diaria suele ser perjudicial para la salud. (Matsumoto, C.; et al.; *J Cardiopulm Rehabil Prev*, 2014).
- El chocolate negro consumido diariamente con moderación (1-2 porciones) mejora el funcionamiento cardiovascular. (West, S.G.; et al.; *J Am Coll Cardiol*, 2013).
- El consumo diario moderado de café (2-3 tazas) no representa habitualmente riesgos para la salud, incluso se han descrito efectos cardiovasculares beneficiosos que podrían disminuir algo la mortalidad. Sin embargo hay personas que deben abstenerse de su consumo, básicamente las que lo toleren mal por insomnio, irritabilidad, ansiedad, temblor o palpitaciones. (O'Keefe, J.H.; et al.; *J Am Coll Cardiol*, 2013).

Aunque lógicamente hay escépticos

—Pero vamos a ver... ¿tú te crees que la gente no sabe qué alimentos son sanos y cuáles no...? Si nos están bombardeando constantemente en los medios de comunicación. Si la gente no hace una dieta más sana es porque no quiere o no puede.

—*Pues creo que todo el mundo puede mejorar su dieta... si quiere realmente, y para estar motivado hay que estar informado, y sí, ciertamente hay ahora mucha información, pero todo es mejorable sobre todo en relación a cómo ponerse en marcha.*

—Bueno pues dímelo tú, ¿qué es lo que se puede mejorar respecto a la información?

—*Pues uno de los consejos clave es estar alerta para no dejarte engañar. Hablas de los medios de comunicación destacando su poder y eficacia para transmitir mensajes, algo que por supuesto te reconozco. ¿Te has fijado en la cantidad de publicidad que hay de comida precocinada o elaborada con harinas refinadas, azúcares, grasas...? (helados, pizzas, hamburguesas...). ¿Quién te anima a comer fruta o a hacerte una ensalada con productos frescos y locales, por ejemplo? El consumo de comida rápida en estos anuncios se asocia con éxitosocial, placer, etc. y este mensaje va calando sin que nos demos cuenta.*

—Hombre, serán más o menos saludables pero las pizzas y las hamburguesas están buenísimas... ¿o es que tú no las comes?

—*Sí las como, quizá con más frecuencia de la que me convendría porque me encantan. Te recuerdo que la dieta mediterránea no prohíbe nada, solo recomienda una frecuencia de consumo. En este caso idealmente debería ser semanal...*

—Bien, pero hay pizzas y pizzas; hamburguesas y hamburguesas.

—*Sin duda. La pizza “casera” puede ser dieta mediterránea indiscutible según sus ingredientes. Sin embargo, la precocinada suele tener grasas de muy mala calidad (como aceite de coco, de palma... que se suelen etiquetar con el nombre de “grasas vegetales”). En cuanto a la hamburguesa lo habitual es que si las compras ya hechas tengan muchas grasas saturadas porque lleven mucho tocino, pero si pides que te la*

hagan puedes seleccionar la carne, que no tiene por qué ser necesariamente roja y añadir productos vegetales por ejemplo.

—Vale, pero eso cuesta tiempo y dinero. Comer sano es caro.

—*Acepto que quizá un poco más en algunos productos sí, y es una lástima que haya gente que tenga difícil acceso al pescado o la fruta por ejemplo... Pero hay pescado y fruta de todos los precios... hay que buscarlo.*

—Volvemos a lo mismo. La gente no tiene tiempo para ir cada día a la compra a hacer cola para que le sirvan productos locales y poder supervisar todo lo que venden.

—*Efectivamente el día tiene 24 horas y cada cual se las tiene que gestionar como le parezca mejor. Se puede hacer la compra cada varios días y comer productos frescos, pero depende de la importancia relativa que tú le des a tus ocupaciones. ¿Por cierto, cuantas horas al día dedicas a la TV o a las redes sociales?*

—Bueno, pues lo admito: No tengo fuerza de voluntad para comer mejor.

—*Mejor di: “me cuesta poner en marcha mi fuerza de voluntad”... Ahí te doy la razón, a mí también me pasa.*

—Y es que además creo que a mí particularmente no me merece la pena el esfuerzo en este momento.

—*Quizá tengas razón, pero es muy probable que estés minusvalorando lo positivo que te puede aportar y/o sobrevalorando el esfuerzo que supone.*

—Pero no hay estudios que demuestren claramente que la dieta mediterránea afecta positivamente a la salud.

—*Lo siento, pero quizá no estás al corriente de las últimas investigaciones. Son espectaculares.*

—En cualquier caso es aburrida y poco sabrosa.

—*Ahí no puedo estar tampoco de acuerdo y creo que es más bien todo lo contrario. Las combinaciones de ingredientes posibles son infinitas. Sobre el repertorio posible de*

sabores y texturas no hay que insistir mucho en ello. Algo del prestigio actual de la cocina española en el mundo tiene que ver con la dieta mediterránea y su variedad. Sin embargo, es cierto que la comida rápida tiene mucho éxito porque es muy “palatable”, en la medida en que tiene mucha sal, azúcar y aditivos químicos que llegan a generar un efecto casi adictivo cuando se consume con frecuencia. De ahí la importancia de hacerlo solo de forma esporádica, para no engancharse demasiado.

—Es muy cansado y fatigoso cocinar.

—*Muchas recetas de cocina mediterránea se elaboran abriendo bolsas y mezclando ingredientes, sin usar la cocina. Además, no hace falta disponer de muchas horas libres para cocinar, todo es cuestión de organización. Haciendo más cantidad y congelando “tapers” para otros días, o para intercambiar con amigos y familiares, que suele ser divertido.*

—No me gusta la fruta ni la verdura.

—*¿Las has probado todas? ¿Ninguna te gusta?... muy raro me parece.*

—Lo que me gusta es la carne roja y los embutidos.

—*Insisto, no se prohíben, solo se aconseja menos frecuencia. La OMS ha hecho unas recomendaciones muy claras al respecto.*

—Como fuera de casa, no solo en días especiales sino a diario.

—*¿Acaso en los menús y cartas de los restaurantes no hay comida sana? ¡Elígela! En la cultura mediterránea no se suelen dejar acontecimientos sin celebrar y eso está muy bien, pero no en todos los casos tendríamos que hacerlo con comilona.*

—No voy a ser capaz de hacerla bien. No sé si me merece la pena intentarlo para luego no conseguirlo.

—*No se trata de llegar a ninguna meta, sino de caminar en la buena dirección. Podemos subir algo el porcentaje de cumplimiento, lo cual sin duda va a tener repercusiones para nuestra salud, pero insisto, perfecto no lo hace nadie. Lo hacemos todos lo mejor que podemos, con “homenajes” cuando tenemos que celebrar algo, al*

menos en mi caso. Me gusta mucho una frase que me dijo riéndose un señor de Pozaldez, mi pueblo: “conocí una vez a un hombre perfecto... pero ya se murió”.

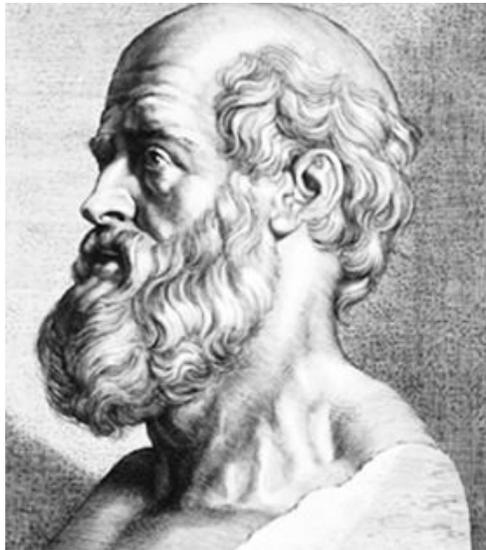
Cuentos mediterráneos

Acababa de salir de la casa de un paciente recientemente fallecido. Todavía impresionado por la cara de amargura de los padres no pudo evitar sentir una punzada en el estómago. Realmente ¿había hecho todo lo posible como médico? Estaba acostumbrado, dentro de lo que se puede alguien acostumbrar a ello, a ver morir a sus pacientes, pero aún le resultaba muy difícil sobrellevar las críticas a su forma de ejercer la profesión. Y habría críticas; es más, hoy sería un gran día en la ciudad para sus enemigos. De nuevo le acusarían de pasivo, miedoso y pusilánime. Lo peor es que creyó ver una mirada acusatoria también en los padres del chaval fallecido. Hizo un esfuerzo para revisar sus convicciones profesionales mientras caminaba lentamente, bien abrigado en esa fría y húmeda noche. Sus fieles colaboradores le seguían, sabiendo que debían respetar su silencio.

Había escuchado a ese chico durante mucho tiempo, y le había examinado también. Sabía lo fundamental de su vida, pero esta vez no pudo ganar la batalla contra la naturaleza. En realidad, bien sabía que la medicina al final acaba perdiendo la batalla siempre, pero un chaval tan joven... ¡lástima! Sentía una serena compasión por él y por su familia. Si hubiera tenido claro que los beneficios superaban a los riesgos hubiera utilizado alguna droga o incluso el bisturí. Sus colaboradores sabían que no le temblaba el pulso si lo veía claro, pero también que consideraba una temeridad utilizar alegremente métodos agresivos. Lo repetía siempre: si no se sabe bien qué hacer es mejor seguir investigando, esperar a ver qué pasa y no hacer nada que pudiera ser contraproducente. Se repitió después mentalmente como mantras las expresiones que con tanta frecuencia decía a sus alumnos: “*Primum non nocere*” (primero no perjudicar). Después no entorpecer y si es posible potenciar la “*vix medicatrix nature*” (fuerza curatriz de la naturaleza). Revisó la pauta de tratamiento que propuso en este caso: dieta ligera, rica en frutas y verduras, reposo e higiene diarios, ambiente sosegado en su entorno bajo la protección familiar. Se lamentó, angustiado, de su ignorancia. Pero a continuación sintió rabia por la ignorancia, aún mayor, de todos aquellos que pregonaban ideas absurdas, crueles y peligrosas sobre el origen mágico, místico o esotérico de las enfermedades y

abogaban por actos de fe, exorcismos y curas basadas en energías raras. Para él era claro que había un desequilibrio dentro del organismo de ese chico y también entre su organismo y su entorno, pero esta vez no había podido contribuir a restablecer la armonía natural con sus métodos. Si algún día la dieta, la actividad física y el resto de aspectos del estilo de vida se demostraba que eran irrelevantes en medicina sería el primero en dejar de utilizarlos. Pero necesitaba pruebas consistentes, no opiniones interesadas con trasfondo religioso o económico. Tampoco le valían los métodos aparatosos o teatrales sin poder curativo por sí mismos, más allá de su capacidad de sugestión. Pensó: para solo despertar la fe en la curación de sus pacientes mejor eran sus métodos naturales y sus palabras amables.

Parecía sentirse algo más aliviado después de estas reflexiones... y siguió caminando despacio y en silencio. Ni se le pasó por la cabeza que algún día llegase a ser considerado, por los pensamientos tan aparentemente lógicos y sencillos que acababa de revisar en su mente, como el padre de la medicina. A él, Hipócrates de Cos, nacido en Grecia unos 5 siglos antes de Cristo.



(Hipócrates. Foto de Peter Paul Rubens. Dominio público)

Con espíritu mediterráneo

Habrá que hacernos a la idea
que sube la marea
y esto no da más de sí.
Habrá que darnos por vencidos
y echarnos al camino
que no hay nortes por aquí.

Al sueño americano,
se le han ido las manos
y ya no tiene nada que ofrecer,
solo esperar y ver si cede
la gran bola de nieve
que se levanta por doquier.

*¡Hay que vivir!, amigo mío
antes que nada hay que vivir,
y ya va haciendo frío,
hay que burlar ese futuro
que empieza a hacerse muro en ti.*

Habrá que componer de nuevo
el pozo y el granero
y aprender de nuevo a andar.
Hacer del sol nuestro aliado
pintar el horno ajado
y volver a respirar.
Quitarle centinelas,
al parque y a la escuela,
columpios y sonrisas volarán.
Sentirse libre y suficiente
al cierzo y al relente,

mientras se va dorando el pan.

Habrá que demoler barreras,

crear nuevas maneras

y alzar otra verdad.

Desempolvar viejas creencias

que hablaban en esencia

sobre la simplicidad.

Darles a nuestros hijos,

el credo y el hechizo

del alba y el rescoldo

en el hogar.

Y si aún nos queda algo de tiempo,

poner la cara al viento

y aventurarnos a soñar.



Tema escrito por Juan Bautista Humet en 1980 y cantado con mucho éxito en años posteriores. Juan Bautista murió pero su hermano Esteve, que es un psicólogo maestro de meditación y de vida, sigue ayudando a la gente a mejorar su bienestar psicológico con este tipo de propuestas. Yo me considero uno de sus discípulos. En cuanto al mensaje de reivindicación de un cambio de estilo de vida que supone el poema, ¿crees que ha perdido o ganado interés en las últimas décadas? Yo lo tengo muy claro, aunque

de momento no me veo yo haciendo el pan en mi casa...

Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras

Los mejores doctores del mundo son: el doctor dieta, el doctor tranquilidad y el doctor alegría.

(Jonathan Swift)

Bebed porque sois felices, pero nunca porque sois desgraciados.

(Gilbert Keith Chesterton)

Mientras más comes, menos sabor; mientras menos comes, más sabor.

(Proverbio chino)

Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte.

(La Rochefoucauld)

Debes examinar con quienes comes y bebes antes de conocer qué vas a comer y beber, porque llenarse de carne sin un amigo es vivir la vida del león o del lobo.

(Epicuro)

Nuevo método revolucionario para hacer dieta: primero gire su cabeza hacia la izquierda, segundo gire la cabeza a la derecha, finalmente repita los pasos primero y segundo cada vez que le ofrezcan comida que no necesita.

(Leído en alguna parte)

10 recomendaciones a modo de resumen

1. Dedicar algo de tu tiempo semanal a comprar alimentos. Llevar una lista de la compra con los ingredientes, después de haber planificado las recetas que vas a elaborar. A ser posible evita las prisas e intenta no comprar en momentos de malestar o frustración ya que habrá más posibilidades en este caso de que compres alimentos poco saludables. Recuerda, una buena alimentación empieza por una buena compra. Si tienes alimentos poco saludables en casa es probable que acabes comiéndolos. Puedes aprovechar la compra para hacer ejercicio, solo o acompañado. Intenta disfrutar de la experiencia de algún modo, visitando algún mercado tradicional por ejemplo.
2. Utiliza aceite de oliva, preferentemente “virgen, extra”, unas dos cucharadas diarias, tanto como

para aliñar como para cocinar. Elige si puedes productos frescos y de temporada, así como los que se produzcan más cerca de donde vives.

3. Cada día frutas, verduras, hortalizas, legumbres y frutos secos. También a diario pan y cereales, como la pasta o el arroz. Así, los alimentos poco procesados, frescos y locales deben de ser los más abundantes en tu día a día. Consume pescado como mínimo 3 o 4 veces por semana. Con la misma frecuencia, también deberías consumir huevos.
4. El postre habitual debería ser fruta fresca, y solo muy ocasionalmente dulces, pasteles y postres lácteos. Consume con moderación carne roja y, si puede ser, como parte de guisados y otras recetas.
5. El agua debe ser la bebida por excelencia, aunque el vino en las comidas (1-2 copas diarias) puede ser muy saludable. Hay alimentos funcionales, ahora de moda, que pueden ser interesantes, pero comer variado suele ser suficiente para cubrir todas las necesidades de vitaminas y minerales.
6. Aprende las recetas tradicionales que más te gustan de tu familia y transmítelas. Si no tienes tiempo para cocinar planifica bien tu compra y aprovecha las opciones de alimentos frescos y preparados siempre que sean saludables. Hay cadenas de supermercados que ofrecen productos de una excelente relación precio-calidad que se preparan muy fácilmente y en muy poco tiempo. Abrir una bolsa de lechuga y añadir ingredientes frescos o en conserva puede ser un ejemplo.
7. Intenta disfrutar de la comida, paladeándola despacio y, a ser posible, en buena compañía. Sentado por supuesto, y sin pantallas que reclamen tu atención. Come al menos 5 veces al día, cada 3 horas aproximadamente para evitar tener hambre.
8. Si un día tienes que celebrar algo es fácil pasarse comiendo o bebiendo, pero conviene compensarlo en las horas o días siguientes.
9. Procura cuidar tu peso, especialmente por razones de salud. Sin embargo hazlo sin practicar dietas “milagro” de efectos a veces rápidos pero la gran mayoría fugaces. Es mejor acercarse a los objetivos de forma lenta y progresiva, con una dieta y estilo de vida saludable y mantenidos en el tiempo.
10. Los problemas de salud que provoca el exceso de comida en el mundo son ya responsables de tantas muertes como los que genera la falta de alimentos. Unos mil millones de personas en cada grupo. Esto es una locura, se mire por donde se mire. Y no parece que estemos sabiendo cómo atajar el problema, aunque una de las claves es sin duda ayudar a la población de los países desarrollados a llevar un estilo de vida más saludable y solidario.

4

QUE EL EJERCICIO FÍSICO SEA TU VÁLVULA DE ESCAPE

Personas muy relevantes han dicho

El ejercicio disipa la tensión, y la tensión es el enemigo de la serenidad. Yo notaba que trabajaba mejor y pensaba con más claridad cuando estaba en buena condición física, y así el entrenamiento se convirtió en una de las disciplinas inflexibles de mi vida. En la cárcel, tener una válvula de escape para mis frustraciones fue absolutamente esencial.

(Nelson Mandela)

La falta de actividad destruye la buena condición de cualquier ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico la guardan y la preservan.

(Platón)

Si estás bueno del estomago, y no te duele ningún costado y puedes andar con tus pies, ninguna otra cosa mejor te podrán añadir todas las riquezas de los reyes.

(Horacio)

Desde mi experiencia personal y profesional

A la gran mayoría de la gente hacer ejercicio físico nos sienta bien. Lo notamos incluso antes de terminar. Los primeros 10 minutos son duros, es verdad. Hay que vencer la inercia y la pereza. Inicialmente nos sentimos pesados, doloridos, rígidos y, claramente, esto no es fácil. Pero al cabo de ese tiempo la cosa mejora gradualmente. Después de la ducha o baño viene para mí lo mejor. La relajación física y mental compensa por sí misma, y además está la satisfacción de saber que hemos hecho algo importante por nuestra salud. Hay muchos datos en torno a cómo el ejercicio cambia en sentido positivo nuestra fisiología, que son coherentes desde la perspectiva de nuestra evolución como especie. Recordemos que nuestro genoma paleolítico evolucionó cuando éramos cazadores, recolectores y también carroñeros (lo siento, pero es lo que hay). Según cuentan los expertos, necesitábamos desplazarnos grandes distancias cada día para conseguir alimentarnos. Una de nuestras técnicas de caza era, por ejemplo, correr detrás de animales hasta agotarlos y así poder alancearlos fácilmente (lo solíamos hacer dando relevos... que para algo teníamos ya nuestra mejor arma adaptativa: el cerebro). La naturaleza suele recompensar con placer el realizar actividades que favorezcan nuestra supervivencia como especie, y quizá por eso después de realizar ejercicio sentimos un placer muy sutil. Lo contrario nos suele ocurrir con el sedentarismo, a corto plazo puede ser cómodo pero al ser contra-natura nos pasa factura a largo plazo... o no tan largo. El malestar difuso habitual que siente el que ha pasado el día tumbado viendo la TV tiene que ver con esto. La inactividad física solo tenía sentido en nuestros ancestros en situaciones de enfermedad. Hoy podemos ganarnos la vida, sentados, tecleando en un ordenador, sin mover apenas los músculos. Los riesgos para el futuro los describe magistralmente la película WALL-E, muy recomendable para niños y adultos. Los que tenemos trabajos sedentarios necesitamos compensar esta situación proporcionando a nuestro organismo la actividad física que le conviene. Muchísima gente ya lo hace, cada vez más. Los gimnasios proliferan, las piscinas también, y las calles se llenan de paseantes que caminan con cualquier pretexto o sin ninguno, solo por el placer de hacerlo.

¿Hacemos más ejercicio físico los países que rodean el Mediterráneo? Parece que no. En el año 2012 se publicó un estudio comparativo en la revista Lancet en el que Grecia resultó ser uno de los más activos y Malta uno de los que menos, estando el resto de países, España incluido, en el término medio (la mitad de la población inactiva, aproximadamente). ¿Teníamos más actividad física antes en los países mediterráneos? Claramente sí, en la medida en que la agricultura y ganadería eran base de la economía mediterránea y, antes de ser mecanizadas, precisaban una actividad física intensa. De hecho, la idea de la conveniencia de dedicar tiempo al ejercicio físico es relativamente reciente. Cuando la actividad física era parte importante de la vida diaria no se concebía hacer cualquier esfuerzo si no era con una finalidad. Unos pobladores de la selva del Amazonas que fueron llevados a Nueva York encontraban muy divertido y hasta ridículo ver a gente jadeando y sudando mientras corrían alrededor de un circuito en Central Park.

Las personas que yo atiendo suelen ser demasiado sedentarios, aunque hay de todo. Entienden y aceptan de buen grado mi recomendación de hacer ejercicio físico. Muchos consiguen hacerlo habitualmente y lo llegan a disfrutar. A veces les cuesta encontrar la forma y el tiempo, aunque las posibilidades son enormes. Algunos aquejados de dolores u otras limitaciones físicas consiguen habituarse a la piscina. En general, la actividad más fácil y accesible para la mayoría es caminar. Les suelo insistir en que intenten “matar dos pájaros de un tiro”. Por ejemplo, caminando mientras hablan con amigos o familiares, o escuchando su música o programas de radio favoritos, o incluso meditando. Sí, esto también es posible. De hecho, estamos investigando cómo asociar de forma más eficiente meditación y caminar o hacer otra actividad física a diario. Además, caminar 10.000 pasos diarios se ha demostrado que puede ayudar a perder peso para aquellas personas que lo necesitan. Es el equivalente a hacer 6-7 kilómetros durante hora y media aprox. No es necesario hacerlo de un tirón. Todos los pasos que se den a lo largo del día cuentan. Hay aplicaciones de móvil muy sencillas que los miden. Corriendo puedes conseguir lo mismo en menos tiempo, pero es más agresivo para nuestro cuerpo. A mí correr me gusta, pero de vez en cuando mis tobillos me obligan a parar. Supongo que en unos años seré sobre todo caminante. Hay que saber adaptarse. Importantísimo tener

cuidado con el ejercicio muy intenso. Hay algún estudio que sugiere que puede ser tan perjudicial para la salud como el sedentarismo, incluso equiparable en cuanto a reducción de esperanza de vida. Por tanto, cuidado con los maratones, triatlones, “ironmanes” y similares. Muchísimo más si no estás convenientemente preparado y asesorado.

Pero es mucho más importante lo que la ciencia está demostrando

- El ejercicio regular reduce el riesgo de infarto a la mitad, así como el riesgo de algunos tipos de cáncer y el inicio de demencia. Por todo ello aumenta la esperanza de vida. Sin embargo, las cosas cambian cuando se trata de ejercicio demasiado intenso, que es perjudicial para la salud, especialmente la salud cardiovascular. También es muy perjudicial para la salud la toma de sustancias potenciadoras del rendimiento por parte de deportistas de élite o aficionados. (Sharma, S.; et al.; *Eur Heart J*, 2015).
- Los programas de rehabilitación cardíaca que incluyen ejercicio físico han demostrado de forma consistente que mejoran la calidad de vida y disminuyen la mortalidad de las personas que han sufrido un infarto de miocardio. (Sagar, V.A.; et al.; *Open Heart*, 2015).
- De cara a mejorar la salud cardiovascular y prevenir enfermedades cardíacas es muy importante reducir el exceso de perímetro abdominal y mejorar el estado cardio-respiratorio. Se puede hacer mejorando la dieta, disminuyendo el sedentarismo y aumentando la actividad física. Todo ello puede ser posible y positivo incluso aunque no se llegue a una importante pérdida de peso. (Després, J.P.; *Can J Cardiol*, 2015).
- Las personas mayores con frecuencia piensan equivocadamente que hacer ejercicio físico a una edad avanzada puede ser perjudicial o peligroso, incluso aunque se haga de forma precavida y progresiva. Otros no, pero alegan una serie de barreras o dificultades para llevarlo a cabo. Cualquier estrategia que pretenda aumentar el nivel de actividad física en personas mayores debe considerar estas dos circunstancias. (Franco, M.R.; et al.; *Br J Sports Med*, 2015).
- El ejercicio físico mejora los síntomas depresivos incluso de aquellas personas con enfermedades neurológicas. (Adamson, B.C.; et al.; *Arch Phys Med Rehabil*, 2015).
- El declive cognitivo es una situación temida y asociada al envejecimiento frecuente. Se trata de un deterioro objetivo de la cognición que no es suficientemente grave como para precisar ayuda para llevar a cabo las actividades de la vida diarias. Puede prevenirse manteniendo un buen nivel de actividad física y mental. (Langa, K.M. & Levine, D.A. *JAMA*, 2014).

- La actividad física es menos eficaz que la dieta a la hora de perder peso para disminuir riesgos para la salud. Sin embargo, los resultados mejoran cuando se combinan ambos métodos, sobre todo a largo plazo. (Johns, D.J.; et al.; *Acad Nutr Diet*, 2014).
- Los ejercicios de yoga pueden cambiar la estructura y funcionamiento del cerebro de forma que promueva la salud de las personas mayores. (Desai, R.; et al.; *Complement Ther Clin Pract*, 2015).
- El ejercicio físico mejora la hipertensión arterial. (Pescatello, L.S.; et al.; *Mayo ClinProc*, 2015).
- Según la OMS el sedentarismo constituye hoy el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad (6% de defunciones a nivel mundial; 35 millones de muertes). Para mejorar y mantener la salud de un adulto (18-65a) bastan 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 días por semana. Los niños en edad escolar deben acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa para garantizar su desarrollo saludable. (Monzón, S.; et al.; *Estilo de vida y depresión*, 2014).
- Al menos el 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Se considera que este factor es importante en el aumento de las tasas de depresión del mundo desarrollado. De hecho, el ejercicio físico previene y ayuda en el tratamiento de la depresión. Es muy frecuente el abandono en los programas de aumento de actividad física, y puede disminuirlo el recomendar a los pacientes que decidan la forma de ejercicio que más les apetezca practicar. (Monzón, S.; et al.; *Estilo de vida y depresión*, 2014).

Cuestionario personal de preparación para la actividad física (PAR-Q)

La actividad física regular y saludable es segura para la mayoría de las personas. Este cuestionario se ha elaborado para identificar aquellas cuestiones que pudieran aconsejarte un asesoramiento médico previo. Lee atentamente las preguntas y responde con sinceridad. Si en alguna de las preguntas contestas sí, por favor, consulta a tu médico antes de realizar la actividad física.

1. ¿Te ha dicho alguna vez el médico que tienes problemas cardiovasculares?
2. ¿Tienes dolores frecuentes en el pecho o en la zona del corazón?
3. ¿Has tenido alguna vez desmayos o mareos fuertes?
4. ¿Tienes algún problema articular u óseo, como artritis, que pueda verse agravado o empeorado con la actividad física?
5. ¿Te ha dicho alguna vez el médico que tienes la presión arterial demasiado alta?
6. ¿Existe alguna buena razón no expresada en este cuestionario por la que creas, aunque lo desearas, que no deberías seguir un programa de actividad física?
7. ¿Tienes más de 69 años y no estás acostumbrado a realizar ejercicio físico?

Fuente: Evans, T. (1987). *Exercise self-test*.

En Standfor Alumni Association (Ed.). *The Stanford Health and Exercise Handbook*, Leisure Press, Champaign, pp. 49-65.

Aunque lógicamente hay escépticos

—¿Sabes lo que le pasaba a la gente de mi pueblo que hacía más ejercicio a lo largo de su vida?

—*Supongo que vivirían más y mejor.*

—Pues no, al revés: vivían menos y peor.

—*¡Ostras! y ¿qué tipo de ejercicio?*

—Segar, vendimiar, quitar malas hierbas, coger patatas, podar, etc. Todos ellos demandantes de una actividad física intensa y prolongada. Muchos hasta se dopaban bebiendo vino en exceso para poder aguantarlo.

—*Bien, claramente eso es una actividad física excesiva y por tanto no saludable. ¿Siguen haciéndolo?*

—Muy pocos. La gente en cuanto puede dejar de sudar para ganarse el pan y así pasar a mejor vida.

—*No, lo que hace la gente es evitar el ejercicio excesivo y el dolor. Te cuento lo que pasa ahora en mi pueblo. Hay un médico que con muy buen criterio insiste a toda la gente que lleva una vida sedentaria en que salga a caminar en horas en que no haga calor. Al atardecer mucha gente hace un camino que rodea a todo el pueblo y que ahora se ha bautizado como “ruta del colesterol”. Algunas de las personas que la hacen, acompañados de pareja, familiares o amigos hace años eran trabajadores del campo que ahora jubilados se han dado cuenta de que les sienta bien andar 30-60 minutos diarios. A medida que te vas moviendo menos tienes que gastar la energía sobrante si no la quieres acumular en forma de grasa. ¿No te gusta?, pues mala suerte, porque es nuestra programación genética la que nos condiciona, aunque bien es cierto que a no todo el mundo por igual.*

—No, no me gusta, y no pienso amargarme la vida.

—*Bueno, nadie te sugiere que lo hagas, quizá debas encontrar tu manera. La buena noticia es que hacer ejercicio puede ser agradable y hasta divertido.*

—Me parece ridículo ir a mi edad a un gimnasio y no tengo tiempo. Eso es para los que empezasteis a hacer deporte de pequeños.

—*Pues sí, eso ayuda. Yo estoy muy contento y agradecido a mis padres también por el apoyo que me prestaron para que hiciera voleibol durante muchos años. Además, qué bien me lo pasé y qué buenos recuerdos guardo de los compañeros. Y es verdad que aprendí muchas cosas útiles, incluso a perder y a ganar como se suele decir. Sin embargo, conozco mucha gente que ha empezado tarde a hacer deporte, hasta después de jubilarse. Insisto, busca tu manera. Quizá lo puedas incorporar a tus rutinas, incluso a tu trabajo.*

—Tú te crees que yo trabajo en Google o en una empresa de esas en que te dejan tiempo para usar el gimnasio.

—*Ya... bueno, pero supongo que tendrás tiempo para tomar un café; úsalo en caminar.*

—Y me quedo sin café y la charla con los compañeros...

—*Tómate uno de máquina y vete a caminar con los compañeros.*

—Pero ¿esto no iba de vida mediterránea? parece que me estés dando sugerencias americanas...

—*Oye, que yo no estoy en contra de todo lo que hacen los americanos. ¡Si hasta se han inventado lo del estilo de vida mediterráneo!*

Cuentos mediterráneos

Todo se desarrollaba según el guión previsto. Iba detrás de la rusa Rogacheva que marcaba el ritmo de la carrera de 1.500 metros. Un ritmo alto, como correspondía a una final olímpica. De momento aguantaba bien, aunque no sabía si iba a poder cambiar el ritmo al final, en la última vuelta, como todo el mundo esperaba. Sí, era la campeona del mundo, pero ese año no había corrido ninguna carrera por razones de seguridad y su posible rendimiento en relación a sus rivales era una incógnita, también para ella. Repasó mentalmente cómo había llegado a Barcelona a escondidas para burlar a sus posibles perseguidores. Los islamistas radicales de su país, le habían amenazado de muerte. Por correr sin velo, y enseñando sus piernas y sus brazos. No les importaba que pudiera dar a Argelia la primera medalla de oro olímpica. A pesar de que los atletas magrebíes dominaban las pruebas de fondo en el atletismo masculino a nivel mundial, aún no había ganado ninguna mujer africana en una olimpiada. Era por prejuicios religiosos y culturales sin duda. Con los brazos, piernas y cabeza cubiertos das demasiada ventaja a tus rivales. Le parecía injusto y decidió rebelarse, aunque se jugara la vida. Notó como le hervía la sangre de indignación y que eso le daba energía. Corría desde que era muy niña en su localidad natal, Constantina, y el deporte había sido su salvación en muchos aspectos. Ahora, unos fanáticos querían impedirle seguir corriendo, acusándola de no ser una buena musulmana. ¡Qué absurdo! Fue acelerando el ritmo hasta que rebasó suavemente a la rusa y se fue hacia la meta con determinación, sola, sin que nadie la pudiera seguir. La gente en el estadio le aclamaba dándose cuenta de estar ante un momento histórico. Aunque en la recta final ya no tenía rivales que le pudieran ganar, Hassiba cada vez aceleraba más porque en ese momento ya corría solo contra la intolerancia que discrimina y aplasta a las mujeres, dificultando que practiquen por motivos absurdos algo tan beneficioso para su salud. Al entrar en la meta lanzó un puñetazo al aire. Se dijo para sí: “ahora ya me podéis matar si queréis”.

No fueron capaces, por suerte, y solo consiguieron que en su país amedrentado tuviera un muy discreto recibimiento. Pero a ella ya nadie le podría quitar lo más importante, la satisfacción íntima del deber cumplido que ahora sentía. Hassiba Boulmerka, recordaba

todo esto años después en una entrevista para la BBC.

Con espíritu mediterráneo

Cartas a Lucilio - Carta 3. de Lucio Anneo SÉNECA

Séneca a su Lucilio saluda:

Por lo que me escribes y por lo que escucho, albergo buenas esperanzas respecto de ti: no te dispersas ni te inquietas por cambiar de lugar de vida. Tal agitación resultaría de un ánimo enfermizo: la primera muestra de un espíritu equilibrado es la facultad de situarse y permanecer en sí mismo.

Por otra parte presta atención que tu afán de múltiples autores y de todo tipo de lecturas no conlleve algo de vago e inestable. Es el talento probado lo que debes alojar y nutrir para asentar lo fidedigno en tu espíritu. En ningún lado está aquel que está en todos lados. La vida de peregrinaje trae aparejada muchos anfitriones y ningún amigo. Lo mismo acontece inevitablemente a quien, en lugar de aplicarse a profundizar un autor de talento, sobrevuela varios agitada y precipitadamente.

No aprovecha ni nutre el cuerpo el alimento que ni bien consumido es regurgitado. Nada obsta más a la salud que el cambio frecuente de remedios, no cicatriza la herida en la que se ensayan curaciones ni crece el árbol que frecuentemente se trasplanta. Nada es tan perdurable que pueda aprovecharse simplemente de pasaje. Mantente alejado de plétora de libros: si no puedes leer todo lo que puedas poseer, suficiente te sea poseer lo que puedas leer.

A veces –dices– quiero hojear tal libro, a veces tal otro. Empalagarse con muchas cosas es lo propio de los estómagos hastiados. Lo mucho y lo muy diverso, no nutre: contamina. Cíñete a los genios reconocidos y si para distraerte te complaces con lecturas diversas, retorna siempre a los primeros. Emprende cotidianamente algo contra la pobreza, algo contra la muerte y no menos contra otras calamidades. Luego de andar camino, procúrate un extracto para reflexionar en dicho día.

Yo mismo hago tal cosa: de lo mucho que leo siempre retengo algún pasaje. El de hoy día proviene de Epicuro (suelo transitar en el campo adverso, pero no en tanto que tráfuga sino como explorador): “honorable” –dice– “es la pobreza feliz”.

Pero en tal caso, si feliz, no puede aquella denominarse pobreza: no es pobre aquel que poco posee, sino aquel que mucho ambiciona. ¿Qué importa, en efecto, cuánto se detiene en arcas, cuánto se acumula en graneros, el ganado que se posee o el dinero colocado a interés, si se codicia lo de otro, si no es lo que ya se tiene lo que cuenta sino aquello que se estima deber tener?

Me preguntas cuál debería ser la medida de la riqueza: primero tener lo necesario, luego lo suficiente.

Que sigas bien.

Séneca nació y murió en el mediterráneo (en Córdoba en el año 4 antes de Cristo y en Roma 69 años después). Fue un poderoso político en vida y un filósofo estoico muy influyente. El emperador romano Nerón ordenó su muerte acusándole de conspirador. Cuando el ejército llegó para ejecutarle pidió y obtuvo permiso para suicidarse acompañado de su familia y amigos. Fue muy duro para él porque Séneca había sido maestro y preceptor de Nerón durante muchos años. Pero si el emperador había ordenado también matar a su madre, Agripina, qué podría esperar. Al parecer la acusación era injusta. Triste final para alguien que había influido muy positivamente en la política romana, a juicio de los historiadores. Fue también acusado de no vivir de acuerdo con los preceptos que predicaba, aunque probablemente sus enemigos exageraban al respecto. Es verdad que era muy rico, pero también poco apegado y dependiente de sus riquezas. En cualquier caso, sus sabios consejos animando a vivir de acuerdo con la naturaleza quedaron patentes en sus escritos, del que hemos escogido este texto. De él me interesa resaltar su consejo de no mudar demasiado de residencia para evitar perder en cada movimiento la red social de apoyo. Curioso, es una característica de la vida mediterránea que a veces se nos critica desde el mundo anglosajón, argumentando que deberíamos estar dispuestos a cambiar de domicilio con más facilidad si el trabajo lo requiere. ¿Tú qué opinas?



Título: “*Séneca, después de abrirse las venas se mete en un baño y sus amigos, poseídos de dolor, juran odio a Nerón que decretó la muerte de su maestro*”. Pintado por Manuel Domínguez Sánchez. 1871. Museo del Prado.

Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras

Caminar es la mejor medicina.

(Hipócrates)

En biología nada tiene sentido, si no es a la luz de la evolución.

(Theodosius Dobzhansky)

Todos los grandes pensamientos son concebidos al caminar.

(Friedrich Nietzsche)

Bienaventurada la vida en lo natural, que se conformare con su naturaleza.

(Séneca)

Un paseo por la mañana es una bendición para el resto del día.

(Henry David Thoreau)

Para hacer ejercicio, pasee con alguien que le acompañe de buen grado, preferentemente un perro.

(David Brown)

10 recomendaciones a modo de resumen.

(sugerencias de la oms modificadas)

1. No es cierto que mantener la actividad física resulte muy caro. La actividad física se puede realizar prácticamente en cualquier sitio y no requiere equipo necesariamente. Cargar la compra, madera, libros o niños son buenas actividades físicas complementarias, igual que subir escaleras en vez de utilizar el ascensor. La actividad física más practicada y recomendada (caminar) es totalmente gratuita. Algunas zonas urbanas disponen de parques, paseos marítimos u otras zonas peatonales ideales para caminar, correr o jugar. No es imprescindible acudir a un gimnasio, piscina u otra instalación deportiva especial para mantenerse físicamente activo.
2. Tampoco es cierto que requiera mucho tiempo. Para mejorar y mantener su salud bastan 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 días por semana. Sin embargo, esto no significa que la actividad física deba realizarse necesariamente siempre durante 30 minutos seguidos. Puede irse

acumulando a lo largo del día: por ejemplo, 10 minutos de caminata a paso rápido tres veces al día, o 20 minutos por la mañana y otros 10 más tarde. Estas actividades pueden incorporarse a sus rutinas diarias: laborales, escolares, domésticas o lúdicas. Gestos simples como subir por las escaleras, ir al trabajo en bicicleta o salir del autobús dos paradas antes de su destino final y hacer el resto del trayecto a pie van acumulando actividad física a lo largo del día y pueden formar parte de las actividades diarias. Aunque esté muy ocupado siempre puede encontrar en sus rutinas diarias 30 minutos para realizar una actividad física que mejorará su salud.

3. Los niños necesitan aún más actividad y conviene animarles a que la hagan si no es el caso. Los niños en edad escolar deben acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa para garantizar su desarrollo saludable. Sin embargo, la actividad física de los jóvenes está disminuyendo en todo el mundo, y sobre todo en las zonas urbanas pobres. Se calcula que más de dos terceras partes de los jóvenes no tienen una actividad física suficiente para beneficiar su salud y bienestar actuales y futuros. Esta reducción se debe en gran medida al aumento del sedentarismo. Por ejemplo, los niños cada vez van menos al colegio andando o en bicicleta y pasan demasiado tiempo viendo la televisión y jugando con la computadora o utilizándola con otros fines, a menudo a expensas del tiempo dedicado a la actividad física y los deportes. La educación física en la escuela también está disminuyendo. Cabe destacar que los hábitos de actividad física y los modos de vida saludables adquiridos durante la infancia y la adolescencia tienen más probabilidades de mantenerse a lo largo de toda la vida. Por consiguiente, la mejora de la actividad física en los jóvenes es imprescindible para la salud futura de todas las poblaciones.
4. También es un error plantear que solo es para adultos jóvenes. Se ha demostrado que la actividad física regular mejora el estado funcional y la calidad de vida de los adultos mayores, para quienes también se recomiendan al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 días a la semana. La actividad física regular puede ser beneficiosa para muchas enfermedades no transmisibles frecuentes en personas de edad avanzada (enfermedades cardiovasculares, artrosis, osteoporosis, hipertensión), así como para prevenir las caídas. También se ha demostrado que mejora la salud mental y la función cognitiva de los adultos mayores y que contribuye al tratamiento de trastornos como la ansiedad o la depresión. La vida activa suele proporcionar a las personas mayores ocasión de hacer nuevas amistades, mantener sus redes sociales e interactuar con otras personas de todas las edades. La actividad desde edades tempranas puede contribuir a prevenir muchas enfermedades, pero además también puede ayudar a aliviar la discapacidad y el dolor que producen esas enfermedades. Además, la actividad física puede ser beneficiosa incluso cuando su práctica regular empieza a edades tardías.
5. La actividad física no solo es necesaria en los países industrializados, también en los que están en desarrollo. Las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países

desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado, sobre todo en el dominio laboral y de los transportes, varios factores ambientales que desalientan la actividad física. En las zonas rurales de los países en desarrollo, los pasatiempos sedentarios (como la televisión) también son cada vez más populares.

6. Si hace tiempo que no haces ninguna actividad física consulta a tu médico antes de empezar y después hazlo muy progresivamente. Si tienes cualquier duda, consulta el cuestionario aclaratorio desarrollado por la Fundación BBVA y Hospital Universitario Clínico de Barcelona que encontrarás en este capítulo.
7. El análisis del ADN indica que en los últimos 40.000 años los seres humanos no hemos cambiado apenas genéticamente. Tenemos un genoma paleolítico adaptado en la edad de piedra, pero no para vivir en la era de las telecomunicaciones. La naturaleza nos preparó a lo largo de 2 millones de años para vivir en un mundo de cazadores-recolectores, que experimentó el primer cambio drástico con la revolución agrícola que ocurrió hace 10.000 años. La revolución industrial ocurrió hace poco más de 100 años, y la revolución de las telecomunicaciones hace poco más de 10. Con cada revolución conseguimos sobrevivir con menos esfuerzo físico, pero, a menos que hagamos los convenientes ajustes, pagaremos un precio por ello.
8. No existe un momento perfecto para hacer ejercicio. Busca un momento que te permita ser constante y regular. No esperes a tener ganas o que te apetezca ya que esto no impide que te beneficies al hacerlo. No te extrañes si te gusta cómo te sientes al poco tiempo de iniciar el ejercicio, aunque lo más habitual es que cueste iniciarlo.
9. Realiza ejercicios de calentamiento antes y después de hacer deporte. Bebe agua antes, durante y después de realizar ejercicio físico. Si te es posible, hazlo al aire libre y de día. Aséate cuando termines.
10. Escoge el ejercicio físico que más se adecue a tus posibilidades y rutinas. Caminar a buen ritmo, pero sin que te falte el aliento como para poder hablar, suele ser una buena alternativa.

QUE EL SUEÑO SEA TU SALVAGUARDA

Personas muy relevantes han dicho

De todas las cosas que un hombre puede hacer, el dormir es probablemente lo que salvaguarda más su salud mental. Permite poner paréntesis a cada día. Si uno ha hecho algo ridículo o doloroso hoy, se siente irritado si alguien se lo menciona el mismo día. Pero si ocurrió el día anterior, entonces uno se limita a agitar la cabeza o se echa a reír, según las circunstancias. Ya que uno ha cruzado la nada o el sueño hasta otra isla en el Tiempo.

(Roger Zelazny)

Deberíamos adaptar nuestros inteligentes adelantos oportunistas a nuestras exigencias básicas de comportamiento. Si lo hacemos así, podremos seguir progresando tecnológicamente, de manera impresionante y dramática, sin negar nuestra herencia evolutiva. Si no lo hacemos, nuestros impulsos biológicos reprimidos se irán hinchando más y más hasta reventar los diques, y toda nuestra complicada existencia será barrida por la riada.

(Desmond Morris)

Pero mi libro de autoayuda no se limitará a ensalzar las virtudes prácticas de la siesta; ante todo, será una vindicación moral de la siesta, una defensa de la siesta como forma de insumisión, como manifiesto intransigente de rebeldía: igual que Lucifer, el ángel rebelde, el héroe absoluto del espíritu de contradicción, quien cierra la barraca en horario laboral dice No a todos y a todo (por decirlo de forma menos distinguida: manda a la mierda el mundo en pleno día). Ese ínfimo corte de mangas cotidiano quizá no cambie las cosas, pero produce un placer indescriptible. Ya lo verán; ya lo estoy viendo: me voy a forrar.

(Javier Cercas)

Desde mi experiencia personal y profesional

Hay un ejército de insomnes deambulando por la calle, algunos incluso sin darse cuenta de ello. De nuevo hay que reconocer que el ritmo de vida actual no ayuda a dormir lo suficiente. ¡Hay tantas cosas interesantes que se pueden hacer de noche! La luz eléctrica lo ha cambiado todo en este sentido. La radio y la televisión mucho más, y ya no digamos internet. Pero también está la imposible pretensión de mucha gente de ser capaz de disminuir sus necesidades de sueño. ¡Dicen querer acostumbrarse a dormir menos! Me suena a la historia de aquel señor que se lamentaba de su mala suerte por habersele muerto el burro poco después de acostumbrarle a no comer. Y es que, como advierte Desmond Morris, el desprecio por nuestras necesidades fisiológicas de sueño es una muestra más de rechazo a nuestra animalidad, desde nuestra absurda postura de superioridad frente al resto de la naturaleza. Y así, cuando menos lo esperamos recibimos la factura.

Sin embargo, en mi experiencia el grupo de insomnes más frecuentes es el de aquellos que quieren dormir más y no pueden. Suelen llegar a la cama cargados de tensiones que han ido acumulando durante el día. Entonces, cualquier ruido o incomodidad pone la “lavadora en marcha”. Y cuanto más vueltas dan a su malestar más tensión se generan y más les cuesta dormir. Estas personas se acuestan con miedo a no dormirse, e incluso se esfuerzan por quedarse dormidos. El resultado es contraproducente; más tensión y menos sueño. A la cama no hay que ir a perseguir el sueño (porque se te escapará). Hay que ir a pensar relajadamente en algo agradable sin prisa (un proyecto ilusionante por ejemplo), hasta que el sueño te visite casi sin darte cuenta.

Cierto es que las necesidades de sueño no son iguales en todas las personas ni a todas las edades. En general, cuantos más años cumples menos horas necesitas dormir y el sueño es menos profundo y más fragmentado. Esto es así en las personas más mayores que no siempre lo aceptan y a veces acaban tomando hipnóticos para dormir más horas que lo que su cuerpo necesita. Y en cuanto a las personas de edad media, los investigadores en este campo dan los siguientes datos; el 90% de las personas de edad media necesitan dormir entre 7 y 8 horas al día. El 5% necesita menos de 7 horas y otro 5% más de 8

horas. ¿En qué grupo te encuentras tú? Pues cuando se ha hecho esta pregunta a la gente más del 30% ha contestado que necesita dormir menos de 7 horas. Por tanto la mayoría de ellos se autoengañan. ¿Quiénes? Te doy algunas pistas: tienen cara de sueño, se quedan dormidos en cualquier sitio, están irritables y tienen problemas de memoria y concentración. Evidentemente para sobrevivir basta con dormir poco, pero renunciar a horas de sueño de forma habitual es un riesgo. Hacerlo puntualmente no supone mayor problema. Todos pasamos “noches en blanco” por motivos diversos, lo cual no tiene mayor trascendencia. Por tanto los problemas aparecen cuando la falta de sueño se mantiene durante muchos días. A corto plazo durmiendo poco perdemos concentración, estamos más irritables, cansados, resistimos peor el estrés, tendemos a comer más, etc., pero no pasa nada grave o irreversible para la salud. A largo plazo no sabemos con certeza cuáles pueden ser las consecuencias, pero parece que nuestra salud mental, cardiovascular e inmunitaria está en mayor riesgo.

Los pacientes que atiendo suelen tener problemas de sueño, por exceso y por defecto. Hay muchos factores involucrados, incluyendo las medicaciones que toman, no solo las que prescriben los psiquiatras. Un primer paso para abordar los problemas de sueño es mejorar su higiene, es decir, revisar en qué medida lo que hacemos estando despiertos ayuda o no. Uno de los errores más habituales es preocuparse en la cama. A veces es difícilmente evitable, cuando atravesamos una época de crisis por ejemplo, pero siempre que se pueda conviene hacerlo. Se entiende mal con frecuencia la expresión “consultar con la almohada”. No se trata de pensar despierto antes de dormirme sobre algún dilema sobre el que tengo que decidir. Eso es un error. Se trata de confiar en que el sueño te ayude a evaluar mejor después los pros y contras. Me ha pasado muchas veces que al despertarme, o quizá poco después, tenga más clara una decisión que el día anterior me angustiaba. Volviendo al tema de qué hacer si estás desvelado por la noche por el motivo que sea. Sugerencias: darte cuenta de que dormir poco no es nada grave a corto plazo. Lo peor que te puede pasar es que pases el día próximo con más sueño. Con la ventaja de que te va a ser mucho más fácil cogerlo a la noche siguiente, siempre que te levantes pronto, hayas dormido lo que hayas dormido. Esta es la clave fundamental, y también tener previstos en las épocas de insomnio libros, revistas, videos o los pasatiempos que

más te gusten para la noche... hasta que notes que se te cierran los párpados que es el momento en que te convendría probar a dormir en la cama.

¿Qué pasa con la siesta? Pues que para la mayoría de la gente es lo que menos le gusta de niño, pero de adulto nos encanta y nos sienta bien. Me acuerdo del cabreo que pillaba cuando mis padres me obligaban de niño a echarme la siesta, sobre todo en verano. Y ahora, en verano, no es que me eche en la cama después de comer, es que me derrumbo. Si duermes bien por la noche con la siesta perfecto (por supuesto cuenta como horas de sueño), pero si duermes mal de noche debes intentar limitarla a pocos minutos (10 o 20 como mucho) y si aun así no mejora tu insomnio nocturno te conviene armarte de valor y suprimirla. Para ello, ayuda evitar sentarte en un sitio cómodo después de comer y programarte alguna actividad que te mantenga despierto en ese periodo.

Pero es mucho más importante lo que la ciencia está demostrando

- El ritmo de sueño está influenciado, además de por la luz ambiental, por el estrés, la fatiga, el ejercicio, la relación social, etc., es decir por los hábitos de vida. Si estos son saludables, ayudan a estabilizar el ritmo vigilia-sueño. Por tanto mejorar los hábitos debe considerarse una prioridad ante un problema de insomnio, con independencia de que haya que recurrir o no a la prescripción de medicación hipnótica (Herbera, P.; Ibarra, O. & Salvá, J.; *Estilo de vida y depresión*, 2014).
- En los últimos 50 años, ha disminuido entre 1 y 2 horas diarias las horas de sueño que refiere dormir la gente. Paralelamente han aumentado los índices de obesidad y diabetes. Lo más interesante es que han descubierto que ambos factores están relacionados de forma bidireccional. Es decir, el insomnio predispone a la obesidad y a la inversa. (Lucassen, E.A.; et al.; *Ann N Y Acad Sci*, 2012).
- Las personas que duermen entre 7 y 8 horas tienen menor riesgo de aparición de diabetes. (Shan, Z.; et al.; *Diabetes Care*, 2015).
- Dormir menos horas de lo necesario modifica la función cerebral, aumenta el nivel de estrés y facilita el desajuste de los sistemas corporales. (McEwen, B.S. & Karatsoreos, I.N.; *Sleep Med Clin*, 2015).
- Dormir habitualmente menos de 7 horas diarias se ha propuesto como un factor de riesgo de algunas enfermedades neurológicas como los accidentes vasculares cerebrales, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Alzheimer, el dolor de cabeza, la epilepsia, el dolor y el sonambulismo. (Palma, J.A.; et al.; *Sleep Med*, 2013).
- Dormir menos de 7 horas diarias induce problemas de atención y memoria, síntomas depresivos y pensamiento perseverante (Banks, S.; Dinges, D.F.; *J Clin Sleep Med*, 2007).
- La siesta de 30 minutos o menos mejora la sensación de alerta y la capacidad de aprendizaje. Si son más largas pueden empeorar la salud. (Dhand, R. & Sohal, H.; *Curr Opin Pulm Med*, 2006).
- La siesta breve es una buena receta para eludir problemas cardíacos. (Nasaka, A. & Oikonomou, E.; *Archives of Internal Medicine*, 2007).

- El tiempo de uso de pantallas (TV, ordenador, móvil...) empeora el sueño de niños y adolescentes, especialmente cuando se utilizan en las horas previas. (Hale, L.; et al.; *Sleep Med Rev.* 2015).

Aunque lógicamente hay escépticos

—Perdona que insista. ¿Tú crees que la gente es tonta? ¿Que no sabe lo importante que es dormir lo suficiente y no ha oído mil veces mil consejos para lograrlo? ¡Ese no es el problema!

—¿Cuál es entonces?

—Pues no duerme porque tiene insomnio y no puede dormir mejor, o bien porque pasa de tanto consejito médico y duerme lo que le da la gana.

—*Sobre lo segundo mi opinión es que poca gente dormiría menos de lo conveniente si supiera a lo que se expone con ello. Reconozco que socialmente tiene prestigio dormir poco. Se asocia con fortaleza e incluso virilidad al menos desde los tiempos de Napoleón, cuando decía “las mujeres y los idiotas necesitan diez horas de sueño, los heridos ocho, y los hombres seis”, pero es absurdo. Respecto a lo del insomnio, pues sí es una epidemia actual, pero muchos casos (la mayoría) tienen que ver con mala higiene del sueño o ansiedad relacionada con una vida desajustada. El problema es que se recurre a los fármacos hipnóticos como primera opción en muchos casos en que no debería hacerse.*

—Mira no lo quería decir yo pero lo has dicho tú. ¿A qué viene tanta complicación, tantas recomendaciones si con una pastilla se resuelven la mayoría de los casos? ¿Para qué queremos los avances de la medicina, para unas medicinas como los hipnóticos que realmente cumplen lo que prometen?

—*Pues porque las pastillas para dormir pueden dar problemas a corto o largo plazo.*

—¿Son muy frecuentes o graves?

—*No, no suelen serlo.*

—Pues ¿a quién le importa si yo quiero asumir ese riesgo y no tener que modificar la vida que me gusta vivir?

—*Bueno es tu elección, pero si tu estilo de vida está relacionado con tu insomnio a ti te podrá gustar (aunque no me lo creo mucho), pero a tu cuerpo le está poniendo en*

riesgo. El insomnio es habitualmente un indicador de sobrecarga del sistema, una luz de alarma que se enciende en tu organismo. ¿Te parece sensato ignorar una luz roja de avería en tu coche?

—Hombre no, llevas las cosas a unos extremos...

—*¿Por qué te parece que es inteligente tratar mejor a tu coche que a ti mismo?*

—Bueno, déjate de argumentos forzados y recomendaciones bucólicas. Yo no sé en qué mundo vives. ¿Es que no hablas con la gente?

—*Pues vivo en un mundo que empeora aceleradamente su estilo de vida y está poniendo en riesgo su salud por ello, y me gusta intentar poner mi granito de arena para remediarlo.*

—Pues yo creo que ni escuchas ni entiendes a la gente.

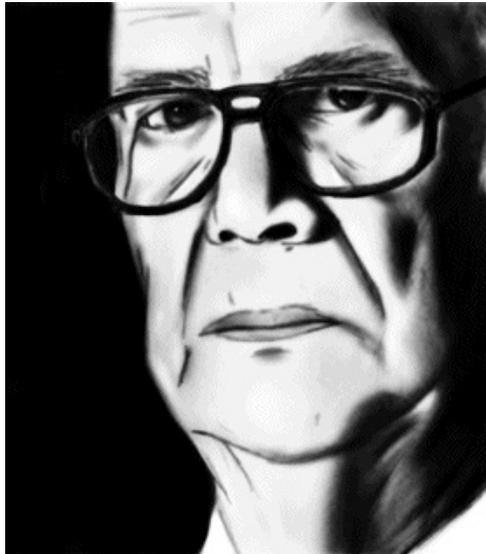
—*Bueno, se supone que me gano la vida haciéndolo. ¿Algo entenderé, no?*

—Poquita cosa.

Cuentos mediterráneos

Era una tarde calurosa de verano de los años 60. Después de comer Salvador Dalí vuelve a su estudio de Portlligat en la Costa Brava. Toma sus llaves en la mano y se sienta sobre su butaca delante del lienzo en el que está trabajando. Deja que sus ojos se cierren y, poco a poco, se abandona al sueño. Algunos minutos después su tono muscular cede. Las llaves caen al suelo. Salvador Dalí al oírlo se despierta y se levanta raudo. Coge el pincel y retoma el trabajo. Se siente más seguro ahora sobre cómo seguir pintando el cuadro. Aunque no recuerde haber soñado se siente más inspirado. Por eso no perdona su siesta de las llaves. Esa misma tarde y a esa misma hora a menos de 300 km de distancia, Camilo José Cela lleva tiempo acostado. Está en un dormitorio de su casa del barrio de Son Armadans, al pie del Castillo de Bellver, en Palma de Mallorca. Ha pasado toda la mañana trabajando en el próximo número de la revista que edita; “Papeles de Son Armadans”. No tiene prisa por terminar su “yoga hispánico”, como el bautizó a la siesta. Dormirá hasta que se despierte, a veces más de una hora. Quiere partir el día en dos para aprovecharlo mejor. Por ello defiende con orgullo sus siestas, que decía eran “de pijama, padrenuestro y orinal”.



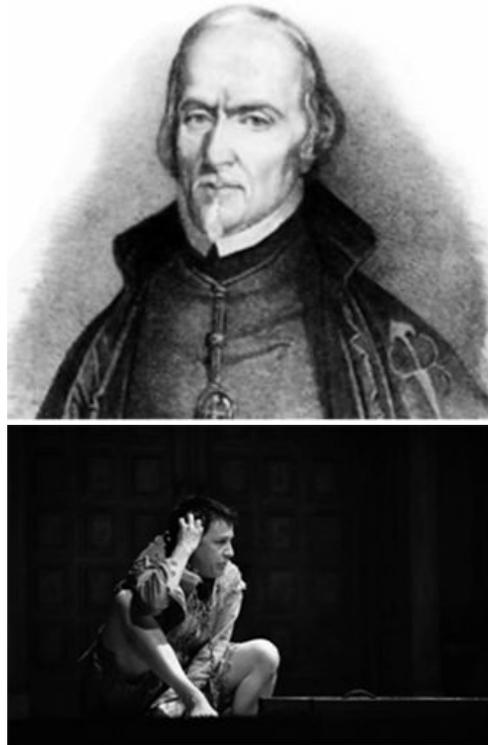


(Salvador Dalí y Camilo José Cela. Fotos de Roger Higgins y Rashka. Wikimedia Commons)

¿Cela o Dalí? ¿Cuál es la mejor opción? Pues supongo que la de Dalí para Dalí y la de Cela para Cela... y cada persona tendrá que buscar la suya. Sin embargo, los estudios dejan claro que para la mayoría de la gente es más saludable la siesta corta (20-30 min máximo) que la larga. Hay estudios que sugieren que las siestas cortas ayudan a prevenir infartos, y que con las largas puede pasar lo contrario. Sin embargo, una explicación posible a esta discrepancia es que una parte de las personas que necesitan dormir mucho tiempo de siesta padecen insomnio nocturno desencadenado por algún problema médico, como el síndrome de apnea de sueño, el síndrome de piernas inquietas o el mioclonus nocturno. Estos problemas, sobre todo el primero, se asocian a mayor riesgo cardiovascular y menor esperanza de vida. Por ello, merece mucho la pena consultar al médico ante la menor sospecha. Algunas pistas: en la apnea del sueño se ronca y se para unos segundos la respiración entre ronquido y ronquido; en las piernas inquietas es habitual levantarse a mover las piernas para calmarlas y los afectados de mioclonus nocturnos dan patadas sin darse cuenta de ello. Muy importante por tanto la información del compañero de cama.

Lo ideal por tanto parece ser la siesta corta (y para ello quizá habrá que ponerse el despertador), tumbado, en silencio y a oscuras si es posible... y si no como se pueda). Se ha criticado desde los países de Europa del norte a los del sur por sus siestas. Incluso con

polémicas periodísticas incluidas. La página web de Daily Telegraph ilustraba hace poco un artículo sobre la siesta en España con una fotografía de una persona obesa durmiendo sentado, sin camisa, y con un paquete de tabaco al lado. Tras la protesta de una española residente en Reino Unido por el estereotipo negativo que sugiere, el periódico cambió la foto por el de una persona obesa tumbada en una calesa mientras esperaba clientes en su trabajo. En fin, creo que lo de los tópicos hay que tomárselo con sentido del humor ya que no es fácil cambiarlos. “Cría fama y échate a dormir”, nunca mejor dicho. Sin embargo, si vamos a los datos serios resulta que la revista Neurology publicó un artículo recientemente donde demostraba que el porcentaje de gente que se echa habitualmente la siesta en Inglaterra y Alemania (alrededor del 20%) supera ya al de España, Portugal e Italia (alrededor del 15%). Eso sí, en los países sureños la gente decía que se echaría siesta si pudiera, pero su situación laboral o familiar se lo impide. De nuevo en este aspecto del estilo de vida en los países del mediterráneo nos estamos dejando engañar. Aceptamos renunciar a una costumbre saludable que se asocia erróneamente con desidia, indolencia, baja productividad... de forma errónea. Y aunque no podemos extraer conclusiones válidas de solo un puñado de casos por muy significativos que sean, que lean las biografías de Einstein, Churchill, Edison... o Cela... o Dalí.



(Calderón de la Barca y Segismundo en *La vida es sueño* durante el 35 Festival Internacional del Teatro Clásico de Almagro. Tomado de Wikimedia Commons)

Con espíritu mediterráneo

Sueña el rey que es rey, y vive
con este engaño mandando,
disponiendo y gobernando;
y este aplauso, que recibe
prestado, en el viento escribe,
y en cenizas le convierte
la muerte, ¡desdicha fuerte!
¿Que hay quien intente reinar,
viendo que ha de despertar
en el sueño de la muerte?

Sueña el rico en su riqueza,
que más cuidados le ofrece;
sueña el pobre que padece
su miseria y su pobreza;
sueña el que a medrar empieza,
sueña el que afana y pretende,
sueña el que agravia y ofende,
y en el mundo, en conclusión,
todos sueñan lo que son,
aunque ninguno lo entiende.

Yo sueño que estoy aquí
destas prisiones cargado,
y soñé que en otro estado
más lisonjero me vi.
¿Qué es la vida? Un frenesí.
¿Qué es la vida? Una ilusión,
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño:

que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son.

(Monólogo de Segismundo en *La vida es sueño*
de Calderón de la Barca)

Quizá uno de los más famosos de la literatura española. Su tema es la libertad del hombre para vivir su vida sin acomodarse a un supuesto destino, y la fugacidad y hasta absurdidad de la vida, sobre todo si se vive de espaldas a la muerte. Es también una invitación a tomarnos la vida con ligereza, de cara a que nos ayude a aceptar la adversidad sin excesivos dramatismos y a disfrutar más plenamente de lo que también la vida nos regala. Es decir, nos anima a ser capaces de no identificarnos demasiado con nuestro pequeño yo, tan condicionado y por ello tan limitado. También a vernos a nosotros mismos desde fuera, con todo el cariño y aceptación que seamos capaces, y a reírnos de nuestra vanidad y nuestra soberbia... Todo esto lo trataremos en otros capítulos... ¿pero tú qué piensas?

Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras

Sea moderado tu sueño; que el que no madruga con el sol, no goza del día.

(Miguel De Cervantes por boca de *El Quijote*)

La felicidad para mí consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertarme sin angustia.

(Françoise Sagan)

Así como una jornada bien empleada produce un dulce sueño, así una vida bien usada causa una dulce muerte.

(Leonardo da Vinci)

El dormir no quiere prisa.

(Fernando De Rojas)

Las siestas son recomendables para refrescar la mente y ser más creativo.

(Albert Einstein)

Hay que dormir en algún momento entre el almuerzo y la cena, y hay que hacerlo a pierna suelta: quitándose la ropa y tumbándose en la cama. Es lo que yo siempre hago. Es de ingenuos pensar que porque uno duerme durante el día trabaja menos. Después de la siesta, se rinde mucho más. Es como disfrutar de dos días en uno, o al menos de un día y medio.

(Winston Churchill)

Soy capaz de dormir como un insecto en un barril de morfina a la luz del día.

(Thomas Edison)

¿Qué es la iluminación? Darse cuenta de que la vida es un sueño... y obrar en consecuencia.

(Dokushô Villalba)

10 recomendaciones a modo de resumen (consejos de la escuela de medicina de Harvard modificados)

1. Mantenerse físicamente activo cada día con actividades al alcance de la mano como caminar, correr o nadar, nos aportan tres beneficios clave de cara a obtener un sueño reparador. Cuando uno está cansado por el ejercicio se duerme más rápido, consigue un mayor porcentaje de sueño profundo y se despierta con menos frecuencia durante la noche. Pero no lo haga al menos tres horas antes de ir a dormir, pues a corto plazo tiene un efecto activador. La actividad sexual, puede tener un efecto activador o relajante, según las personas, y por ello quizá ayude planificarla en consecuencia. Se ha demostrado que el ejercicio, especialmente los aeróbicos, ayudan a conciliar el sueño con más facilidad y a mantener un sueño más profundo y reparador. Procura caminar durante el día, con eso es suficiente.
2. La cama es solo para dormir y para tener relaciones sexuales. Usar la cama para ver la televisión, leer las redes sociales, revisar el correo o jugar en el móvil, tableta o portátil no nos aporta ningún factor positivo si queremos dormir mejor al final del día.
3. Horarios y rutina: Para conseguir dormir bien necesitamos organizar nuestro sueño y hacerlo de forma responsable. Hay que irse a dormir a la misma hora cada día y despertarse también a la misma hora, en la medida de lo posible. Entrenar a nuestro cuerpo de cara al sueño hará que nos durmamos también más rápidamente y nos despertemos más frescos. Tener una hora para realizar actividades relajantes antes de irnos a dormir ayuda. Por ejemplo, darse un baño, tomar una infusión o un vaso de leche caliente, realizar algunas respiraciones profundas, practicar unos minutos de meditación, etc. Los pequeños rituales antes de irte a la cama, como ponerte el pijama, beber un vaso de agua o de leche, cepillarte los dientes, etc. pueden ayudar a programar a tu cerebro para el sueño. Suspende toda discusión, evita revivir los conflictos y no trabajes en la cama. Si tienes problemas, habla de ellos durante el día, pero “olvídalos” por la noche (no pienses en ellos, date un respiro y aplaza su solución para otro momento). No realices esfuerzos intelectuales antes de acostarse. Si por alguna razón excepcional (por ejemplo, el fin de semana) trasnochas más de lo previsto, no te levantes al día siguiente excesivamente tarde. De esta forma, aunque pases un poco de sueño ese día, no alterarás el ciclo sueño/vigilia al que tu organismo está acostumbrado y podrás funcionar con normalidad durante el resto de la semana.
4. El lugar donde duermes debe ser todo lo tranquilo y silencioso posible. Te podría ir bien que el móvil, el portátil o la televisión los dejaras fuera de la zona de descanso. Lo ideal es que esté oscuro y relativamente fresco (temperatura ideal entre 19 y 23 grados). La habitación deberá estar ordenada y con pocos objetos alrededor para facilitar ese ambiente de tranquilidad que requiere un sueño reparador.
5. El café, el té o los refrescos pueden apetecer mucho a lo largo del día pero la cafeína nos puede provocar más dificultad para dormir por la noche y beber demasiados líquidos suele aumentar la necesidad de orinar durante la noche. Muchas personas también notan empeorar su sueño después

de tomar chocolate. Averigua y respeta tu límite en cuanto a dosis de sustancias estimulantes y en cuanto a la hora del día en que consumirlos para no perder sueño nocturno.

6. Si no tienes un trastorno físico o mental que las requiera, intenta evitar las pastillas para dormir. Pero si crees que pudieras necesitarlas, consulta con un médico que te aconseje sobre la forma más eficaz de tomarlas durante el período de tiempo más corto posible.
7. El alcohol deprime el sistema nervioso, lo que puede inducir el sueño. Sin embargo, este efecto desaparece a las pocas horas, lo que provoca que podamos despertarnos varias veces a lo largo de la noche, y tener una mala calidad de sueño que será poco reparador. Además de esto, el alcohol magnifica los ronquidos y otros problemas respiratorios que pueden dificultar el sueño.
8. No te acuestes hambriento pero tampoco hagas cenas copiosas. No cenes demasiado tarde y es recomendable que dejes pasar dos horas entre el final de la cena e irte a la cama. El yogurt, la leche, el plátano, los cereales son alimentos ricos en triptófano y pueden ayudarte a conciliar el sueño. Procura no comer nada si te despiertas a medianoche. La gratificación que eso te provocaría puede ser un estímulo para nuevos despertares.
9. Siestas sí, pero preferiblemente cortas y solo si descansas bien de noche: Dormir la siesta es beneficioso para continuar con energía el resto del día. Un máximo de 20-30 minutos suele sentar fenomenal. Más tiempo puede provocar que por la noche no consigamos conciliar bien el sueño. Lógicamente hablamos de jóvenes y adultos. En los niños las siestas son necesarias para el desarrollo físico y neurológico. En las personas mayores la siesta también puede ayudar a tener mejor calidad de vida.
10. No te acuestes sin sueño, espera a sentir sueño antes de acostarte. En cualquier caso, no fuerces el sueño, ya que sobreviene espontáneamente si se dan las condiciones adecuadas. Si al cabo de un rato (veinte minutos aproximadamente) de acostarte no te quedas dormido, no pierdas la paciencia dando vueltas; levántate de la cama y realiza alguna actividad relajante (leer, escuchar música...) o practica algún método de relajación y no vuelvas de nuevo a la cama hasta que no notes que te vence el sueño. Estar despierto en la cama más de 20 o 30 minutos es un indicador de que no estás relajado. Dar vueltas y vueltas en la cama no te ayudará en este sentido.

6

QUE EL SOL TE SINCRONICE Y ESTIMULE SIN DAÑARTE

Personas muy relevantes han dicho

El hombre es lo que es como consecuencia de siglos de contacto con la naturaleza viviendo al aire libre. Hoy desprecia el parentesco con sus antepasados de los que ha heredado su vitalidad.

(James H. McBride)

Los primates tienen una marcada inclinación a tomar “baños de sol”.

(Desmond Morris)

La naturaleza nos ha de guiar; a esta obedece la razón y con ella se aconseja, según lo cual es lo mismo vivir bien que conforme a los preceptos de la naturaleza.

(Séneca)

Desde mi experiencia personal y profesional

Tengo mucha suerte de vivir en Mallorca. Me enamoré de este paraíso a primera vista, de su luz, sus olores, su paisaje y su gente siendo adolescente, aunque creo que también contribuyó el ver en sus playas chicas desnudando su cuerpo al sol... como decía una canción de aquella época. Así que cuando acabé mis estudios en Madrid aquí me vine a intentar vivir lo mejor posible, y ahora hasta me dedico a estudiar sobre ello mientras sigo buscando el mejor equilibrio posible entre ocio y trabajo gratificante.

Me resulta curioso ver por aquí a tantos turistas nórdicos aprovechar ansiosamente cada rayo de sol. Se diría que están hambrientos de luz solar. Algo que nosotros no valoramos porque la gran mayoría de nuestros días son soleados y por tanto el que amanezca un día luminoso no le damos importancia. Pero no es lo mismo abrir las ventanas y ver un día oscuro, a que te ciegue la luz. Empiezas el día con más alegría y menos miedo en este caso. ¿Por qué?... pues porque la luz del sol induce cambios en el funcionamiento químico-eléctrico de nuestro cerebro que favorecen las emociones positivas. En países de latitudes muy altas (escandinavos) es habitual que en los meses de invierno donde apenas hay luz (noche austral) mucha gente se deprima hasta que llegue la primavera. Mejoran con lámparas de luz artificial que simulan la luz solar en cuanto a tipo de radiación. Además el sol nos ayuda a disponer de unos niveles adecuados de vitamina D y sincroniza nuestras funciones corporales a través de influencias hormonales. Por tanto, la luz ambiental es necesaria para nuestra salud física y mental... Y en el mundo occidental cada vez nos exponemos menos a ella. En parte porque ha calado la advertencia de los dermatólogos sobre los peligros de tomar el sol en exceso y sin protección sobre la piel (con toda la razón del mundo). Pero en otra gran parte porque de nuevo nos encontramos que el estilo de vida está generando cambios muy bruscos en la exposición a la luz ambiental. Cada vez menos gente trabaja al aire libre y cada vez menos gente va a su trabajo caminando. Mucha gente está todo el día bajo techo, o sale a la calle solo de noche. Qué lástima perder nuestra ración diaria de luz ambiental. ¡Ojo!, estar al aire libre no implica tener que broncearnos la piel. Se pueden aprovechar los beneficios del sol protegiéndonos de sus riesgos. Tomar el sol un poco cada día no se ha visto que aumente

los riesgos para la salud (cáncer de piel, golpe de calor, etc.). Si la exposición es larga o el sol es intenso conviene adoptar las medidas de protección que aparecen en el siguiente cuadro:

1. Usar siempre cremas de protección solar (contra radiaciones UVA y UVB) en todas las zonas de la piel expuestas de forma prolongada al sol, incluso en días nublados, especialmente en la montaña y en la playa (también bajo la sombrilla), así como en latitudes próximas a los polos.
2. Aplicarse de nuevo la protección cada dos horas y tras cada baño.
3. Proteger los labios con un producto labial con factor de protección alto.
4. Proteger los ojos con gafas de sol polarizadas de buena calidad.
5. Proteger la cabeza con un gorro o sombrero.
6. Evitar la exposición alrededor del mediodía (12 a 16 h).
7. Evitar la exposición si se están tomando medicamentos fotosensibilizantes o fototóxicos (ver prospecto o consultar al médico). Tras el baño, ducharse con agua fresca y dulce y aplicarse una crema hidratante.
8. Beber agua o líquidos sin alcohol frecuentemente. Tomar frutas, ensaladas, gazpachos...
9. **Niños: mayor protección aún.** Recordar que el daño solar es acumulativo y que durante los primeros años las quemaduras del sol pueden debilitar la piel para toda la vida.
10. **Embarazadas:** Usar pantalla solar con FP30 para evitar la aparición de manchas oscuras en la piel de la cara, lo que se conoce como “cloasma” y que puede tardar tiempo en desaparecer.

Los pacientes que me consultan suelen exponerse poco al sol. Pero a veces hay pacientes que pasan crisis de hiperactividad y desinhibición que pueden llevarles a lo contrario, hasta extremos peligrosos de insolación. Lo normal es el retraimiento por bajo tono vital, desgana, inhibiciones y miedos, lo que influye en su tendencia a evitar salir de casa. Algunos pueden pasar meses sin pisar la calle si no se les anima a ello. Y hay que animarles, aunque de manera flexible y comprensiva. No solo por los beneficios de la luz ambiental. Por muchos motivos es difícil llevar un estilo de vida saludable sin salir de casa.

Pero es mucho más importante lo que la ciencia está demostrando

- Desde el siglo pasado se ha producido una disminución progresiva de los patrones de exposición a la luz ambiental en la población. En personas vulnerables esta menor exposición puede provocar ánimo deprimido, fatiga diurna, falta de concentración y dolor musculoesquelético (Ibarra, O.; et al.; *Estilo de vida y depresión*, 2014).
- La luz solar es el mayor factor de riesgo prevenible para la aparición de cáncer de piel. La mayoría son benignos, y las formas malignas aparecen más cuando la exposición es intermitente en lugar de habitual. (Wright, F. & Weller, R.B.; *Maturitas*, 2015).
- Por otro lado la exposición habitual a la luz solar también favorece la síntesis de vitamina D y óxido nítrico. Probablemente por este motivo disminuye la incidencia de alteraciones óseas, de inflamación hepática, de cáncer colorrectal y de enfermedades cardiovasculares. (Gorman, S.; *Nutrients*, 2015).
- Más de la mitad de la población mundial está en riesgo de tener deficiencia de Vitamina D, en parte por falta de exposición a la luz solar. Esto implica mayor riesgo de cáncer, enfermedades infecciosas, cardiovasculares y autoinmunes. También problemas óseos en niños y adultos (retraso en crecimiento, riesgo de fracturas, dolores, etc.). Se debe replantear la exposición precavida pero habitual a la luz solar para favorecer la síntesis de vitamina D. (Holick, M.F.; *Adv Exp Med Biol*, 2014).
- A mayor grado de modernización y renta per cápita de un país, mayor riesgo de depresión entre la población. Esto puede deberse a una mayor frecuencia de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares que a su vez aumentan la incidencia de depresión. También la disminución de la red social de apoyo y la soledad, la dieta inadecuada, el sedentarismo, la falta de sueño y la menor exposición a la luz solar. (Hidaka, B.H. ; *J Affect Disord*, 2012).
- La dieta mediterránea se ha relacionado en algunos estudios con la prevención del deterioro cognitivo de la edad avanzada. Sin embargo, estos resultados quizá también puedan ser debidos a otros factores relacionados con el estilo de vida mediterráneo y que se sabe pueden mejorar la cognición como la interacción social, la participación

en actividades de ocio incluyendo el ejercicio físico y el pasar tiempo al aire libre. (Grant, W.B. *Alzheimers Dis.* 2009).

- La vitamina D tiene propiedades neuroprotectoras que podrían prevenir la demencia. (Yannakoulia, M.; et al.; *Ageing Res Rev*, 2015).
- El uso de lámparas de rayos UVA para broncearse presenta riesgos para la salud. (Watson, M.; et al.; *Am J Prev Med*, 2013).
- La vitamina D es clave en el desarrollo del feto. A pesar del alto nivel de luz solar en las regiones mediterráneas la falta de vitamina D es frecuente (50-65%) en las mujeres embarazadas de estos países, lo cual puede deberse, entre otros motivos, a dietas inadecuadas, uso de velo o disminución de la exposición a luz solar, obesidad, etc. (Karras, S.N.; et al.; *Eur J Clin Nutr*, 2014).

Aunque lógicamente hay escépticos

—El sol fuente de salud y de cáncer de piel.

—*Cierto, ya lo dijeron los clásicos, en el término medio está la virtud... de nada demasiado...*

—Y ¿qué sé yo lo que es demasiado?

—*Pues observa tu cuerpo y pregunta a los expertos. La base es: cuanto más clara la piel, más cuidado al exponerte al sol... pero conviene hacerlo porque si no los riesgos para la salud son evidentes. Nadie te dice que la exposición deba ser directa, intensa o prolongada. Yo tengo la piel muy blanca y cuando voy a la playa después de media horita recurro al “factor camiseta”.*

—Creo que los estudios que argumentas están mal hechos. La gente que no se expone al sol es porque está enferma y no tiene ganas de salir de casa; no porque haya enfermado por falta de sol.

—*Tiene sentido esa reflexión, pero ya es tenida en cuenta (y descartada) en los estudios.*

—El sol arruga la piel.

—*Insisto; nadie habla de exponerse a lo bestia y directamente, sino simplemente estar al aire libre con las debidas precauciones, no estar bajo techo todo el día, vamos... ¿Es tan difícil?*

—Pues para mucha gente sí, a no ser que pretendas sacar el ordenador a la calle para trabajar.

—*Pues podría ser una buena idea, y ahora que hablas de trabajo te cuento algo que ha pasado en el mío. Hicieron un nuevo edificio en el campus de mi Universidad y, para sorpresa de todos, cuando estuvo terminado tenía unas chapas metálicas tapando casi por completo las ventanas. Diseño futurista quizá, pero absurdo. Obligaba a tener la luz encendida. Tras una protesta del profesorado se retiraron parte de las chapas. Mi interpretación: se minusvalora la importancia de la luz natural a pesar de los estudios*

que confirman sus beneficios.

—Quizá las chapas permitían ahorrar más en aire acondicionado.

—*Pero gastábamos aún más en calefacción.*

—Todo no se puede tener.

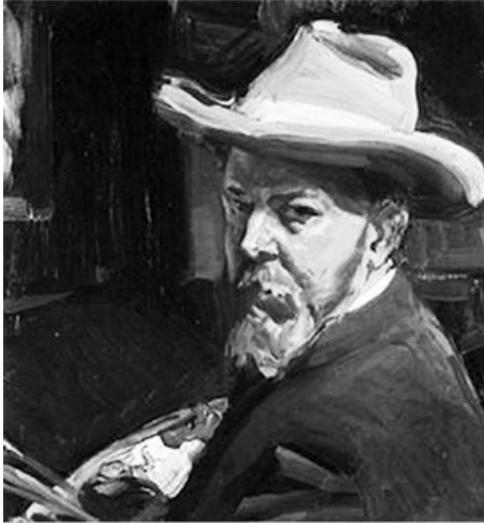
—*En eso estamos de acuerdo. Pero a veces la naturaleza propone soluciones muy interesantes. Los árboles de hoja caduca por ejemplo. Si las plantas al lado de las paredes de tu casa en lugar de tapar las ventanas permitirás que el sol te caliente en invierno, pero las hojas lo frenarán en verano.*

—Pero tendrás que recoger las hojas en otoño.

—*Como muy bien dices, todo no se puede tener.*

Cuentos mediterráneos

Pasaba muchas horas al día protegido del sol bajo los árboles del jardín de su casa de Cercedilla. La hemiplejía le impedía realizar la mayoría de actividades y por supuesto pintar, su pasión y su oficio. Tras dos años desagradables desde que sufriera esa maldita enfermedad invalidante había recuperado su habitual jovialidad y buen humor, y se sentía afortunado de recibir los cariñosos cuidados de su esposa y el resto de su familia. Ayudaba a ello sin duda haber tenido una vida creativa y plena de la que se sentía orgulloso y satisfecho. Sabía que la muerte le rondaba y no estaba angustiado por ello. Al revés, la esperaba mientras disfrutaba de sus recuerdos. Le gustaba estar al aire libre, y por supuesto le gustaba la luz del sol, que ahora observaba filtrarse entre las hojas de la higuera. Pintor luminista le habían denominado. Al menos sonaba mejor que eso de “pintor de playas”, claramente despectivo. Qué decir de otras denominaciones que le fueron adjudicando, como pintor facilón o acomodaticio. Él se consideraba naturalista, y su mayor satisfacción había sido pintar los colores del Mediterráneo como nadie lo había hecho antes, quizá porque no era tan fácil. No dejó de hacerlo a pesar de las críticas. El placer de vivir contagioso y radiante que él transmitía en su obra no encajaba con el pesimismo oscuro de la generación del 98. Al principio de su carrera había intentado adaptarse a la corriente pintando obras tenebrosas y dramáticas, alguna de ellas premiada. Sin embargo, fue capaz de recuperarse incluso de los premios, decir basta, y buscar su camino asumiendo las consecuencias de no aceptar modas. Las consecuencias fueron el éxito y el reconocimiento clamoroso del público. La crítica no se rindió, pero sabía que lo haría después de muerto, aunque la verdad es que le importaba poco. Joaquín Sorolla murió el 10 de Agosto de 1923 a los 80 años, dejándonos a todos como herencia más de 2.000 luminosos regalos.



(Joaquín Sorolla. Autorretrato)

Con espíritu mediterráneo

“Donde nos llevó la imaginación.

Donde con los ojos cerrados

se divisan infinitos campos.

Donde se creó la primera luz

germinó la semilla del cielo azul.

Volveré a ese lugar donde nací,

de sol, espiga y deseo,

son sus manos en mi pelo

de nieve, huracán y abismos

el sitio de mi recreo...”

Fragmento de *El sitio de mi recreo*, compuesto por un artista mágico que murió muy joven: Antonio Vega. No llevó un estilo de vida saludable, porque por desgracia para él y para todos se perdió en el laberinto de las drogas y eso lo hace imposible.

Para mí en algunas de sus canciones habita también sutilmente el espíritu del Mediterráneo. Gracias por lo que disfruté y sigo disfrutando al escucharte.



(Antonio Vega. Foto de Iago Pillado. Tomada de Wikimedia Commons)

Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras

Hoy se observa el comportamiento de una madre chimpancé y se proclama que es el modelo a seguir. Veo absurdo tomar la naturaleza como modelo eterno e insuperable. Es innegable que la acción del hombre ha dañado la naturaleza, pero no todo lo que ha aportado la civilización ha sido nocivo.

(Elisabeth Badinter)

La salud humana es reflejo de la salud de la tierra.

(Heráclito)

Tengo entendido que uno será siempre joven mientras nunca deje de sorprenderse ante la nueva luz del sol, como si fuera la primera y última vez.

(Manuel Vicent)

Cada vez se va menos a misa los domingos, pero tal vez la paella sea como nuestra misa. Encaja con la dieta mediterránea y con esas ganas nuestras de salir a la calle y compartir algo al sol.

(Pedro Alonso)

10 recomendaciones a modo de resumen

1. Hemos evolucionado viviendo al aire libre expuestos a la luz solar la mayor parte del día y tiene sentido que “nos lo pida el cuerpo” (y la mente).
2. Debido a los cambios de estilo de vida cada vez la gente vive y trabaja más bajo techo.
3. Cuando la falta de luz ambiental es excesiva dificulta la sincronización de nuestros relojes biológicos y disminuye la síntesis de vitamina D, entre otros efectos indeseables.
4. Además, la privación de luz solar disminuye el tono vital y anímico, especialmente en personas vulnerables.
5. Tomar suplementos vitamínicos o usar lámparas puede ser una solución, pero si se tiene la suerte de vivir en un lugar con luz solar abundante y frecuente quizá lo más razonable sea exponerse a ella de forma precavida.
6. El riesgo de hipertermia por insolación o golpe de calor a corto plazo, y de melanoma a largo plazo

son los efectos adversos del sol más graves.

7. Conviene seguir algunas recomendaciones para evitarlos, como usar protección si la exposición es prolongada y no descuidar nunca la hidratación.
8. Programarse a lo largo del día actividades al aire libre es muy recomendable. Por ejemplo, caminar evitando las horas centrales del día si hace calor.
9. Conviene considerar además si algunas de las actividades laborales y de ocio que nos gusta hacer pueden llevarse a cabo en el exterior.
10. Plantéate hacer celebraciones familiares o de cualquier tipo al aire libre en entornos naturales (campo, bosque, montaña, playa, río...). No hay posibilidad de práctica de vida mediterránea más completa que esta.

7

QUE NO PERMITAS AL ESTRÉS ENVEJECERTE DEMASIADO RÁPIDO

Personas muy relevantes han dicho

Cada estrés nos deja una cicatriz indeleble y el organismo paga por haber sobrevivido a una situación estresante haciéndose un poco más viejo.

(Hans Selye)

Naturalmente, no hemos evolucionado para vivir en enormes conglomerados de miles de individuos. Nuestro comportamiento fue orientado para operar en pequeños grupos tribales, compuestos probablemente de menos de cien individuos. En tal situación, cada miembro sería conocido personalmente por todos los demás... En una masiva comunidad urbana, la situación es mucho más tensa. Diariamente, el ciudadano se ve expuesto a súbitos contactos con incontables desconocidos, situación inaudita en cualquier otra especie de primates.

(Desmond Morris)

Fórmula anti-estrés: primero no preocuparse por las cosas pequeñas y segundo recordar que casi todas las cosas en esta vida son pequeñas.

(Adam J. Jackson)

Desde mi experiencia personal y profesional

El estrés aparece cuando hay un desequilibrio entre las demandas que percibimos del entorno y la capacidad para afrontarlas que percibimos en nosotros. En ambas percepciones puede haber errores de evaluación que aumenten el estrés. Estos serían la sobrevaloración de la exigencia del entorno y la infravaloración de nuestros recursos personales de afrontamiento. Para disminuir el estrés en estos casos habría que revisar ese desajuste en la evaluación, que frecuentemente está condicionado por la personalidad e historia personal del sujeto. Este es uno de los objetivos que se trabaja en psicoterapia. También es problemático y peligroso sobrevalorar nuestras capacidades e infravalorar los retos a los que nos enfrentamos. Así no estaremos estresados a corto plazo, pero sí lo estaremos cuando las cosas inevitablemente se compliquen. Hay personas con trastornos de personalidad que entran en este supuesto y de nuevo la psicoterapia puede ser una buena ayuda para ellos.

Hay varias dificultades a la hora de que una persona pueda mejorar su situación de estrés. La primera sería darse cuenta de que está estresado, que no es siempre fácil. La tensión nerviosa a veces se niega o se justifica en base cualquier otro motivo. Por ejemplo; he oído muchas veces el comentario erróneo siguiente: es el dolor de cabeza, de espalda o de donde sea solo lo que me produce estrés y no al revés. Por otro lado, los muy variados síntomas corporales con los que se expresa el estrés en nuestro cuerpo a veces no se escuchan por parte de los afectados o, al contrario, desencadenan una aprensiva búsqueda de solución médica sin aceptar los diagnósticos certeros de somatización. Pero supongamos que se llega al convencimiento de que se están soportando niveles excesivos de estrés. Tendríamos un segundo reto en este caso: ayudar a esa persona a tomar decisiones y realizar cambios en su vida, e ir viendo el impacto que tiene en sus niveles de estrés. No todo el mundo está dispuesto a vencer la inercia o incluso enfrentarse a sus más allegados cuando esos cambios puedan restarles a ellos comodidad. Me estoy acordando del llamado “síndrome del abuelo esclavizado” que hace alusión a la sobrecarga de personas muy mayores que se agobian cuidando a sus nietos en beneficio de los hijos, por poner un ejemplo. También hay que ser capaz de

renunciar a los aspectos positivos que pueda haber en una situación de estrés. ¿Aspectos positivos? Pues sí, estar estresado es un pretexto para no pensar y así no hacerte responsable de solventar los problemas que puedas arrastrar en tu vida (lo típico, relaciones con hijos, pareja y familia cercana). Además, el estrés puede estar asociado con mayores ingresos económicos y/o prestigio social. Estar estresado hoy lo asociamos a tener éxito, capacidad y poder. En cierta manera reconocerse como no estresado supone ser tachado de fracasado, perezoso y raro. En el próximo capítulo volvemos a hablar de ello.

Otro mito sobre el estrés es que solo se origina por situaciones laborales de excesiva actividad. Resulta que lo contrario, la inactividad y el aburrimiento también son estresantes. Para que la actividad laboral sea gratificante es necesario que la tarea ocupe nuestro tiempo de forma razonable y fluida permitiendo llegar a sentir sensación de logro, es decir, de estar haciendo algo útil. Lo contrario, la sensación de pérdida de tiempo, es muy penosa. Por supuesto el estrés también puede surgir en ámbitos no laborales, la familia por ejemplo. Es un tópico real que mucha gente prefiere trabajar más horas con tal de estar menos en casa para no tener que enfrentarse a los problemas familiares.

Otras creencias populares incorrectas sobre este tema:

- *El estrés no es para tanto.* Bueno, solo te juegas la salud y la vida.
- *Los jóvenes son invulnerables al estrés.* Falso, aunque quizá lo sobrelleven mejor durante un tiempo.
- *Te acabas acostumbrando al estrés.* “Lo que no me mata me hace fuerte” decía Nietzsche. Podría ser verdad en el caso del estrés agudo, porque a veces me hace más fuerte si consigo desarrollar mis recursos para afrontarlo y neutralizarlo. Pero si no es así se convierte en estrés crónico, que invariablemente me debilita. Un concepto que se usa mucho en este campo es el de la resiliencia. Consiste en la capacidad de los seres vivos de sobreponerse a periodos de dolor emocional y situaciones adversas. Así, haber tenido una infancia dura, podría hacer a la persona más resiliente, pero también más vulnerable a estresores futuros. ¿De qué depende? Como siempre de una compleja interacción de factores constitucionales y

ambientales. Por ejemplo, para que haya resiliencia es muy importante que el niño cuente con al menos una figura adulta de apoyo. En este sentido hay un error educativo muy extendido como es pensar que la rudeza con los niños, la presión, la exigencia sin ayuda, la educación espartana y estresante fortalecen el carácter. Lo contrario, es decir la permisividad, la sobreprotección y la carencia de límites tampoco es lo ideal. Como casi siempre, en el término medio está la virtud. No se les puede evitar el estrés siempre a los niños pero sí brindarles apoyo y cariño para que desarrollen sus estrategias para afrontarlo. Y lo mismo que es válido para los niños lo es para los adultos, en líneas generales.

- *Si quieres puedes.* Por tanto, habrá quien piense que merece la pena estar estresado porque al final consigues lo que quieres. Pues va a ser que no. La motivación es esencial, pero no lo puede todo. Pero es que aunque consiguieras tu objetivo, quizá lo que te cueste haga que al final no te haya merecido la pena. Esto se llama victoria pírrica. Por ejemplo, llegas a ser jefe de tu oficina, pero te has dejado la salud y/o la familia por el camino. Y quizá no haya entonces vuelta atrás. ¡Vaya broma!
- *Rendirse jamás, eso es de cobardes.* Rendirse es una actitud inteligente cuando ante un desafío el estrés arrecia, sobre todo si tenemos escasas posibilidades de ganar. Se requiere ser valiente para aceptar nuestras limitaciones. Obviamente es una decisión personal en la que hay que considerar pros y contras a corto y largo plazo. Me da mucha pena la gente que se ha creído el cuento de “no hay límites” y “jamás rendirse”. Me gustaba el comentario irónico con que nos reíamos los reclutas en la mili: “cuando un soldado español encuentra un obstáculo que le impide el paso nunca retrocede, da media vuelta y sigue avanzando”. Pues eso, si no soportas retroceder da media vuelta y sigue avanzando.

Hay que insistir en que el estrés problemático es el crónico, el que sentimos de forma continuada durante días y días. Para el agudo, el experimentado unos minutos u horas en una situación puntual estamos muy bien dotados: ataques de animales, agresiones de congéneres, etc. En todas las épocas de la humanidad hemos tenido que afrontar estrés agudo y quizá más que ahora. Pero es el crónico el que es actualmente epidémico, el de

los objetivos exagerados, las prisas diarias absurdas y vivir contra-natura a largo plazo. También puede que ahora tengamos menor resiliencia ante el estrés. ¿Por qué? Pues de nuevo porque dormimos menos, comemos peor y estamos en peor forma física por lo que nuestro sistema nervioso es menos flexible por ello, aparte de estar más aislados emocionalmente y sentirnos más vulnerables. ¿Te suena?

Pero es mucho más importante lo que la ciencia está demostrando

- El estrés, el sedentarismo, las dietas ricas en grasas saturadas y azúcares refinados y los trastornos del sueño contribuyen a la aparición de obesidad y enfermedades metabólicas y enfermedad de Alzheimer. (Van Dijk, H.; et al.; *Front Neurosci*, 2015).
- Sufrir estrés en la infancia es un factor de riesgo para padecer trastornos mentales en la vida adulta. (Palma-Gudiel, H.; et al.; *Neurosci Biobehav Rev*, 2015).
- El estrés padecido en la infancia y la vida adulta interactúa con la vulnerabilidad genética aumentando el riesgo de depresión. (Lopizzo, N.; et al.; *Front Psychiatry*, 2015).
- El estrés y los acontecimientos vitales estresantes se asocian al inicio y mantenimiento de la depresión, especialmente en los primeros episodios. (Gili, M.; Roca, M. y Salom, E.; *Estilo de vida y depresión*, 2014).
- Detectar cuáles son las estrategias de afrontamiento propias de cada persona para intentar potenciarlas tiene mucha importancia en la prevención y el tratamiento de la depresión. (Gili, M.; Roca, M. y Salom, E.; *Estilo de vida y depresión*, 2014).
- El estrés genera infertilidad en el hombre. (Nargund, V.H.; *Nat Rev Urol*, 2015).
- Padecer altos niveles de estrés favorece el retraimiento social, la hostilidad y la irritabilidad. (Sandi, C. & Haller, J.; *Nat Rev Neurosci*, 2015).
- El estrés aumenta el riesgo de aparición de enfermedades cardiovasculares. (Golbidi, S.; et al.; *Am J Physiol Heart Circ Physiol*, 2015).

Aunque lógicamente hay escépticos

—O sea que... vida tranquila, sin forzar y sin estrés... ¡estupendo!

—*En la medida de lo posible sí... o ¿no estás de acuerdo?*

—¿Tú has oído hablar de la zona de confort?

—*Sí, algo he leído al respecto.*

—Pues sabrás que ahí la gente se acomoda, no es creativa y rinde poco en el trabajo. Por tanto, si yo fuera dueño de una empresa y necesitara despedir a algún empleado iría a por los de la zona de confort, y entonces en el paro ya verás cómo se van a arrepentir de no haberse estresado trabajando. Déjate de pamplinas, hoy día nos guste o no, los únicos que podéis permitir os vivir sin estrés sois los empleados públicos... y así son los servicios públicos, ineficientes y ruinosos... Pero ¡cuidado no se estresen los señores funcionarios!

—*¡Uy! ¡Uy! ¡Uy!, vamos por partes porque veo que este tema te motiva especialmente.*

—Sí, desde luego, pero estoy harto de discursos utópicos.

—*Bueno, pues también habrás oído hablar del síndrome de “burnout” o del trabajador quemado, y que no hay nada más ineficiente que un trabajador en esta situación. Más horas en un puesto de trabajo no necesariamente implica mayor rendimiento. Y el “burnout” aparece en los trabajadores más voluntariosos cuando se estresan en exceso. Te reconozco que está bien salir de la zona de confort de vez en cuando, aceptando retos y desafíos motivadores que permitan explorar nuevos objetivos y aprender nuevas habilidades. Pero hay que volver a entrar en la zona de confort después para cargar las pilas hasta el próximo desafío porque no se puede pretender que la gente vaya con la lengua fuera constantemente. Sobre el tópico de los empleados públicos vago decirte que hay de todo como en todos los sitios, por supuesto. Lo que yo más conozco es la sanidad pública, que tiene muchos defectos y limitaciones sin duda, pero que es objetivamente una de las más eficientes del mundo siendo una de sus claves la aportación de sus excelentes profesionales. Cabría decir de nuestra sanidad*

pública y sus profesionales la conocida frase atribuida a san Agustín: “si me miro no soy nada pero si me comparo...”.

—Nada, no me lo creo y no me cuentes milongas. Nuestro sistema occidental se basa en el mérito individual y en que hay que trabajar duro para salir adelante. Tiene tanto éxito que se extiende por todo el mundo. Lo demás no funciona, y si no mira lo que pasó con el comunismo.

—*Otra vez mezclamos las cosas y nos metemos en política, de forma completamente exagerada. Solo déjame decirte que si una empresa pretende exprimir como un limón a sus trabajadores está muy mal informada de cómo mejorar su productividad. Te cuento un caso: un amigo muy inteligente y trabajador fue contratado como directivo en un banco. Le pusieron unos objetivos anuales que le obligaban a trabajar más de 10 horas de media al día, 6 días por semana. Él supuso que era para poner a prueba su capacidad y dedicación. Cuando al cabo del año había cumplido los objetivos le felicitaron por ello y se los aumentaron más. ¿Qué te parece eso?*

—Normal y lógico.

—*Bueno, pues a mí lo que me parece normal y lógico es lo que hizo mi amigo: despedirse.*

—Él se lo perdió.

—*No, él ganó y mucho. Está ahora trabajando en una empresa donde es muy valorado, y donde además le permiten conciliar su vida familiar para cuidar a sus hijos. El que se lo perdió es el banco, que dejó escapar a una persona honesta y de gran talento.*

—Sí, seguro que todavía lo están lamentando y echándole de menos.

—*No lo sé, pero a la vista de lo ocurrido con la crisis bancaria de los últimos años no parece que los bancos hayan estado sobrados de personas talentosas y honradas... claro que al final ha sido “papá estado” el que ha pagado la cuenta con el dinero de todos.*

—¿Y tú me dices que me estaba metiendo en terrenos políticos comprometidos?

—*Vale, disculpa, pero donde las dan las toman.*

Cuentos mediterráneos

Hans Selye nació en 1907 en una ciudad del imperio austrohúngaro que en esa época se extendía hasta el Mediterráneo a través de las actuales Croacia, Bosnia y Eslovenia. Tras graduarse como médico emigró a Norteamérica para completar su formación. Recaló en un departamento donde su director le aceptó como tutor de tesis doctoral. Le propuso investigar el efecto en ratas de un extracto ovárico en el que el director tenía puesta la esperanza de que contuviera algún tipo de hormona que pudiera ser usada con fines terapéuticos. Durante semanas se dedicó a inyectar ese extracto ovárico a las ratas de laboratorio. En realidad solo a la mitad de ellas, porque a la otra mitad les inyectaba suero salino sin actividad fisiológica (placebo) para que sirvieran como grupo control y así poder comparar los efectos. No fueron días fáciles. Se le daba muy mal pinchar a las ratas, quizá porque le daban miedo y asco, y debía hacerlo varias veces al día. Muchas veces las ratas le mordían, porque no acertaba a sujetarlas bien al pincharlas. También se le escapaban, teniendo que perseguirlas con una escoba por el laboratorio hasta conseguir atraparlas. Respiró aliviado el día que terminó esa primera parte del experimento y se dispuso a sacrificar a las ratas y observar si había cambios en su organismo. Primero estudió el grupo que había recibido el extracto ovárico y observó encantado que los cambios eran muy evidentes: aumento de grosor del tamaño de las glándulas suprarrenales y úlceras en el estómago, entre otros. Su tesis parecía que iba a quedar vistosa y se alegró mucho de ello. Sin embargo, esa alegría se tornó en decepción cuando observó el cuerpo de las ratas que habían recibido el suero placebo. Tenían los mismos cambios. ¿Cómo era posible? Estaba decepcionado y su tutor también, pero continuó probando con la misma sustancia y después con otras: extractos de hipófisis, placenta, etc. siempre con los mismos resultados en cuanto al cambio en el organismo de las ratas. Su director no podía explicar lo que pasaba. Estaban en un punto muerto. Hasta que tuvo una intención genial... ¿y si era el procedimiento de pinchar lo que provocaba los cambios en el cuerpo de las ratas? Su director le miró escéptico cuando le propuso someterlo a prueba, pero le permitió hacer un experimento más. A un grupo de ratas las sacaría a diario de la jaula para pincharles el suero salino y a otro grupo las dejaría tranquilas sin salir de la jaula. Cuando llegó el momento de observar los resultados pudo

constatar que solo las ratas que había molestado constantemente pinchándolas y a veces persiguiéndolas por el laboratorio tenían úlceras en el estómago y las glándulas suprarrenales engrosadas. ¡Eureka! Intuía que había encontrado un hallazgo interesante para su tesis, pero aún no sabía cómo interpretar. Recordó poco después haber oído hablar a unos ingenieros, compañeros de la residencia donde se alojaba, que algunos materiales sufren fatiga con la tensión y el tiempo, cambiando sus propiedades. ¡Qué curioso! pensó, quizá lo mismo pase en los seres vivos, cuando se fatigan o tensionan. Y le gustó la palabra que empleaban para definirlo: “stress”. Siguió experimentando y desarrollando su tesis en torno al efecto del “stress” en los seres vivos hasta que la presentó ante tribunal con mucho éxito. Su director estaba orgulloso de él y de las publicaciones que hicieron después comunicando el experimento. No paraban de llegar felicitaciones y reconoció a Hans su coraje y mentalidad científica que había permitido inaugurar un campo de investigación tan prometedor. Además, también le felicitó por haberse inventado una nueva palabra para definir el concepto. Hans le aclaró a su director que no había inventado nada, sino usado un concepto de ingeniería, pero el director con una sonrisa en los labios le informó que la palabra “stress” no existía hasta que él la había usado, al menos en el idioma inglés y sacó un diccionario para demostrárselo. Palideció, y tras despedirse atropelladamente, fue corriendo a aclararlo con sus compañeros ingenieros. Y efectivamente se lo aclararon; la palabra que ellos habían pronunciado era “strain” no “stress”, término que no conocían. Se sintió avergonzado. Hans hablaba 7 idiomas pero, en ese momento, no hablaba inglés con total corrección y su error le pareció imperdonable. Fue de nuevo al despacho de su director de tesis, cabizbajo, pidiéndole disculpas y asumiendo él la responsabilidad de aclarar el malentendido para suprimir esa palabra incorrecta. El director al escucharle sonrió y su consejo fue claro y preciso: no hay nada que cambiar, la palabra había triunfado y era una más de sus aportaciones. Desconcertado, Hans salió del despacho sin sospechar que su error había dado lugar a una de las palabras más empleadas hoy día en todas las lenguas del mundo.



(Hans Selye. Hungarian post office)

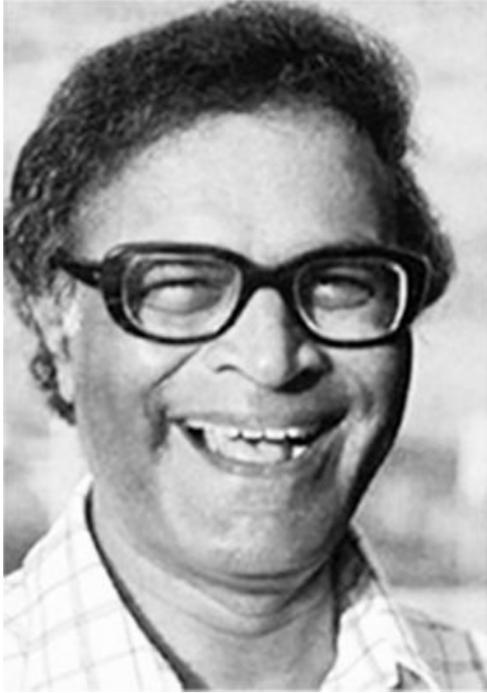
Con espíritu mediterráneo

El pescador satisfecho

Un rico industrial del norte se horrorizó cuando vio a un pescador del sur, tranquilamente recostado contra su barca. “¿Por qué no has salido a pescar?”, le preguntó el industrial. “Porque ya he pescado bastante por hoy”, respondió el pescador. “¿Y por qué no pescas más de lo que necesitas?”, insistió el industrial. “¿Y qué iba a hacer con ello?”, preguntó a su vez el pescador. “Ganarías más dinero”, fue la respuesta. “De ese modo podrías poner un motor a tu barca. Entonces podrías ir a aguas más profundas y pescar más peces. Entonces ganarías lo suficiente para comprarte unas redes de nylon, con las que obtendrías más peces y más dinero. Pronto ganarías para tener dos barcas... y hasta una verdadera flota. Entonces serías rico, como yo”. “¿Y qué haría entonces?”, preguntó de nuevo el pescador. “Podrías sentarte y disfrutar de la vida”, respondió el industrial. “¿Y qué crees que estoy haciendo en este preciso momento?”, respondió el satisfecho pescador.

(Cuento publicado por Anthony de Mello en su libro *El canto del pájaro*)

Anthony de Mello fue un controvertido y carismático jesuita, que se esforzó por integrar la sabiduría de Oriente y Occidente. Nació en India y murió en Nueva York, viviendo algún tiempo en España, donde dejó muchos discípulos y una gran influencia. Era un maestro espiritual, alegre y sin temor a las críticas, que daba ejemplo de cómo practicar sus enseñanzas. Entre ellas están cómo vivir sin ambiciones excesivas y de forma más auténtica. Sus libros siguen siendo una referencia para mucha gente. Me sorprendió mucho cuando me enteré de que había fallecido con solo 55 años de un infarto de miocardio. Realmente, el estilo de vida saludable ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con el estrés. El infarto de miocardio es una de ellas. Pero lógicamente no puede evitarlas en la medida que hay otros factores intervinientes.



(Anthony de Mello)

Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras

El estrés no es más que una enfermedad mental socialmente aceptada.

(Richard Carlson)

Ningún viento es favorable para el que no sabe dónde va.

(Séneca)

La mejor arma contra el estrés es la habilidad para elegir un pensamiento sobre otro.

(William James)

Para mí, la salud y bienestar son más que el ejercicio, dieta y librarse del estrés. Es un punto de vista y una actitud mental que tienes sobre ti mismo.

(Albert Schweitzer)

El estrés es causado por “estar aquí” pero querer estar “allí”.

(Eckhart Tolle)

La voz del ego altera constantemente el estado natural de bienestar del cuerpo. Casi todo cuerpo humano está sometido a una gran cantidad de presión y estrés, no porque esté amenazado por algún factor externo, sino por la acción interior de la mente.

(Eckhart Tolle)

10 recomendaciones a modo de resumen (modificadas de los consejos del movimiento *slow*):

1. Conjuguar algunos verbos te puede ayudar frente al estrés. Por ejemplo. Dosificar, delegar, planificar. Estamos diseñados para tomarnos la vida como un largo paseo con algunas carreras cuando la circunstancia lo requiera, pero no para estar esprintando de forma constante y tonta.
2. Decir una palabra mágica ayuda mucho contra el estrés. Tiene solo dos letras: No. Di no a cualquier sobrecarga que te desborde. Es tu responsabilidad. Si te arriesgas a perder la salud harás un flaco favor a los que más te quieren o necesitan. A lo mejor lo tienes que explicar más o menos así

cuando te pidan explicaciones al respecto.

3. Al levantarte dedica un tiempo a desayunar tranquilo y pensar en cómo afrontar el día y los retos que tienes por delante. Minimiza las prisas. Quizá para conseguirlo te ayudará poner el despertador (y levantarte) unos minutos antes. Sal de casa con 5-10 minutos de margen por si en el camino a tu destino te surge algún imprevisto, (encuentro con un amigo, problema de tráfico, etc.).
4. Minimiza tu hostilidad y evita la de los demás. Sonreír te ayudará en ambos objetivos. Cuenta lo que te preocupa a alguien en quien confíes, aunque no pueda ayudarte, solo para sentirte mejor.
5. Practica una afición o pasatiempo sosegados. Pescar, pintar, plantar, pero trata de hacer una sola cosa a la vez. *Recuerda: Hacer varias tareas a la vez es no hacer ninguna bien.* Come despacio. Disfruta de la soledad o de una conversación si estás con más gente.
6. Escribe cualquier cosa de forma calmada, aunque sea solo para ordenar tus pensamientos. Sal de casa y practica el noble arte del “*dolce fare niente*”. Lee un periódico, observa las fachadas, date cuenta de los olores que vas encontrando a tu paso, disfruta del roce del aire en tu piel, asómbrate agradecido de todas las posibilidades que te ofrece tu cuerpo, etc.
7. Lee un libro en la cama, abandónate a tus pensamientos y fluye. Si te piden algo no te veas forzado a responder con rapidez, tómate tu tiempo para examinar los pros y contras para tu calidad de vida actual y futura antes de decidir. Y recuerda, es tu derecho, y a veces tu responsabilidad decir a veces que no.
8. Considera no llevar siempre el reloj encima. No te preocupes que sabrás la hora, al menos de forma aproximada lo cual suele ser suficiente. Bosteza a menudo. Bostezar es bueno para la salud.
9. La música puede ayudar a relajarte. Escucha cualquier tipo de música que a ti te ayude a calmarte.
10. Invierte calidad de tiempo en la bañera, y si es acompañado mejor.

QUE NO PIERDAS DE VISTA A TU FAMILIA Y AMIGOS

Personas muy relevantes han dicho

Recorre a menudo la senda que lleva al huerto de tu amigo, no sea que la maleza te impida ver el camino.

(Proverbio indio)

Amistades que son ciertas nadie las puede turbar. De las miserias suele ser alivio una compañía. En las desventuras comunes se reconcilian los ánimos y se estrechan las amistades.

(Miguel de Cervantes por boca de *El Quijote*)

La buena vida humana es buena vida entre seres humanos o de lo contrario puede que sea vida, pero no será ni buena ni humana.

(Fernando Savater)

Dijo el Maestro: “Lo que vosotros llamáis ‘amistad’, en realidad es una transacción comercial: ‘Responde a mis expectativas, dame lo que yo quiero, y yo te amaré; no lo hagas, y mi amor por ti se convertirá en resentimiento e indiferencia’”.

(Anthony de Mello)

Desde mi experiencia personal y profesional

¿Cuánto capital social tienes? Te lo pregunto de otra forma: si tuvieras un problema importante cuánta gente crees que estaría dispuesta a ayudarte con su tiempo, su energía y su dinero de forma mantenida a cambio de nada. Es decir, cuánta gente estaría dispuesta a ayudarte incondicionalmente, por ejemplo a acogerte en su casa y darte cama y comida durante una temporada sin hacer muchas preguntas. Un ejemplo habitual de apoyo incondicional es el que se prestan mutuamente padres e hijos en muchas familias. Por tanto, el capital social no equivale a número de conocidos o saludados, sino de AMIGOS con mayúsculas. Siempre me acuerdo de los personajes VIP del mundo de la política, los negocios o el espectáculo, que cuando caen en desgracia se quejan de que la gente que frecuentaban no les abre la puerta ni les cogen el teléfono. Dicen por ahí que los amigos son como los taxis, con el mal tiempo escasean. Yo diría que es al revés, los verdaderos amigos aparecen con el mal tiempo, los otros no lo eran.

Es una buena idea cuidar de nuestro capital social, e intentar mejorarlo si comprobamos que tenemos menos de lo que nos gustaría. Estamos a tiempo. Se ha dicho que nos interesa ocuparnos de este asunto como el trapecista que antes de subir al trapecio comprueba que la red esté preparada para aguantar su peso si se cae. Lo mismo deberíamos cuidar nuestra red social de apoyo. ¿Cómo se hace eso? Procura el tipo de atenciones a tu familia y amigos que te gustaría que te procuraran ellos a ti. Refuerza tu red social de apoyo y amplíala si es necesario procurando el contacto, siendo generoso con las personas que la forman y enviando mensajes de que estás ahí, de que pueden contar contigo si algo les va mal. Eso aumentará mucho las posibilidades de que se comporten igual contigo cuando lo necesites. Es importante procurar generar “buen rollo” cuando compartes tu tiempo con ellos. Intenta no quejarte, hacer reproches, insistir o ser pesado, y menos hacerte la víctima o el salvador. Considera también si merece la pena invertir tiempo en relaciones que no te son gratificantes o que sabes que tarde o temprano te van a fallar.

Las relaciones sociales profundas son una de las claves de la resiliencia de la que ya hemos hablado. Uno de sus mayores estudiosos y divulgadores, Boris Cyrulnic, explica

convincientemente basándose en su historia personal, cómo el tener al menos una persona comprensiva a tu lado potencia tu resiliencia. Sin embargo, parece sensato no conformarse con una persona si puedes tener más amigos íntimos, aunque es difícil profundizar y mantener las relaciones de amistad cuando son muy numerosas. Hay incluso quien se ha atrevido a proponer un número ideal: que los íntimos se puedan contar con los dedos de la mano, y después conocidos, saludados y seguidores en facebook los que te apetezca. Dicho esto, hay que reconocer que la capacidad para relacionarse es muy variable entre personas. Hay gente con muchas dificultades que sufren por ello. La buena noticia es que esta capacidad se puede aprender, entrenar y desarrollar. Con frecuencia los avances son muchos más rápidos y consistentes cuando se recurre a la ayuda de un profesional que asesore.

Los pacientes con trastornos mentales, especialmente si están muy graves, también tienen importantes dificultades para relacionarse. Por ello es muy fácil que los pacientes se vean atrapados en uno de los múltiples círculos viciosos que mantiene la enfermedad: a mayor gravedad mayor dificultad de relación y mayor aislamiento, lo cual agrava la enfermedad. ¿Solución? Intentar animar a que el sujeto mantenga y mejore sus relaciones interpersonales, asesorándole sobre cómo hacerlo y apoyándole en las dificultades. Incluso hay programas de intervención muy útiles que versan sobre habilidades sociales. Me he dado cuenta de que es muy importante ser muy cauto a la hora de estimular a los pacientes para encarar situaciones sociales. A la mayoría nos genera algo de tensión abordar a personas con las que tenemos poca confianza. Tenemos miedo a sentirnos rechazados. Por eso esta activación hay que dosificarla. Al final tenemos que buscar y encontrar nuestro equilibrio, y nuestra alternancia ideal entre soledad y compañía.

Pero es mucho más importante lo que la ciencia está demostrando

- El apoyo social previene y alivia la depresión. Su falta la precipita. La depresión genera déficit de apoyo social. El apoyo social también favorece la evolución de enfermedades somáticas. (Padilla, C. & Oliván, B.; *Estilo de vida y depresión*, 2014).
- Las relaciones sociales sirven como mecanismo de afrontamiento para superar situaciones altamente estresantes y fomentan la resiliencia. (*Proc Natl Acad Sci U S A*. 2015)
- Las relaciones sociales mejoran la esperanza de vida. (Holt-Lunstad, J.; et al.; *PLoS Med*, 2010).
- Los vínculos sociales y el contacto con amigos y familiares reducen el riesgo de muerte por cáncer y cardiopatías. (Ingrid, W.; *Scientific American*, 2012).
- La soledad es tan peligrosa para la salud física como para la mental. (Cacioppo, S.; *Perspect Psychol Sci*, 2015).
- Nos encontramos ante un gran desafío: la necesidad de un progresivo avance socioeconómico que nos iguale a los países más desarrollados sin perder lo que de saludable hay en nuestra cultura mediterránea en lo que a las relaciones sociales se refiere. (Otero, A.; et al.; *Relaciones sociales y envejecimiento saludable*, 2006).
- Las redes y mecanismos psicosociales construidos a lo largo de la vida juegan un importante papel en el logro de un envejecimiento saludable. (Otero, A.; et al.; *Relaciones sociales y envejecimiento saludable*, 2006).
- La soledad emocional se asocia con más depresión en personas mayores. (Peerenboom, L.; et al.; *J Affect Disord*, 2015).
- Las relaciones sociales *íntimas* con familia y amigos protegen de sufrir un infarto de miocardio. (Barefoot, J.C.; et al.; *Am J Epidemiol*, 2005).
- La buena conexión social mejora las posibilidades de supervivencia tras el diagnóstico de cáncer de pecho. (Kroenke, C.H.; et al.; *J Clin Oncol*, 2006).
- Un buen apoyo social en pacientes diabéticos se asocia con un mejor control de su enfermedad y una mayor calidad de vida. (Schjøtz, M.L.; et al.; *Diabet Med*, 2012).

Aunque lógicamente hay escépticos

—Vale, otro ejemplo de propuesta absurda. ¿Tú crees que la gente que no se relaciona más o mejor lo hace por falta de interés o por desinformación?

—*Pues no lo sé, dímelo tú.*

—¡Ah! ¿No lo sabes? pues es muy fácil, si no lo hacen es porque no quieren o no pueden por cualquier circunstancia, o sea que ahórrate este nuevo sermón.

—*Bueno, pues admito que hay gente que se relaciona poco por falta de habilidades para ello, lo cual por cierto se puede mejorar mucho buscando ayuda al respecto. También admito que hay circunstancias que dificultan, pero son habitualmente salvables. Te recuerdo la famosa sentencia de Ortega y Gasset: yo soy yo y mis circunstancias, y si no las salvo a ellas no me salvo yo.*

—¡Qué pesado con el dichoso refrán! ¿A dónde quieres llegar a parar con todo esto?

—*Solo a recordar también que el roce con la gente nos permite vivir más y mejor según los estudios disponibles, y que el aislamiento social es un factor de riesgo para padecer muchas enfermedades físicas y mentales.*

—¿Y no será al revés, que la enfermedad lleva a la soledad?

—*Eso es cierto, pero lo contrario también.*

—Vale; supón que mañana me da por mejorar mi red social de apoyo. ¿Qué hago?

—*Buscar tu manera según tus circunstancias: mira a ver qué te gusta hacer y busca grupos de gente que se reúna para practicar esa afición. Ante varias alternativas prefiere los planes con gente a los planes solitarios, y si no tienes planes propón tú uno e invita a gente.*

—Mira, otra vez me vienes con el rollo buenista y ya solo te falta decir eso de “todo el mundo es bueno”. Hablas de la familia, pues que sepas que la familia habitualmente es un infierno, y hablas de la gente, y la gente va a aprovecharse de ti lo más que pueda y luego te dejará tirado. La prueba de esto la tienes en que a medida que en los países

mejora el nivel económico cada vez tiende a haber más gente que vive sola.

—*¿Tu familia es un infierno?, ¿son todos tus amigos unos aprovechados?*

—No, y si lo fueran no te lo diría. Y dejándonos de lado a nosotros me vas a decir que el hecho de que la gente en cuanto puede intenta vivir solo ¿no es una prueba de que “mejor solo que mal acompañado”?

—*Vale, estoy de acuerdo; mejor solo que mal acompañado. No elegimos a nuestras familias y podemos tener la mala suerte de que la nuestra sea francamente tóxica. Las parejas o amigos sí los elegimos, pero fácilmente nos equivocamos y acabamos lidiando con gente difícil y hasta peligrosa de la que no es fácil escapar. Entiendo que la gente se lo piense dos veces antes de convivir con alguien. Sin embargo, la cultura mediterránea se asocia a relaciones familiares y de amistad fuertes, y eso es difícil sin un contacto habitual. No es imprescindible hacerlo bajo el mismo techo, pero el roce humano muchas veces es balsámico, con todos los inconvenientes que tiene la convivencia. Tú decides hasta dónde quieres llegar.*

Cuentos mediterráneos



(*La siesta* y *Retrato del Dr Gadget*. Vincent Van Gogh)

Theo daba vueltas en la cama, molesto y preocupado. Qué contrariedad haber enfermado ahora, pocas semanas después de la muerte de su hermano. Estar inactivo avivaba el dolor por su pérdida. La pena llamaba una y otra vez a las puertas de su mente. Puso en práctica los consejos que le habían dado. Intentó rememorar todos los argumentos para demostrarle que la desaparición de su hermano también tenía un lado bueno. Vincent era un alma atormentada y había dejado de sufrir. Además, nunca aprendió a manejarse en la vida. Era un solitario e inadaptado que él había tenido que mantener económicamente. Esto le había costado no pocos disgustos y conflictos familiares porque la tercera parte de sus ingresos se los dedicaba a él. Vincent era un ser ingenuo y fracasado, lleno de vicios siendo el peor el que tenía por colorear lienzos que él

tuvo que financiarle. En total, 900 cuadros de los que solo había malvendido uno. Esta cifra, 1 de 900, demuestra por sí sola el fracaso de su vida de forma apabullante e irrefutable. Se repetía una y otra vez estas reflexiones pero el efecto que tenían sobre su angustia era nulo e incluso contraproducente, como beber agua salada cuando se tiene sed. Y es que en el fondo no se las creía. No, no estaba de acuerdo. Su hermano mayor era un ser sensible, generoso, altruista y apasionado. Fue un insobornable e intrépido buscador de su camino como pintor y como persona, lo que le llevó a vivir en muchos sitios hasta llegar a la Provenza francesa donde disfrutó fascinado de la luz y los colores del Mediterráneo, y supo trasladarlos magistralmente a sus cuadros. Había sido rechazado por aquellas mujeres a las que propuso matrimonio y por aquellos pintores a los que propuso amistad. Solo tenía su apoyo y la de un psiquiatra llamado Gadget, aunque, según le había confesado por escrito, creía que ese pobre psiquiatra tenía una mente aún más desequilibrada que la suya. Al menos aceptaba que le pagara pintándole un retrato. Cuando Vincent se pegó un tiro corrió a su lado y pudo abrazarle por última vez y ver como moría en sus brazos. Sintió el dolor de ver como se desgarraba una parte suya, pero también la satisfacción de ver en los ojos de Vincent una última mirada agradecida. La gente no había entendido nada. Su hermano y él eran aliados y amigos y, puestos a pensar quién ayudaba más a quien, Theo no tenía dudas de que Vincent le había compensado con mucho, su dinero y sus favores. Cada carta de su hermano era para Theo muy valiosa, y si la gente no apreciaba la obra de su hermano o su compañía él sí lo hacía. Para él mantenerle durante años no había sido un deber sino un privilegio. Además sabía que Vincent habría hecho lo mismo por él. Sentía tanto su pérdida. Su único consuelo es haber permitido que su hermano desarrollara su vocación y produjera su obra. El hecho de que sus cuadros se pudrieran en el futuro en un desván ahora no le importaba mucho. Vincent había vivido a su manera hasta el final y desde luego muy libre y creativamente. Se dio cuenta de que el dolor en su pecho sí parecía aflojar un poco cuando pensaba así. Pocas semanas después moría a los 33 años, seis meses después de su hermano. Fue enterrado junto a él en un cementerio francés. Los que más le conocieron decían que además de la sífilis, le había matado la pena.



(Vicent y Theo Van Gogh. Tomado del sitio Paris Provence Van Gogh)

Con espíritu mediterráneo

A los veintiséis años de edad Alejandro Magno ya había conquistado todo el mundo conocido. Llegó hasta la India. ¿Cómo explicar tan asombrosa proeza? La primera explicación es que era un hombre de una capacidad y dotes extraordinarias. La segunda es que el gran Aristóteles fue su maestro. Aristóteles le enseñó lógica, razón y sabiduría, todas las cuales contribuyeron a sus triunfos. La tercera explicación es que la lógica aristotélica le dio una inmensa confianza en sus decisiones, y esa seguridad en sí mismo fue lo que lo condujo al éxito. También pudo haber sido una combinación de las tres explicaciones y de otras que no se sugieren aquí (como, por ejemplo, colaboradores muy capaces). Confianza y seguridad producen decisiones firmes y liderazgo. La confianza de los normandos los llevó a Inglaterra y por el sur hasta Malta en el Mediterráneo. La confianza de los romanos y de los británicos creó sus respectivos imperios.

¿Cuándo se convierte la confianza en arrogancia? ¿La confianza en uno mismo no es otra cosa que arrogancia? La confianza es cuestión de abrirse al mundo circundante. La arrogancia cree en la suficiencia de un mundo interior. La línea divisoria entre confianza y arrogancia es muy sutil pero la diferencia es grande. Si al lector le parece que esta es una afirmación contradictoria piense en dos automóviles que corren veloces por una carretera en direcciones opuestas. Hay un momento en que están muy cerca uno de otro pero su destino es muy distinto. La arrogancia no deja que nadie se acerque. Lo aísla a uno. La arrogancia significa que uno no quiere y no necesita escuchar a nadie; es la falla definitiva del “sistema”. Por ella el sistema humano se desprende del mundo que lo rodea. La confianza es tan decisiva para la acción como la arrogancia, pero permite la entrada de opciones y las busca. Si uno realmente tiene confianza, no tiene inconveniente en oír otras opiniones y considerar alternativas. Se siente seguro de que hará lo más conveniente. Hasta puede sentirse seguro de que sus opiniones no se van a modificar de forma injustificada y por tanto no teme exponerlas a discusión. La arrogancia es casi todo lo contrario de la sabiduría. La confianza es la base de la sabiduría.

(Fragmento de *Sabiduría e Inteligencia* por Edward de Bono)

Edward de Bono es un psicólogo maltés, mundialmente conocido por sus libros y por haber introducido el término “pensamiento lateral” que ha tenido mucho éxito, incluso en el mundo empresarial. También ha propuesto la conveniencia de aprender a pensar desde distintos puntos de vista antes de tomar decisiones, con la ayuda de distintos sombreros:

- Sombrero blanco: es un sombrero para pensar de manera más objetiva y neutral posible.
- Sombrero rojo: para expresar nuestros sentimientos, sin necesidad de justificación.
- Sombrero negro: para ser críticos de una manera negativa y pensar por qué algo no podría salir bien.
- Sombrero amarillo: al contrario que el sombrero negro, con este se intenta buscar los aspectos positivos.
- Sombrero verde: abre las posibilidades creativas y está íntimamente relacionado con su idea de pensamiento lateral o divergente.
- Sombrero azul: es el que controla al resto de sombreros; controla los tiempos y el orden de los mismos.

¿Qué sombrero nos ponemos más para decidir sobre cómo mejorar nuestro estilo de vida? Supongo que cualquiera, o mejor todos, pero insistiría en el azul como color del Mediterráneo.



(Edward de Bono. Foto de McGeddon. Tomada de Wiki Commons)

Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras

No necesitamos tanto de la ayuda de nuestros amigos como de la confianza en esa ayuda. De todos los medios de los que se arma la sabiduría para alcanzar la dicha en la vida, el más importante con mucho es el tesoro de la amistad.

(Epicuro)

Hablando con otras personas afines percibimos nuestra mutua pertenencia. Tenemos, en efecto, la misma historia común que nos marca.

(Anselm Grüm)

Yo soy Yo. Tú eres Tú. Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas. Tú no estás en este mundo para cumplir las mías. Tú eres Tú. Yo soy Yo. Si en algún momento o en algún punto nos encontramos será maravilloso. Si no, no puede remediarse. Falto de amor a mí mismo cuando en el intento de complacerte me traiciono. Falto de amor a ti cuando intento que seas como yo quiero en vez de aceptarte como realmente eres. Tú eres Tú y Yo soy Yo.

(Fritz Perls)

10 recomendaciones a modo de resumen

1. Frecuenta la senda a la casa de tu familiar querido o tu amigo fiel mientras puedas. El roce hace el cariño. Vivir juntos experiencias, tanto positivas como negativas, une. Cuanto más conozcas a alguien más empatía sueles tener con él.
2. No lo lames amistad si solo es conveniencia. Tener una red de personas con intereses compartidos puede estar muy bien, pero no sustituye a la auténtica amistad. Esta se caracteriza por la aceptación y ayuda incondicional. Y dentro de esta ayuda también está el que te digan cosas que quizá no te gusta oír, pero que tarde o temprano agradecerás que te hayan dicho.
3. Haz con la gente que te apetece reforzar lazos lo mismo que te gustaría que ellos hicieran por ti. Por ejemplo, intenta no olvidar sus cumpleaños u otros acontecimientos importantes de sus vidas que puedes aprovechar para enviar un mensaje de amistad. Esto es especialmente importante si están pasando trances difíciles. Aprovecha estos momentos de mayor receptividad para probar a restaurar una relación que estaba distanciada. Quizá pienses que en justicia no te corresponde dar

a ti el primer paso o quizá prefieres sentirte moralmente superior a que las cosas cambien? Regodearte en el victimismo es cómodo y aporta un placer masoquista muy adictivo, pero es mucho más inteligente tener la generosidad de tender la mano. Te la podrán rechazar, pero te quedarás con la descansada certeza de que hiciste lo que buenamente pudiste... y esa persona sabrá siempre que tú estás abierto a retomar lo que un día se bloqueó.

4. Sé discreto. Respeta los límites que la otra persona te plantee para lo cual tienes que estar muy atento para captar los mensajes que los señalan. No insistas. No presiones. No culpabilices ni muestres resentimiento. Deja a las personas decidir sobre tus propuestas y acepta con deportividad una negativa si es el caso, o incluso una no respuesta.
5. No esperes ni exijas reciprocidad. Si das algo tuyo (tiempo, regalos, dinero, invitaciones...) no esperes nada a cambio y mucho menos lo pidas.
6. Cuando te moleste mucho el comportamiento de alguien en particular, piensa si no estás viendo reflejado en él algún defecto que no te reconoces a ti mismo. Acuérdate del dicho popular “se ve antes la paja en el ojo ajeno que la viga en el propio”.
7. Sé asertivo. Defiende lo que legítimamente te corresponde con tanta cordialidad como firmeza. Bueno es ser flexible para facilitar la convivencia, pero es un error ceder cuando sientas atacada tu dignidad.
8. Cuida tu lenguaje no verbal, incluyendo la entonación de tu voz. Con frecuencia más importante que lo que dices es cómo lo dices. Se dice que el imperio británico conquistó medio mundo con tres palabras: por favor, perdón y gracias.
9. Es muy difícil comprender a alguien sin quererle y a la inversa. Si hay alguien que no soportas quizá aún no le has comprendido. Habla con él o averigua más cosas sobre sus circunstancias. Te darás cuenta de que puestos en sus zapatos probablemente harías lo mismo que le reprochas. Esto te facilitará perdonar y liberarte de la pesada carga del resentimiento. Al mismo tiempo es importante tomar medidas para que las acciones de esa persona no vuelvan a perjudicarte si es el caso.
10. Todas las personas perseguimos la felicidad y escapar del sufrimiento. Esto es legítimo. Lo malo es que en ese intento, y debido a nuestra ignorancia, podemos perjudicar a otros. En cuanto nos percatemos de ellos nos conviene pedir disculpas y ofrecernos a reparar o compensar el daño o malestar generado.

QUE TRABAJES LO JUSTO PARA VIVIR BIEN Y PODER CULTIVAR TUS AFICIONES

Personas muy relevantes han dicho

Trabaja en lo que te gusta y no trabajes ni un solo día de tu vida.

(Confucio)

Tampoco ignoro yo –dijo Cándido– que es menester cultivar nuestra huerta... trabajemos, pues, sin argumentar –dijo Martín–, que es el único medio de que sea la vida tolerable.

(Voltaire en *Cándido*)

Todas las personas tienen la disposición de trabajar creativamente. Lo que sucede es que la mayoría jamás lo nota.

(Truman Capote)

Un síntoma de que te acercas a una crisis nerviosa es creer que tu trabajo es tremendamente importante.

(Bertrand Russell)

Desde mi experiencia personal y profesional

Dime rápidamente qué palabra te suena mejor entre estas dos: ocioso u ocupado. Otra pregunta. Si me encuentras una mañana por la calle y me preguntas por lo que hago, ¿qué contestación te parece mejoraría mi prestigio para ti?:

- “Paseando sin rumbo fijo y disfrutando de la mañana que voy a dedicar a sentarme a la sombra en un parque y descansar”.
- “Saliendo del despacho tras terminar mi consulta y de camino a una reunión en la que tenemos que cerrar acuerdos muy importantes, sin tiempo que perder”.

Si contestases como la mayoría de gente la segunda opción en ambos casos te parece más prestigiosa o te suena mejor. ¿Por qué? Pues porque parece que estar ocioso, cultivar el ocio, a menudo nos parece cosa de vagos, débiles o inadaptados; y a la inversa, trabajar mucho da prestigio social, y más si es soportando mucha presión o estrés.

¡De nuevo en esto nos hemos dejado engañar! Siendo un niño escuchaba a mis profesores decir que en el siglo XXI disfrutaríamos de una civilización del ocio en la que trabajaríamos muy pocas horas algún día a la semana, gracias a la mecanización del trabajo. Sin embargo, vemos que cada vez más gente sacrifica su vida en el altar de la obligación laboral trabajando más horas de lo que sería para ellos saludable. De forma trágica, al menos en nuestro país, hay mucha gente que se enfrenta al drama del paro, también nada saludable. Es hasta ridículo; en España hay alrededor de 3 millones de personas frustradas por trabajar demasiado, y más o menos las mismas por no poder trabajar. Entonces ¿en qué quedamos? solo falta de trabajo o ¿también mal reparto del que hay? Yo opino lo segundo.

Si preguntamos inocentemente a algunas de las muchísimas personas que están insatisfechas por trabajar demasiado, por qué lo hacen, nos darían respuestas muy diversas basadas en obligaciones y proyectos familiares. Solo muy pocos reconocerían algo en mi opinión muy frecuente; trabajan mucho porque la corriente les lleva, la

corriente de la búsqueda de status basado en el poder y el dinero. Se sienten más seguros, quizá porque temen o intuyen que si bajan el estatus socioeconómico algo muy grave les puede pasar (que se vean más vulnerables... fuera de algún clan o caverna). Reconozco que algunas excusas son buenas, y yo he caído en ellas: que mis hijos puedan tener la mejor educación, hacer un “colchón” por si un día nos viene un problema grave de salud, llevar un nivel de vida digno... Bien, es un tópico, pero muchos tópicos tienen mucho de realidad: la mejor educación para un niño pasa por tener a sus padres suficientemente cerca y disponibles para ellos, por tanto educación cara no equivale a buena educación. ¿Tienes dudas al respecto?, pregunta a los que saben de esto, pregunta a tus hijos qué prefieren, si los tienes y tienen edad para ello. Sobre el argumento del colchón para posibles problemas de salud o discapacidad futuros la cuestión es: ¿cuántas enfermedades graves se resuelven hoy día mejor en nuestro país (o fuera de nuestro país) con dinero?... muy pocas... lo que no se cure en un hospital de referencia público español malamente se va a curar en otros hospitales privados, carísimos y con mucho marketing. Ciertamente hablamos de los países con sanidad gratuita y universal como España. Tenemos en esto mucha suerte, sin duda, por lo menos si somos capaces de seguir manteniendo uno de los mejores sistemas sanitarios del mundo. También de tener un sistema público de pensiones por si nos surge una discapacidad que nos impide trabajar. Mis disculpas hacia los lectores que no tengan esta protección social. Con ellos no vale este argumento. ¿Otras desgracias? ¿Cárcel por ejemplo? Con dinero podrás pagar abogados más diligentes, pero como la hayas hecho muy gorda nadie te salva, y en todo caso es mejor no hacerla. ¿Quieres dejar a tus hijos la vida resuelta? Cuidado porque puede que no les estés haciendo ningún favor. Vamos con el nivel de vida digno. He hablado con pacientes y amigos hasta el agotamiento sobre ello. Para mí la clave es la definición. ¿A qué llamamos nivel de vida digno? Cada cual tendrá su criterio pero para mí es aquel que te permite tener cubiertas tus necesidades básicas y a la vez te permita sentirte libre y alegre. ¡Ah! ¿Que para ti la dignidad es más que eso?... Bueno, pues tú mismo.

Escuchando a mucha gente hablar sobre esto he llegado a pensar que hay quien más que trabajar para pagar las facturas, se mete en más facturas (o permite a su familia que lo

haga) para tener una coartada para trabajar más. ¿Por qué? Para ascender en el escalafón del estatus, que para mucha gente es más importante que el dinero. ¿No te lo crees? Pues te aporsto una prueba. Leí una sencilla encuesta que se hizo en una universidad de élite americana a los alumnos de derecho de último curso. La pregunta era aproximadamente así. ¿Prefieres ganar 100.000 dólares el próximo año sabiendo que tus compañeros ganarán de media 50.000 o ganar 200.000 sabiendo que los demás ganarán de media 400.000? La mayoría de los alumnos escogieron la primera opción. El resultado te puede parecer como a mí, absurdo, pero es un claro ejemplo de que cómo gente supuestamente inteligente busca en el trabajo y en el sueldo una forma de destacarse sobre sus pares, y no solo ganarse la vida.

He trabajado los veranos desde que era un niño en el campo por ayudar a mi familia y recibir alguna propina extra. También en los años de Universidad. Después de la carrera, en la mili, tuve mi primera nómina como sargento médico. Me acuerdo que no llegaba a lo que ahora son 300 euros mensuales. Me sentía un privilegiado. A partir de entonces la nómina fue creciendo a medida que como médico fui ascendiendo progresivamente de puesto hasta llegar a Jefe de Servicio de Psiquiatría siendo muy joven, quizá demasiado. Fue una experiencia interesante que compartí con excelentes profesionales en el Hospital Son Llatzer. Aguanté el tipo durante 8 años. Al final me di cuenta de que no tenía suficientes aptitudes para el cargo ya que las responsabilidades y conflictos inherentes a la gestión me desbordaban. Abandoné para ocupar una plaza de profesor de Universidad, con ninguna capacidad de mando sobre otras personas y la mitad de sueldo. Años atrás había cerrado mi consulta particular por las tardes que combinaba con la asistencia pública en el Hospital Psiquiátrico de Palma. También me di cuenta de que era incapaz de trabajar como psiquiatra dos jornadas seguidas. Me acuerdo la expresión de la cara de mis padres cuando les dije “tengo la consulta privada llena, pero creo que para mí es el momento de dejarla”. Tras estas dos decisiones creo que en mi entorno se llegaron a preocupar tanto por mi futuro laboral como por mi salud mental. Pero creo que ambas fueron un acierto. Ahora me dedico a la docencia y a la investigación, además de ver a unos pocos pacientes semanales, y eso me hace disfrutar más de la vida. Reconozco que el haber renunciado al estatus de “jefe” me costó. Lo de menos fue reducir gastos

mensuales (me he hecho un experto en marcas blancas y servicios “low cost”). Lo más complicado fue asumir que ahora para muchas personas he pasado a ingresar en el gremio de los débiles y fracasados. Pero mi cuerpo me lo agradeció, por ejemplo mi colon irritable ahora se enfada mucho menos. Y lo que es impagable es la sensación de alegría y ligereza de hacer algo que te gusta, sin sentir que estás amargándote la vida y arriesgando la salud.

Pero lo más importante es lo que la ciencia está demostrando

- Trabajar más de 40 horas semanales aumenta el riesgo de sufrir un infarto. Trabajar más de 49 lo duplica y hacerlo más de 55 lo triplica. (Kivimäki, M.; et al.; *The Lancet*, 2015).
- El 8% de la carga global de las enfermedades se atribuye a riesgos ocupacionales. (Fuente : OMS).
- Las personas sin empleo presentan un riesgo entre 2 y 7 veces mayor de padecer depresión. (Castro, C.; et al.; *Estilo de vida y Depresión*, 2014).
- Trabajar demasiado (en tiempo y/o nivel de estrés) supone un mayor riesgo de depresión. (Netterstrøm, B.; et al.; *Epidemiol Rev*, 2008).
- Trabajar demasiadas horas puede contribuir al riesgo de obesidad, sobre todo en hombres. (Solovieva, S.; et al.; *Scand J Work Environ Health*, 2013).
- Trabajar en exceso, debilita las relaciones familiares y deteriora las condiciones de crianza de los niños, especialmente en familias de bajos ingresos. (Heinrich, C.J.; *Future Child*, 2014).
- El que los empleados tengan flexibilidad de jornada laboral y de horarios mejora su salud. (Pabayo, R.; et al.; *Cochrane Database SystRev*, 2010).
- Trabajar a turnos demasiadas horas en enfermeros favorece la obesidad y otros problemas de salud crónicos, así como aumenta el riesgo de errores y accidentes. (Caruso, C.C.; *Rehabil Nurs*, 2014).
- El estrés y el trabajo excesivo continuado provocan fatiga crónica y dañan el cerebro. (Tanaka, M.; et al.; *Rev Neurosci*, 2013).
- Algunos estudios señalan una asociación entre más horas de trabajo y peor salud mental, aunque no todos los resultados son coincidentes. (Fujino, Y.; et al.; *Sangyo Eiseigaku Zasshi*, 2006).
- La muerte súbita en el trabajo por procesos cardiovasculares es un problema en auge en Japón. Se le ha denominado “*Karoshi*”. Se ha relacionado con trabajar en exceso y en tensión. (Nishiyama, K. & Johnson, J.V.; *Int J Health Serv*, 1997).
- El estrés laboral interactúa con los crecientes cambios en la alimentación y el

sedentarismo en los países occidentales para contribuir a la epidemia de obesidad que vivimos. (Morris, M.J.; et al.; *Neurosci Biobehav Rev*, 2014).

Aunque lógicamente hay escépticos

—¿El trabajo es una maldición bíblica al que no queda más remedio que aceptar para sobrevivir o es un privilegio que posibilita la autorrealización personal mientras de paso te ganas la vida?

—*Opino lo segundo.*

—Claro, seguimos en la misma línea hipócrita o ingenua, que no sé qué es lo peor. ¿Quiénes irían a trabajar si no les pagaran...? Por tanto de autorrealización nada... Eso cada uno lo hace como le da la gana en su tiempo libre si lo tiene y le quedan ganas para ello. El trabajo es el peaje que hay que pagar para llevar una vida digna y, nos guste o no, ese peaje con frecuencia es una carga muy pesada.

—*Yo eso lo veo mal enfocado. Me niego a aceptar resignadamente y de por vida el sufrimiento de un trabajo excesivo o no gratificante salvo en casos extremos.*

—Pues tú te negarás a lo que quieras, pero supongo que no serás tan irresponsable como para aconsejar a la gente frívolamente sobre este tema.

—*Yo no digo a la gente lo que tiene que hacer. Solo creo que, de vez en cuando, es importante examinar los pros y contras de distintas áreas de su estilo de vida, y el trabajo es una muy importante.*

—Pues mira, te voy a dar la razón al menos en parte: para mí la clave es conseguir dinero suficiente para vivir dignamente, a partir de ahí estoy contigo que trabajar más es absurdo.

—*Ya que insistes en ello, y efectivamente me parece un punto clave, defíneme vivir dignamente.*

—Pues no sé, vivir seguro, sin estrecheces y pudiendo darte algún capricho de vez en cuando.

—*¿Qué estrecheces y qué caprichos? Y, sobre todo, ¿qué es para ti vivir seguro? porque si te refieres a ser invulnerable a las desgracias, me temo que por mucho que trabajes es imposible.*

—¡Vaya interrogatorio más coñazo! Pues es de sentido común: vivir con la tranquilidad de que mañana vas a poder pagar las facturas.

—*Perdona que insista, ¿facturas de qué?*

—Mira, déjalo que me estás dando ya demasiado la paliza. Si no me quieres entender no me entiendas.

—*Sí te quiero entender, pero creo que mucha gente anda muy liada respecto a todo esto. Te cuento un ejemplo. Visité a una persona que se sentía angustiada y no podía dormir y me pedía directamente pastillas ansiolíticas. Cuando le pedí que me contara lo fundamental de su vida me llevé la sorpresa de que trabajaba en dos sitios unas 12 horas diarias y con muchas dificultades para mantener el ritmo. Le insinué que por qué no probaba a dejar uno de sus trabajos y me dice que es imposible porque lo necesita para llegar a cubrir gastos. Le pregunté acerca de los gastos y me quedé estupefacto cuando me explicó que era la hipoteca de la segunda residencia en la playa. Ingenuamente le pregunté si no se habían planteado venderla ya que le estaba costando tanto pagarlas y me miró como a un marciano que no se entera de cómo se funciona en la tierra. Se enfadó incluso acusándome de intentar señalarle cómo tenía que vivir. Y se enfadó más todavía cuando le dije que tomar pastillas en esas condiciones no lo veía justificado.*

—Bueno, pues yo te digo que por no pensar en el futuro hay mucha gente durmiendo en la calle.

—*Ya sé que duerme mucha gente en la calle. Supongo que es un problema complejo, pero no recomiendo a nadie sacrificar el presente por los supuestos problemas que puedan aparecer en el futuro. “Carpe Diem”. Y si esto es ser una cigarra mediterránea pues lo asumo. He visto mucha gente desencantada y furiosa a las puertas de la muerte, momento que siempre me ha interesado mucho. Yo diría que aquellos que se mueren mal, muy frecuentemente lo hacen porque no se han atrevido a vivir el presente preocupados por el futuro. Y llega el futuro, y se encuentran cara a cara con la muerte, y se sienten defraudados. También funciona al contrario, el que tiene la sensación íntima de haber vivido plenamente, y haber disfrutado llevando a*

cabo su proyecto vital, se suele morir con placidez e incluso agradecido. Hay gente que dice por esto que toda nuestra vida es una preparación para el momento de la muerte. Me parece interesante.

—Pero a ver, ¿tú qué propones?, por favor, que sea mínimamente coherente y viable.

—*Sencillo. Bajar el pie del acelerador hasta llevar un ritmo que te permita disfrutar del camino.*

—¿Y si no puedo?

—*Pues intenta al menos bajar el ritmo hasta que disminuya el nivel de sufrimiento y no se enciendan luces de peligro en tu cuadro de mandos.*

—¿Luces de peligro?

—*Sí, ya sabes: insomnio, contracturas musculares u otros muchos trastornos relacionados con el estrés.*

—Como si fuera tan fácil...

—*Pues depende de cada situación personal lógicamente, pero puede ser tan fácil como renunciar a horas extra, pluriempleos, complementos, incentivos, aprovechar conciliaciones familiares, reducciones de horario laboral...*

—Creo que no sabes cómo funcionan las empresas, al menos las privadas, pero vale, imagina que necesito todos esos extras para llevar la vida que yo quiero, aunque vaya desbordado.

—*Pues si el dinero te hace falta para pagar gastos básicos lo entiendo, si es para comprar un coche de alta gama o para hacer unas vacaciones exóticas lo entiendo menos.*

—Pero las vacaciones son necesarias o ¿tú no las haces?

—*Sin duda, pero no tienen por qué costar mucho dinero. Sobre todo si para ganar ese dinero estás poniendo en riesgo tu salud.*

—Mira, no me enredes. Me parece mentira que no te des cuenta de que muchas

personas tienen que dejarse la piel trabajando para sacar su familia adelante. No buscan poder, prestigio ni historias; solo dinero, así de simple. No te has dado cuenta de que los sueldos mensuales más frecuentes no pasan de los 1000 euros. Cómo no van a intentar hacer alguna hora extra si tienen la oportunidad. A lo mejor de eso depende que sus hijos puedan tener mejores oportunidades de cara al futuro.

—*Bien, ahí no solo me callo, sino que me descubro ante esa gente. Diría que ellos sí trabajan en exceso por necesidad, lo cual me parece lamentable. No es el tipo de situación a la que yo me refería.*

—Vale, supongamos ahora que gano un sueldo bueno, no necesito más dinero y quiero limitar mis horas de trabajo... ¿qué hago con ese tiempo?

—*Pregunta clave donde las haya... Mucha gente trabaja en exceso para no tener tiempo libre porque se agobia por no saber qué hacer con él. Pues ¿qué vas a hacer?... lo que te guste... vida mediterránea por ejemplo: gozar de la naturaleza, de tus aficiones, de tus amistades y familia, hacer deporte, relajarte, ir a la compra paseando, cocinar algo, sentarte a ver cómo mean los pájaros...*

—Y si te digo que no me atrae el plan, incluso que me agobia...

—*Pues me lo creo porque le pasa a mucha gente, ya te lo he dicho antes. Meterse en una vorágine, resoplar, quejarse, ir corriendo de un lado a otro... le hace a uno sentir en nuestros tiempos que sigue la corriente del éxito y evita el vértigo de pararse a pensar.*

—¿Pensar? ¿En qué?

—*Pues en si estás contento con la vida que llevas, entre otras cosas.*

—Mi vida es mi problema y tú no eres quién para juzgarme. A lo mejor es que me gusta vivir aceleradamente, al límite.

—*Por supuesto, ahí te doy la razón. Ni yo ni nadie podemos saber qué vida te conviene, especialmente porque no conocemos lo que esa situación encubre. Sin embargo, suele ser preferible poner los problemas encima de la mesa y ver qué*

hacemos con ellos. El sobretrabajo es un mecanismo de defensa muy común hoy día, sobre todo porque al ser reforzado socialmente no se ve como problema. Está mal visto ser alcohólico, pero no “laboradicto o work-alcoholic” (es el nombre que se le ha puesto).

—Mira, no me convences, la gente es libre de partirse el pecho trabajando para dar lo mejor a sus hijos. Eso es valentía y altruismo, lo contrario es cobardía y vagancia.

—Bien, ese es el mensaje con que nos machacan los que les interesa que la escalada consumista continúe, pero es tramposo porque al final hasta los hijos se acaban dando cuenta de que la conducta de dedicar muchas horas al trabajo responde a las necesidades de los padres de poder y prestigio, y no a las de ellos, lo cual quizá no lleguen a verbalizar aunque esté en la base de algunas actitudes de rebeldía.

—Pues menos mal que no quieres culpabilizar.

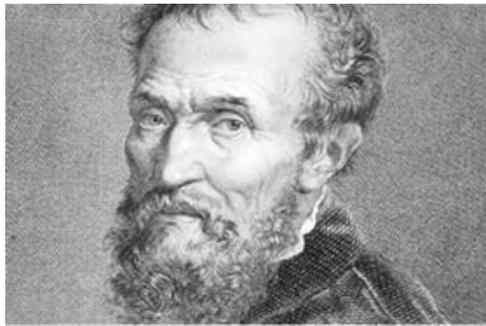
—Pido disculpas si te sientes así. Insisto en que no pretendo dar lecciones morales a nadie. Solo compartir algunas reflexiones basadas en mis propios tropiezos y en los de mis pacientes. Por suerte creo que muchos empresarios se van dando también cuenta de que más horas en el trabajo de sus empleados no supone mayor productividad, y que para rendir bien, dar un buen trato a clientes y compañeros, y hasta ser creativo hay que sentirse relajado y lo más satisfecho posible...

—Más utopías... hablar es muy fácil...

Cuentos mediterráneos

“Me siento pobre, viejo y esclavo en manos de otros. Estoy deshecho, si no muero pronto. Mis pinturas solo sirven para decorar letrinas”. El autor de estas frases fue idolatrado en vida por su arte (escultura, pintura, arquitectura, literatura) que le hizo inmensamente rico y poderoso. Nadie le podía doblegar en sus pretensiones, ni siquiera los Papas con los que trató. Siendo Rafael y Leonardo muy prestigiosos en vida, aún él lo fue más. Miguel Ángel Buonarroti, nacido en el pueblo italiano de Caprese, actualmente llamado por ello Caprese Michelangelo, en una familia noble venida a menos y agobiada por estrecheces económicas. Había crecido en una familia de adopción, la de un picapedrero al que su padre le cedió para que fuera criado al morir su querida madre cuando contaba 6 años. Su padre quería que estudiara en la Universidad para poder quizá algún día restaurar el prestigio de su apellido, pero Miguel Ángel aguantó todas las presiones para dedicarse a la escultura. Exasperaba a su padre cuando le decía que el trabajo de la piedra es lo que él había mamado en su familia de adopción, quizá ambos entendían que era un ajuste de cuentas. Así forjó su determinación de mostrar a sí mismo, a su padre y al mundo de lo que era capaz. Trabajó duro, muy duro, en una suerte de venganza inconsciente. Sin horarios, sin descanso, enfrentándose con la exigente presión de ponerse y dejarse poner objetivos cada vez más altos. Dejando de lado todo lo demás. Consiguió dejar como legado una obra espectacular e irrepetible. Entonces ¿había triunfado o había fracasado? Ambas cosas a la vez. Para los demás era un triunfador, pero él se sentía un completo fracasado y por desgracia, viendo cercana su muerte, esto es lo único que le importaba. ¿Qué había pasado?... ¿por dónde se había extraviado en su camino? ¿Su infelicidad provenía de ser homosexual en una época en que no era fácil serlo?... también al parecer lo fue Leonardo y eso no le impidió vivir con más satisfacción y alegría. ¿Carecer del cariño de unos padres le impidió aprender a relacionarse con otros de forma gratificante?... también fue huérfano Rafael y al menos aparentaba haber estado satisfecho de su vida hasta el momento de su temprana muerte. A sus 89 años Miguel Ángel empezó a darse cuenta de que había llevado, y seguía llevando, una vida de mendigo miserable. No le importaba el ascetismo y el trabajo absorbente, pero sí el haber permitido que sus deseos de triunfo y reconocimiento

anulasen todo lo demás, precisamente lo que hace a la vida agradable y placentera. El mandato paterno de restaurar el poder de su familia lo había cumplido con creces, pero lo había hecho a costa de su vida y quizá sin darse cuenta de ambas cosas. A nadie podía responsabilizar por ello salvo a sí mismo. Murió con amargura, pero también con la sensación de poder al fin liberarse de la esclavitud en que había convertido su vida. “Il Divino”, como le llamaba mucha gente, pasaba a mejor vida en Roma el 18 de Febrero de 1564.



(Miguel Ángel y foto de su obra *Esclavo muriendo* de Jörg Bittner. Tomados de Wiki Commons)

Con espíritu mediterráneo

Carne de yugo, ha nacido
más humillado que bello,
con el cuello perseguido
por el yugo para el cuello.

Nace, como la herramienta
a los golpes destinado,
de una tierra descontenta
y un insatisfecho arado.

Entre estiércol puro y vivo
de vacas, trae a la vida
un alma color de olivo
vieja y ya encallecida.

Empieza a vivir, y empieza
a morir de punta a punta,
levantando la corteza
de su madre con la yunta.

Empieza a sentir, y siente
la vida como una guerra,
y a dar fatigosamente
en los huesos de la tierra.

Contar sus años no sabe
y ya sabe que el sudor
es una corona grave
de sal para el labrador.

Trabaja y mientras trabaja
masculinamente serio,
se unge de lluvias y se alhaja

de carne de cementerio.

A fuerza de golpes, fuerte,
y a fuerza de sol, bruñido,
con una ambición de muerte
despedaza un pan reñido.

Cada nuevo día es
más raíz, menos criatura,
que escucha bajo sus pies
la voz de la sepultura.

Y como raíz se hunde
en la tierra lentamente,
para que la tierra inunde
de paz y panes su frente.

Me duele este niño hambriento
como una grandiosa espina,
y su vivir ceniciento
revuelve mi alma de encina.

Lo veo arar los rastros,
y devorar un mendrugo,
y declarar con los ojos
que por qué es carne de yugo.

Me da su arado en el pecho,
y su vida en la garganta
y sufro viendo el barbecho
tan grande bajo su planta.

¿Quién salvará a ese chiquillo
menor que un grano de avena?

¿De dónde saldrá el martillo

verdugo de esta cadena?

Que salga del corazón
de los hombres jornaleros,
que antes de ser hombres son
y han sido niños yunteros.



Miguel Hernández nació en Orihuela en 1910 y murió en la cárcel de Alicante 31 años después, en la postguerra civil española. Fue un poeta muy sensible a los problemas de los pobres, y también pastor de cabras. Las dos últimas estrofas se pueden interpretar de forma más literal dentro del movimiento de lucha social que el autor defendió en vida, pero también de una forma más metafórica. En mi opinión esta última sería: solo nosotros podemos romper las cadenas del niño yuntero que cada uno llevamos dentro. Este dibujo se lo hizo Buero Vallejo en la cárcel poco antes de su muerte. Miguel se lo pidió para enviárselo a su hijo pequeño y que así pudiera recordar su cara.

Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras

Cuando el trabajo es un placer la vida es bella. Pero cuando nos es impuesto, la vida es una esclavitud.

(Máximo Gorki)

La recompensa del trabajo bien hecho es la oportunidad de hacer más trabajo bien hecho.

(Jonas Edward Salk)

Dichoso el que gusta las dulzuras del trabajo sin ser su esclavo.

(Benito Pérez Galdós)

El trabajo sin prisa es el mayor descanso para el organismo.

(Gregorio Marañón)

No es el trabajo lo que envilece, sino la ociosidad.

(Hesíodo)

No he trabajado en mi vida. Todo ha sido diversión.

(Thomas Edison)

El trabajo aleja de nosotros tres grandes males: el aburrimiento, el vicio y la necesidad”.

(Voltaire)

La pobreza consiste en sentirse pobre.

(Ralph W. Emerson)

Si dejas de cobrar por hacer lo que te gusta tendrás que ganarte la vida haciendo lo que no te gusta.

(F. Savater)

Hay que trabajar ocho horas y dormir ocho horas, pero no las mismas.

10 recomendaciones a modo de resumen:

1. Cuando te propongan (o se te ocurra) trabajar más, antes de dar el paso, no pienses solo en lo que vas a ganar, sino también en lo que vas a perder. Piensa en los riesgos para tu salud y en si ganas o pierdes libertad.
2. Si no lo ves claro di “no, gracias” y da la oportunidad para que ese trabajo caiga en manos de alguien que sí lo necesite para mejorar su libertad y calidad de vida.
3. Si estás sin trabajo o con menos de lo que te gustaría, no ganas nada flagelándote por ello. Sigue ocupado buscando oportunidades. En el tiempo que te sobre puedes dedicar tu tiempo a ayudar a gente que quizá lo necesite más que tú realizando actividades de voluntariado. Es una buena forma de mantener tus habilidades y a veces puede ser un punto de partida para pasar a un trabajo remunerado.
4. Si tu trabajo no te gusta mira a ver si puedes proponer cambios que te ayuden en este sentido. A tu jefe seguro le interesa que dediques tu tiempo a hacer actividades que te resulten más gratas porque muy probablemente las harás bien y rendirás más. Afortunadamente, no a todas las personas nos agradan las mismas tareas.
5. Cuanta más flexibilidad y margen de auto organización del trabajo consigas más te gustará.
6. Adapta tus gastos a tus ingresos y no al revés. Sí, es posible que esto te suene a lo que tantas veces nos han dicho nuestros padres y abuelos. Pero es que nuestros antepasados llevaban habitualmente un estilo de vida más mediterráneo que nosotros. ¿Por qué no reconocer que en algunos de sus consejos llevaban razón?
7. No caigas en la trampa de la ansiedad por el status. No vas a calmar tus secretos, miedos e inseguridades por más dinero y reconocimiento que obtengas, ni aunque llegaras a la cumbre y te llamaran “El Divino” o algo semejante.
8. Cultiva tus aficiones. Si no tienes ninguna identificada descúbrela. Busca qué te ilusiona, aquello a lo que no te importa dedicar tiempo y energía, que te absorbe tanto que te hace olvidarte de todo. Si realmente coinciden en ti, trabajo y afición, entonces sí tiene sentido que le dediques más de 8 horas aun no teniendo apuros económicos. Pero para ello tienes que responder sinceramente a la siguiente pregunta: ¿trabajarías más horas al día si no fueras a obtener por ello más poder, prestigio o dinero, sino solo por el placer de hacerlo? He visto muy pocos casos convincentes “tipo Edison”, pero los hay.
9. No te asustes si te ganas la vida haciendo algo que te divierte. Hay gente que piensa que algo no va bien si el trabajo no lo sufre como una maldición bíblica.

10. En la misma línea medita sobre si te convence lo de la redención o santificación por el trabajo, o el mayor perfeccionamiento moral de los que se convierten en potentados, o todo ese discurso calvinista que proclama la laboriosidad como virtud y la ociosidad como defecto.

10

180

QUE DISFRUTES TAMBIÉN DEL ALTRUISMO

Personas muy relevantes han dicho

No hay bien alguno que nos deleite si no lo compartimos.

(Séneca)

Hay tanta justicia en la caridad y tanta caridad en la justicia que no parece loca la esperanza de que llegue el día en que se confundan.

(Concepción Arenal)

Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo.

(Mahatma Gandhi)

Desde mi experiencia personal y profesional

¿Somos los mediterráneos más solidarios? No sé, en cuanto a donaciones a países subdesarrollados los datos dicen que no. Pero quizá sí tendamos menos al individualismo. Al menos creo que se ve con menos normalidad que alguien cercano sufre por algo remediable.

Un ejemplo práctico: ¿Cómo llevarías tú saber que un niño de tu barrio, sin seguro médico, se está muriendo por padecer un linfoma que podría curarse con un tratamiento muy caro pero muy eficaz?

Yo lo llevaría fatal, y no me considero especialmente altruista. En otros países parece que se asume con mayor naturalidad. Por ejemplo, en USA los niveles de mortalidad infantil son mucho mayores que en países mediterráneos... porque allí la cobertura a la población de los seguros médicos no es tan completa. Afortunadamente, el presidente Obama ha impulsado avances en este sentido con la resistencia de mucha gente que opina que solo tiene derecho a la salud el que se la pueda pagar.

¿Estamos programados genéticamente para el altruismo? Eso dicen muchos expertos y no únicamente con aquellos *homo sapiens* con los que mantenemos vínculos de sangre. Tiene sentido para la supervivencia de la tribu... hoy por ti y mañana por mí. Lo que permite sobrevivir al clan, permite sobrevivir a sus integrantes. Y por tanto tiene sentido que la naturaleza lo recompense. La mayoría nos sentimos bien haciendo algo que ayuda a otros congéneres, del mismo modo que nos sentimos mal cuando hacemos algo que perjudica a otros. En la gente religiosa, por supuesto, pero en los que no lo somos también, salvo que en la persona el resentimiento o el cinismo estén siendo utilizados para salir a flote. Ayudando me ayudo. Lo que es bueno por la humanidad es bueno para mí. Lo que es agradable para mi entorno es bueno para mí. Lo mejor para mí suele ser lo mejor para otros. ¿No te lo crees? Lo entiendo, pero la mejor recompensa de hacer algo por otros desinteresadamente es cómo mejora eso tu bienestar y tu salud física y mental. ¿Escéptico? Pruébalo y decide. Ciertamente no a todo el mundo le ayudan las mismas cosas.

Empecé a colaborar en una ONG (Teléfono de la Esperanza) mientras hacía la especialidad en Madrid. Pensé que trabajar gratis cuando no se tiene experiencia en una tarea es una forma legítima de adquirirla. Cuando terminaba mis horas de colaboración semanales me sentía bien, con la satisfacción del “deber cumplido”, aunque lógicamente no había ningún deber que cumplir porque nadie me obligaba a hacerlo. Había gente estupenda en ese sitio con la que me gustaba relacionarme. Disfrutaba del ambiente de camaradería. Quizá por todo ello al pasar los años, acabar mi especialidad y mudarme a Mallorca continué siendo voluntario en la misma ONG. Además, a veces pienso que trabajar gratis es una forma de rebeldía contra el sistema. Una forma de defender que el dinero no lo es todo. Conozco los argumentos que advierten que el altruismo es un autoengaño y casi una forma de mejorar tu consideración a expensas de otras personas en posición de debilidad. No me convencen. Para mí el voluntariado es una cuestión de valores, de dignidad; pero también de egoísmo sano que solo tiene sentido si disfrutas haciéndolo.

En una ocasión estaba atendiendo a una mujer que refería estar sufriendo una gran depresión. En cada visita se sucedían las quejas de que nada de lo que le sugería le ayudaba (dejando de lado el detalle clave de que ni siquiera lo intentaba). Me agobiaban las citas con esta persona porque vertía sobre mí toda su rabia y frustración. Decidí consultar el caso con otro compañero. Me gustó su sencilla sugerencia: ¿por qué no le preguntas cómo cree ella que se le puede ayudar? Lo hice al principio de la siguiente visita. La respuesta fue: “Vd no me puede ayudar en nada”. Lo que no me esperaba es su argumento cuando le pregunté el por qué. “Porque no tengo dinero”, me dijo. “Aquí las visitas son gratuitas” le dije a la paciente sorprendido. La contestación me dejó atónito: “por eso, si tuviera dinero me iría a visitar a un buen psiquiatra”. Respiré profundamente unas cuantas veces hasta que recuperé la calma después del golpe. “Bien, el problema del dinero no se lo puedo resolver, le dije, pero puedo seguir escuchándola si quiere”. La paciente se mostró algo desconcertada. No recibir de vuelta el golpe no era a lo que estaba acostumbrada y creo que esto le ayudó a desmontar algo su habitual tendencia a justificar su insatisfacción por motivos externos a ella. Por ejemplo: la falta de dinero como única llave para conseguir atención y respeto. Ese día salí de nuevo con

la agradable sensación de que colaborar en esa ONG me compensaba. Pero insisto en que la opción del voluntariado debe ser en mi opinión una oportunidad para vivir mejor, no una obligación moral o una cuestión de imagen.

Los pacientes que yo visito están muy centrados en su dolor y sufrimiento. En cuanto veo la oportunidad, como parte de su terapia psicológica, les intento hacer ver que también tienen motivos para sentirse agradecidos o afortunados (la famosa botella medio llena). No siempre lo consiguen. A veces incluso les sugiero que se involucren en alguna tarea de voluntariado que les resulte apropiada. Algunos lo intentan y de ellos una parte se entusiasma con la experiencia. No solo consiguen sentirse útiles, organizar su tiempo, mejorar sus habilidades..., sino también relacionarse más, estar físicamente activos y tener nuevas ilusiones. Además ven con mucha más facilidad la “botella medio llena”. Darse cuenta de los problemas de otras personas, con frecuencia mucho más duros, ayuda a relativizar los propios.

Pero lo más importante es lo que la ciencia está demostrando

- Las actitudes altruistas y el voluntariado se asocian a una mayor satisfacción vital y afecto positivo en la edad avanzada. (Kahana, E.; et al.; *J Aging Health*, 2013).
- El comportamiento altruista se asocia a un mayor nivel de bienestar pero aún no hay suficientes estudios que lo relacionen con una mejora para la salud física. (Rozanski, A. & Kubzansky, L.D.; *Psychosom Med*, 2005).
- Hay una alta correlación entre la capacidad de las personas de compadecerse de otros y actuar para ayudarles con su propio bienestar emocional, salud y longevidad, pero siempre que no se sientan desbordados por sus tareas de ayuda. (Post, S.G.; *Int J Behav Med*, 2005).
- El voluntariado y las actividades altruistas podrían tener efectos positivos en la salud de pacientes con enfermedades coronarias. (Sullivan, G.B. & Sullivan, M.J.; *J Cardiovasc Nurs*, 1997).
- El perfil de persona más predispuesta a comportamientos altruistas del tipo donar órganos es mujer, joven, con alto nivel socioeducativo y económico, con menos creencias religiosas. (Wakefield, C.E.; et al.; *Prog Transplant*, 2010).
- Realizar actividades de voluntariado promueve cambios fisiológicos positivos en el cerebro, asociados a la felicidad. Ayudar a otros mejora el apoyo social, nos conduce a un estilo de vida más activo, nos distrae de nuestros propios problemas, nos permite participar en una actividad significativa y mejora nuestra autoestima y competencia. Aporta un sentido de integración, reduce el aislamiento y nos permite ver en perspectiva nuestras fuentes de malestar relativizándolas. (Planelles, I.; et al.; *Estilo de vida y depresión*, 2014).

Aunque lógicamente hay escépticos

—La caridad bien entendida empieza por uno mismo.

—*Totalmente de acuerdo.*

—Pues ¿cómo va la gente, que se supone que quiere mejorar su calidad de vida, a dedicarse a hacer actividades altruistas, si está declarando que necesita ayuda él?

—*Pues porque ayudar a otra gente es con frecuencia un buen método para ayudarse a sí mismo.*

—No me lo creo. No tiene sentido eso para mí. Es parte del adoctrinamiento religioso con el que nos manipulan desde niños. Fíjate que detrás de muchas ONG's hay confesiones religiosas.

—*Me parece bien que no te lo creas si hasta ahora no te ha llegado información de las pruebas al respecto, pero tengo que decirte que las hay: el altruismo mejora la salud del que lo practica, siempre que no arriesgue su vida en ello. Hablamos de hacer voluntariados “normales” y no en convertirnos en héroes o mártires. Las personas que ponen en riesgo su salud física y mental son una minoría y en ellos el voluntariado sí puede ser perjudicial y por tanto no recomendable según los estudios disponibles. De todas formas te reconozco que las pruebas científicas deben seguir siendo mejoradas. Sobre el tema de la religión te diría que puedes ver al revés el argumento: la prueba de que el altruismo no está asociado necesariamente a la religión es que la mayoría de las ONG no son confesionales, y que en ellas colaboran muchísimas personas que no practican ninguna religión.*

—No sé, todo eso me suena de nuevo a “postureo”, como se dice ahora. Además lo veo ilógico. Te pongo un ejemplo. Alguien deprimido porque un familiar muy cercano ha fallecido de cáncer. ¿Tú crees que ir a cuidar enfermos le va a ayudar a mejorar y seguir adelante?

—*Empiezo por decirte que la pregunta está mal planteada. La depresión no es una consecuencia necesaria de la muerte por cáncer de un familiar querido. Como mucho*

la pérdida puede haber sido un factor precipitante. La prueba evidente es que solo unas pocas de las personas que pierden un familiar querido por cáncer se deprimen, aunque lógicamente la mayoría hacen un duelo y están tristes durante un tiempo. Duelo, tristeza y depresión no son lo mismo. Ojo, porque hoy día esto se confunde con frecuencia. Por esta misma confusión también con frecuencia se trivializa la auténtica depresión, que es un trastorno mental generador de un gran sufrimiento y discapacidad, invalidante en los casos más graves. Pero hecha esta aclaración te digo que puedes tener razón, y que a esa persona quizá cuidar enfermos no le vaya bien. Depende de muchos factores. Por suerte hay muchas actividades de voluntariado diferentes. Que pruebe y que busque la suya. Está claro que cuanto más le guste la tarea en la que se involucre mucho mejor.

—No sé si será más o menos útil para el voluntario, pero no me negarás que el voluntariado es una competencia desleal en el ámbito privado y un engañabobos en el ámbito público.

—*¡Ahí va!... ¿por dónde sales ahora?... pero explícate un poco más a ver si te entiendo.*

—Pues es muy fácil, si la gente se dedica a prestar servicios gratis a la comunidad, hay empresas privadas que pierden oportunidades de hacer negocios con ello y el Estado, que probablemente es quien debería proveer esos servicios con los impuestos de todos, se ahorra ese dinero que quizá lo dedique a actividades corruptas. Por tanto, trabajar sin cobrar favorece todo lo anterior.

—*¡Uff!... ahí ya te has pasado, responsabilizar al voluntario de la corrupción de los políticos...*

—Vale sí, eso lo retiro, pero no lo demás.

—*Bueno, pues yo te digo que no creo que mercantilizar todos los intercambios sociales sea la solución de la economía, más bien al contrario. Y sobre el Estado, no me preocupa que se ahorre dinero a costa de los voluntarios, eso en el caso muy cuestionable de que las necesidades que está cubriendo el voluntariado iban a poder*

cubrirse a costa del Estado.

—Bueno vale, imagínate que decido probar, ¿por dónde empiezo?... ¿Quién me puede asesorar? ¿Y si luego no me gusta o no lo hago bien... o no tengo tiempo suficiente?

—*Yo te insisto en que empezaras por intentar unir el voluntariado a tus aficiones o a las actividades que se te dan bien, lo cual suele coincidir. Si te encantan los perros puedes llamar a una asociación protectora de animales. Si te gusta mucho cocinar para otros a lo mejor puedes contactar con un comedor social. Te pueden orientar los profesionales de los servicios sociales de tu barrio... Y si no te gusta pues lo dejas. Nadie te va a pedir compromiso de permanencia. Sí te pueden pedir que hagas un programa de formación, lo cual suele ser muy interesante. Seguro que también en eso sales beneficiado a nivel personal. Puedes ofrecer el tiempo de que dispones y ver qué pasa. Lo peor que puede ocurrir es que te digan que no es suficiente para colaborar.*

—Bueno, supongo que si voy a un sitio a trabajar sin cobrar seré bien recibido.

—*Efectivamente, vas cogiendo la idea. De todas formas entiende que antes necesiten asegurarse de que con tus aptitudes y actitudes vas a poder desarrollar las labores que necesitan cubrir.*

—No sé, no sé... eso de trabajar sin cobrar no sé si es lo mío.

—*Pues quizá no, no pasa nada, es solo otra oportunidad de hacer algo para mejorar tu salud física y mental, pero hay otras muchas...*

Cuentos mediterráneos

“Muchas gracias querido público. El concierto ha terminado, pero atendiendo su amable petición de que interpretemos otra pieza, les advierto que será del compositor Richard Wagner. Dada la polémica suscitada en los últimos días al respecto les ruego que si alguno de Vds desea por cualquier motivo abandonar la sala lo haga en este momento. Muchas gracias”. Corría el año 2001 en Jerusalén, era el concierto de máxima importancia del Festival de Israel y los asistentes no se esperaban esta jugada maestra. Las protestas habían conseguido que el director accediera a las súplicas de la organización de cambiar la interpretación de *La Walkiria*, pero nadie se esperaba esto. Se hizo un espeso silencio durante unos segundos mientras la gente miraba atónita alrededor. Una parte del auditorio se marchó, algunos dando ostensible muestras de enfado y muy pocos se atrevieron a lanzarle algún insulto en el momento de salir. Otra parte aplaudía y le miraba con una mezcla de admiración y respeto.

Daniel Barenboim se había vuelto a salir con la suya, derribando otro muro de incompreensión, y de forma innegablemente hábil, sacándose el as de la manga al final de la partida. Era uno de los directores de orquesta más cotizados y aclamados en todo el mundo, en parte por su capacidad para conectar con la audiencia, pero no podía aceptar que se vetara a la música por las opiniones o conductas del autor. ¿Cuántas obras maestras del arte de todos los tiempos habría que prohibir según eso? Su trabajo, como músico comprometido, es procurar el mayor disfrute posible a los aficionados, pero él además pretendía apoyar y difundir mensajes de reconciliación y fraternidad. Mientras dirigía esa pieza pensó incorporarla también al repertorio del próximo concierto de su orquesta más querida. La West-Eastern Divan es una ONG desarrollada para ofrecer becas formativas a jóvenes talentos de la música, judíos y palestinos. Además de ensayar y tocar en esa orquesta conviven e intercambian opiniones bajo la premisa de que no existe una solución militar al conflicto árabe-israelí. Con la ayuda de la música franquean barreras y construyen puentes, entendiendo que no van a resolver por sí solos ingenuamente el problema palestino, pero sabiendo que dan pasos en la buena dirección y sintiéndose satisfechos por ello. En 2005 dieron un gran paso al actuar por primera vez

en Ramala, Palestina.

Esta orquesta levanta ampollas en mucha gente de Israel y Palestina, pero no por ello se arredra Daniel Barenboim. Es la única persona en el mundo que tiene la nacionalidad argentina, israelita, palestina y española, lo cual habla alta y claramente de su enorme valentía y autoridad moral. Poca gente se permite la libertad de interpretar la música de un autor tachado de filo-nazi en Jerusalén. Un personaje mediterráneo por tres costados y medio, me atrevería a decir.



(Daniel Barenboim dirige a la orquesta del Diván Este-Oeste. Fotografía de Fernando Delgado Béjar. Tomada de Wiki Commons)

Con espíritu mediterráneo

“Libre, como el sol cuando amanece, yo soy libre, como el mar.
Libre, como el ave que escapó de su prisión y puede, al fin, volar.
Libre, como el viento que recoge mi lamento y mi pesar,
camino sin cesar detrás de la verdad y sabré lo que es al fin, la libertad.

Con su amor por bandera se marchó cantando una canción,
marchaba tan feliz que no escuchó la voz que le llamó,
y tendido en el suelo se quedó sonriendo y sin hablar,
sobre su pecho flores carmesí, brotaban sin cesar...”

Todavía me es imposible leer estas estrofas de José Luis Armenteros y Pablo Herrero sin tararearlas. Recién cumplidos los 8 años empecé a estudiar interno en el Colegio de Lourdes de Valladolid. Me resultó muy duro y lo pasé mal, como muchos de mis compañeros. Nos sentíamos encerrados en una especie de prisión para niños. Curiosamente, nos despertaban casi siempre con el disco de Nino Bravo que contenía la canción más arriba transcrita, que habré musitado cientos de veces en aquella época, añorando una libertad que no sentía. Sin duda es una canción muy exitosa, que la gente ha hecho suya por muchas razones y posiblemente una de ellas es el común anhelo humano de sentirnos más libres. Me quedé perplejo hace muy poco al darme cuenta de que la estrofa final explica de forma poética cómo la determinación de buscar la libertad se paga a veces con la vida. De hecho esta canción, en cierta forma trágica, está dedicada a Peter Fechter, el más famoso de los cientos de personas que murieron intentando atravesar el muro de Berlín en los años del telón de acero y la guerra fría. Al ser alcanzado por un disparo cayó entre ambas vallas, en tierra de nadie. A pesar de sus gritos durante casi una hora ninguna de las dos guardias fronterizas quiso arriesgarse a recogerle, y murió lentamente desangrado, ante la atónita e indignada mirada de cientos de transeúntes de ambos lados del muro. Cuando le recogieron, cientos de personas de las dos Alemanias se unieron en su protesta, asumiendo el riesgo que eso suponía en aquella época. Ahora nos puede parecer increíble porque creemos haber superado esa etapa, pero el Mediterráneo, es hoy un foso donde se ahogan miles de personas cada año

intentando llegar a Europa, cada vez más. Está claro que es un problema muy complejo, pero también que no hacemos lo suficiente por evitarlo. ¿A ti qué te parece?



(Peter Fechter poco antes y poco después de ser abatido a tiros. Tomadas de Wiki Commons)

Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras

El sol no espera a que se le suplique para derramar su luz y su calor. Imítalo y haz todo el bien que puedas sin esperar a que se te implore.

(Epicteto)

La recompensa de una buena acción está en haberla hecho.

(Séneca)

Estamos todavía a tiempo. Somos los europeos los que podemos tomar la iniciativa e impulsar un futuro común; es decir, revertir la realidad del Mediterráneo y pasar de un mar-cementerio a un mar común de esperanza y convivencia.

(Miguel Ángel Moratinos)

¿Estás triste? busca a otra persona triste y consuélala: encontrarás la alegría.

(Rabindranath Tagore)

La oscuridad no puede sacarnos de la oscuridad. Solo la luz puede hacerlo. El odio no puede sacarnos del odio. Solo el amor puede hacerlo.

(Martin Luther King)

10 recomendaciones a modo de resumen

1. Hay datos preliminares que sugieren que hacer voluntariado comporta algunas ventajas para la salud física y mental del voluntario.
2. Puedes tomar iniciativas personales altruistas del tipo que sea, tú solo: lucha contra la pobreza o marginación, denuncia de las injusticias, etc. pero es mucho más eficaz la acción en grupo, con la ayuda de compañeros preparados y experimentados. En una ONG, por ejemplo.
3. Si quieres empezar a colaborar con una ONG infórmate antes sobre su misión, sus valores, quién está detrás, cómo funciona y cómo se financia. Puedes dirigirte a las Coordinadoras de ONG existentes.
4. Infórmate también sobre los proyectos en que podrías colaborar. Pide una lista de las tareas para

hacerte una idea de cómo será tu día a día.

5. ¿Tienes alguna afición o habilidad a la que no te importaría dedicar unas horas a la semana? Mira a ver si lo puedes hacer en un contexto de voluntariado. Por ejemplo, si te gusta la música y sabes tocar un instrumento, seguro que en muchas residencias de ancianos estarán encantados de escucharte.
6. Anímate a plantear en la ONG a la que te dirijas tus posibilidades. Si te ofrecen algo que no te convence nadie te va a exigir que continúes.
7. Muchas ONGs ponen como requisito hacer un curso de formación del voluntariado (Proyecto Hombre, Teléfono de la Esperanza, etc.). Esto lejos de ser un inconveniente es una estupenda oportunidad porque suele ser una formación excelente.
8. Cuando inicies tu colaboración escucha y aprende primero y si te surge alguna propuesta de cambio de funcionamiento hazla después.
9. Si al desarrollar tu tarea de voluntario en lugar de tener buenas experiencias cada vez te notas más agotado, deprimido o irritable, debes replantearte tu colaboración con la ayuda de los coordinadores de forma que la suspendas, o bien cambies de tareas.
10. Las personas con cualquier tipo de discapacidad pueden encontrar tareas en los que sean unos excelentes voluntarios.

QUE TE PUEDAS REÍR HASTA DE TU SOMBRA

Personas muy relevantes han dicho

Ser consciente de lo horrible y reírnos de ello es dominarlo. Solo el humor puede darnos la fuerza necesaria para soportar las tragedias de la existencia”.

(Eugène Ionesco)

Ninguno que viva bien puede dejar de vivir con alegría; el que vive con alegría vive juntamente con bien.

(Séneca)

¿Qué es lo que hace un Maestro? Preguntó un visitante de solemne aspecto. “Enseñar a la gente a reír” le respondió el Maestro con toda seriedad. Y en otra ocasión dijo: “Cuando seáis capaces de reiros de la vida en su propia cara, seréis soberanos del mundo... exactamente igual que la persona dispuesta a morir”.

(Anthony de Mello)

¿El humor? No sé lo que es el humor. En realidad cualquier cosa graciosa, por ejemplo, una tragedia. Da igual.

(Buster Keaton)

Desde mi experiencia personal y profesional

He escuchado cientos de veces a mis pacientes cuando les propongo buscar la manera de reírse más: “estoy yo como para reírme”; Y algunos añaden, “y no sé cómo te atreves a proponerme eso”. Y yo a veces contesto algo evidente que leí alguna vez: ¿Algún problema ha mejorado por el solo hecho de evaluarlo con actitud fúnebre? No. ¿Algún ha mejorado en algún aspecto por afrontarlo con actitud humorística? Sí.

No he encontrado ningún estudio al respecto, pero la gente de los países del sur de Europa tenemos fama de ser más risueños que los del norte. En cuanto a la facilidad para reírse, hay gente de todo tipo en todos los sitios, como pasa con todos los rasgos del carácter. Pero puede haber tendencias en áreas geográficas, explicables por razones culturales y climáticas. Es lógico que si hace mucho frío pases más tiempo en casa y te relaciones menos, con lo que tendrás menos oportunidades para reírte. En cualquier caso, en muchos sitios y en muchos periodos, dentro y fuera del Mediterráneo, reírse con frecuencia se ha considerado frívolo, “poco serio”. Con frecuencia tenían más prestigio las personas adustas y reflexivas y se sospechaba del divertido y alegre por superficial e ingenuo. “Mientras el necio se ríe a carcajadas, el sabio apenas se sonríe”, me decían a mí en el colegio, pero cuando me he encontrado con algún sabio he podido comprobar que no es cierto, se ríen mucho y a carcajadas. La gente se está dando cuenta de que te puedes reír y ser responsable, que puedes transmitir alegría y ser de fiar, y que además reírse es bueno para la salud. Aciertan de pleno. Sin embargo, es lógico que, como siempre, y quizá más en este tema, debemos respetar las opiniones, valores y preferencias de cada persona. Hay algunas que se niegan a cualquier planteamiento humorístico del problema que les está generando sufrimiento. No creen que pueda ser útil para ellos. Nos dirán que hay cosas que no deben ser motivo de risa. Si es así para ellos, tienen razón. Respeto absoluto... o relativo.

Trucos: antes de irte a la cama párate a pensar. ¿Me he reído hoy... cuándo, dónde, con quién... cuánto? ¿Llego a 15 minutos en total aproximadamente? ¿Sí?... a la cama. ¿No?, a recuperar. Yo en este caso suelo ver si hay algún programa de TV divertido y, si no lo encuentro, busco videos en *youtube*. Algunas veces voy a lo seguro, a mis

humoristas “de cabecera”, como Gila, Joaquín Reyes o Leo Harlem. Otras veces tengo ganas de descubrir otras cosas, incluso situaciones tontas o absurdas... videos de bromas, o de animales que hacen cosas raras, bebés... Me sorprende diciendo “qué tontería”, pero me estoy riendo, estoy cambiando el funcionamiento químico-eléctrico de mi cerebro y del resto de mi cuerpo en sentido favorable. Por tanto: ¡misión cumplida!, y me voy a la cama sonriendo, algo más relajado. Otra gente preferirá reírse con alguien que tenga a mano o al que pueda llamar si tiene la suerte de tener algún amigo o familiar con sentido del humor con el que sabe que acabará riéndose. Estas personas son imprescindibles y, como dicen por ahí, deberían tener una pensión vitalicia.

Durante mi separación matrimonial, hace algunos años, me sentía muy bloqueado. Acepté la sugerencia de mi ex mujer, una buena persona, de volver a ponerme en terapia. Una vez más, a mi edad, siendo psiquiatra... ¡qué pereza!... y ¡vaya carrera que llevo! Pensé... Pero también pensé que mis hijas adolescentes se merecían que yo estuviera lo mejor posible. Después de alguna prueba previa con otros profesionales, decidí empezar con un terapeuta que me pareció un tanto heterodoxo. No me equivoqué porque me ayudó un montón. En una de las primeras sesiones me dijo: Mauro, esto te lo puedes tomar como una comedia o como un drama, ¡tú eliges! –Prefiero reír que llorar– contesté, y ¡vaya si me reí!... de la situación actual, de lo que había pasado y, sobre todo, de mí. Él me provocaba lógicamente, y cada vez que conseguía reírme de algo me hacía menos daño, ¡mucho menos!

Recuerdo mi época de médico de guardia, una de las actividades más estresantes que me ha tocado vivir. Ver sufrir y morir a gente bajo mi responsabilidad a veces me desbordaba. Me di cuenta de que tanto yo como el resto de los compañeros nos reíamos con mucha facilidad y frecuencia en el cuarto de guardia. Cualquier excusa era buena, incluso hacíamos bromas de humor negro que nadie fuera de aquel cuarto comprendería. De hecho, una vez el familiar de un paciente oyó mi risa escandalosa desde fuera y me regañó al respecto: “mi padre está a punto de morir y Vd, que es su médico, partiéndose de risa”. No supe qué contestarle y balbuceé una disculpa. Quizá hoy hubiera intentado explicarle que el hecho de que yo me riera ayudaba a mejorar la calidad de mi trabajo... y de paso favorecía a su padre... aunque no sé si era el momento más

oportuno de hacerlo. Lo cierto es que reírnos, a mis compañeros y a mí, nos ayudaba a disolver el exceso de tensión y a calmar la angustia para podernos centrar mejor luego en el trabajo y en la toma de decisiones. Lo mismo vi en las UCIs y otros Servicios del Hospital. Llegué a formular el principio de que a mayor gravedad de los pacientes, más se reía el personal que los cuidaba. Cuando se lo comenté a mi supervisor ¿sabes cómo reaccionó? Pues se rió. Tiene sentido.

Me encantó el libro *Te lo contaré en un viaje* del escritor Carlos Garrido. En él narra la muerte de su hija de un tumor cerebral. Dedicó algunos pasajes impagables a la ayuda que les supuso a ambos reírse a carcajadas. También me gustó su planteamiento de la risa como último reducto de la libertad, y de acto de rebelión contra el destino. He llegado a pensar que si ser feliz es reírse y dar muchos besos como decía Darwin, la sentencia popular “Solo son felices los tontos” está equivocada y yo la daría la vuelta defendiendo: “Solo son felices los listos, con cualquier coeficiente intelectual”.

Pero más importante es lo que la ciencia está demostrando

- Los beneficios de reírse incluyen la reducción de la rabia, la ansiedad, los síntomas depresivos y el estrés. También disminuye la tensión arterial, aumenta el umbral para el dolor, reduce el riesgo de infarto de miocardio y mejora la función pulmonar, además de disminuir los niveles de glucosa en sangre. Como efectos secundarios de la risa encontramos la posibilidad de síncope, dislocación de la mandíbula, incontinencia de esfínteres, dolores de cabeza, aparición de hernias y otros. Afortunadamente estos riesgos son muy raros y asociados a formas de reír muy extremas. (Ferner, R.E. & Aronson, J.K. *BMJ*, 2013).
- El humor es una de las actividades humanas más importantes, que se disfruta a diario por casi todas las personas de todas las culturas. Las personas mayores se ríen menos que las jóvenes y les gusta el humor menos agresivo siendo muy sensibles a los chistes relacionados con la edad. (Greengross, G. *Complement Ther Med*, 2011).
- La mayoría de la investigación se ha llevado a cabo sobre la risa espontánea. Sin embargo, también hay estudios sobre risa simulada con la suposición de que también puede ser beneficiosa para la salud, pero los resultados no son aún concluyentes. (Mora-Ripoll, R. *Riv Psichiatr*, 2010).
- La risa puede estimular regiones cerebrales bloqueadas en la depresión y normalizar el exceso de hormonas relacionadas con el estrés. Además tiene un efecto favorable en las relaciones sociales que también contribuye a prevenir y mejorar la depresión y otras enfermedades. (Fonzi, L.; et al.; *Life Sci*, 2009).
- La risa mejora el metabolismo de la glucosa y el sistema inmunitario de pacientes diabéticos. (Hayashi, T. & Murakami, K. *Oncologist*, 2005).
- El humor utilizado de forma sensible, adaptado a la gravedad de la situación y con tacto es una estrategia muy útil para mejorar la situación de estrés de los pacientes con cáncer. El humor usado de forma insensible puede ser contraproducente al generar más sentimientos de aislamiento e incomprensión al paciente. Por tanto, es una técnica que hay que emplear con cuidado, observando si los efectos que provoca en cada caso son los deseados. (Penson, R.T.; et al.; *South Med J*;2003),

- A pesar de que hay una arraigada creencia popular en torno a los beneficios para la salud del humor hay poca investigación al respecto. Se han destacado efectos positivos interesantes en los sistemas respiratorio, cardiovascular, endocrino e inmunitario pero deben de ser confirmados. Sin embargo, parece claro que el humor disminuye la sensación de estrés, lo cual puede ser beneficioso para muchos problemas de salud. (Saper, B. *Gerontol Geriatr*, 2010. Hasted, C. *Psychiatr Q*, 1988).
- El uso de los “payasos de la risa” en ambientes sanitarios se considera una experiencia positiva en pacientes de todas la edades contribuyendo a distender el ambiente, mejorar la comunicación y las relaciones con el personal sanitario. (Rösner, M. *Clin J Oncol Nurs*, 2005).
- El humor es una herramienta relacional que, bien manejada, puede ser muy útil incluso en los ambientes sanitarios más difíciles. (Gildberg, F.A.; et al.; *J Forensic Nurs*, 2014).
- La investigación sobre risoterapia, yoga de la risa y los payasos de hospital ha aumentado significativamente en las últimas décadas y pueden plantearse como tratamiento complementario en algunos pacientes, pero su utilidad debe seguir siendo investigada. (Ponsell, E. & Delgado, X.; *Estilo de vida y depresión*, 2014).

Aunque lógicamente hay escépticos

—Reconozco que este capítulo es de risa, para partirse vamos... ¡enhorabuena!

—*Gracias, pero supongo que es una maldad.*

—Tú no te das cuenta de que la gente que está tan confusa o desesperada como para leer este libro no tiene motivos para reírse y que mandarles el mensaje infantiloides de “todos a reírse” va a ser tomado como una ofensa para ellos... o ¿tú te pondrías a contar chistes en un velatorio?

—*Pues en algunas culturas lo de reírse en el velatorio no es extraño, aunque no en la nuestra y no quiero desviarme del tema. Entiendo tu argumento, pero te respondo con otro; en el comportamiento humano suele ocurrir que cuanto más te cuesta hacer algo, más beneficios te podría reportar hacerlo.*

—No te entiendo. Ponme un ejemplo.

—*Al muy tímido le iría muy bien llamar a alguien para salir, al impulsivo reprimir su tendencia a actuar sin pensar en las consecuencias... y al triste y angustiado... reírse.*

—No me líes, al final da igual, como no tiene ganas de reírse se acabó el problema de la risa; o ¿me estás diciendo que pretendes que la gente se esfuerce para conseguirlo? Esto sería patético.

—*Hay compañeros que efectivamente proponen empezar a reírse de forma forzada con la pretensión de que la risa acabe brotando de forma espontánea. Yo lo he experimentado en algún taller de risoterapia y me ha funcionado, aunque reconozco que la experiencia es un poco cortante al principio. Yo solo me atrevo a sugerir la risa espontánea, para que la gente se tome reír en serio.*

—Muy gracioso, pero yo insisto en que reírse sin ganas es de tontos, absurdo.

—*Aquí no hay ningún tonto e insisto en que reírse es de listos, y si empiezas con pocas ganas a lo mejor luego te animas. Reconozco que, como en casi todas las dimensiones humanas, la facilidad para reírse no es blanco o negro, sino grises más o menos oscuros según la personalidad del sujeto y su estado emocional puntual. Pero no creo*

que nadie nunca tenga un 0/10 en posibilidad de reírse. Es solo cuestión de probar a ver si te sale, y para ello buscar los mejores estímulos, aunque puedan ser disparatados.

—Vale, pues pon que ahora estoy en lo más bajo, un 1/10, en cuanto a disposición para reírme, ¿qué hago para que me salga la risa?

—*Buscar los desencadenantes que para ti son más potentes. Tus películas de humor preferidas, tus humoristas de referencia...*

—¿Y qué hago?, ¿lo busco en internet y me pongo a verlo?

—*Por ejemplo.*

—Me parece bastante ridículo. ¿Y si no funciona?

—*Pues al menos lo has intentado, pero no pierdes nada probar darlo una oportunidad.*

—Mira, antes decías que hay pocos estudios aún que validen la creencia popular de que la risa es terapéutica. Cuando los haya me los traes y a lo mejor así me animo un poco más a hacer el gilipollas (si prefieres que no diga tonto).

—*Bueno, pues me parece razonable.*

Cuentos mediterráneos

Metió la mano en el cesto de fruta y de inmediato sintió la quemadura del mordisco de la serpiente. Respiró satisfecha. Sus eficientes esclavas nunca la defraudaban. Estaban delante de ella con lágrimas en los ojos y les hizo un gesto de complicidad y cariño. Después se tumbó en su lecho a esperar la muerte. Hizo una rápida revisión de su vida, con sus triunfos y fracasos. Sin embargo, no era capaz de arrepentirse de lo que más le reprochaban. Ambiciosa, lasciva, asesina, frívola... Había luchado por defender sus intereses y haciéndolo, defendía los de su pueblo. Amaba Egipto y no quería verlo engullido por los romanos, como todos los demás pueblos del Mediterráneo. Sí, le ayudó a evitarlo haber sido pareja de dos emperadores romanos. Primero Julio César y después Marco Antonio. ¿Los sedujo? Se sedujeron mutuamente, igual que ocurre en cualquier pareja. No los engañó y miente quien diga lo contrario. A los dos les dio descendencia. Ambos habían compartido lecho con muchas mujeres y nadie les denigraba por ello. ¿Calculadora y asesina? Sí, calculó bien casi siempre porque el no hacerlo le habría costado mucho antes la vida. Y si ordenó matar fue en defensa propia. De no haber participado en las conspiraciones contra sus hermanos ellos hubieran acabado con ella. De hecho lo habían intentado muchas veces. Eran así las cosas en la corte, desgraciadamente. Las reglas no las había inventado ella. Ahora muere Marco Antonio y César Augusto le ordena ir a Roma para humillarla, antes de aplastar a su pueblo. Para ella eso es peor que la muerte que libremente ha escogido, después de organizar lo mejor posible la vida de sus hijos. Por supuesto que había intentado disuadir a César Augusto de todas las formas. No se arrepentía de haberlo intentado. Era mucho lo que había en juego. Le gustaba cuidar su imagen, y disfrutar de la vida. Sus rasgos faciales no eran el canon de belleza de la época, pero ella no se arredró por tener una nariz grande. Sabía que si se sentía atractiva, los demás también la verían atractiva. Lo más absurdo de todo es que la criticaran por ser risueña y bromista, por reírse de todo. ¿Qué querían, que viviese amargada?, nunca estuvo dispuesta a ello. Y haber vivido el amor, la sensualidad y la alegría le permitía afrontar los últimos momentos de su vida con una admirable dignidad y resignación. Sus esclavas se sorprendieron al observar en el rostro de Cleopatra una sonrisa mientras sus ojos se cerraban lentamente.



(El suicidio de Cleopatra. G. Reni, 1777)



(Fotografía del escritor y poeta uruguayo Mario Benedetti. Tomada de Wiki Commons)

Con espíritu mediterráneo

Defender la alegría como una trinchera,
defenderla del escándalo y la rutina,
de la miseria y los miserables,
de las ausencias transitorias
y las definitivas.

Defender la alegría como un principio,
defenderla del pasmo y las pesadillas,
de los neutrales y de los neutrones,
de las dulces infamias,
y los graves diagnósticos.

Defender la alegría como una bandera...

(Fragmento del poema *En defensa de la alegría*. Mario Benedetti)

Tras el Golpe de Estado de 1973 en Uruguay se exilia, llegando a España tras pasar por varios países. Luego alternaría su residencia entre Madrid y Montevideo hasta su desaparición en 2009. Mario es también autor del poema *El sur también existe*, que reivindica en cierta forma el estilo de vivir del sur frente al del norte.

Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras

Cuando un hombre es capaz de reírse de lo que le pasa nadie más tiene poder sobre él.

(A. Cossey)

Nada debe tomarse en serio en este mundo; la verdadera sabiduría consiste en saber reír.

(Z. Harsanyi)

Nunca he visto a un fanático con sentido del humor, ni a nadie con sentido del humor que sea un fanático.

(Amos Oz)

El humor es el sentido del absurdo, que es la desesperación que se niega a tomarse en serio a sí misma.

(Arland Ussher)

Por el hecho de envejecer no se deja de reír; mas dejar de reír te hace envejecer.

(Balzac)

¿Mi pasatiempo favorito? ¡La risa!

(Dalai Lama)

La sátira es el arma más eficaz contra el poder: el poder no soporta el humor, ni siquiera los gobernantes que se llaman democráticos, porque la risa libera al hombre de sus miedos.

(Darío Fo)

La risa te hace sabio.

(Demócrito)

El humor tiene la capacidad de devolverte la certeza de que la vida vale la pena. Y uno se salva, a veces, por el chiste, por el mágico sonido de la risa, que puede

no ser tu risa; por la escondida capacidad de tomarte el pelo, de verte desde afuera y reírte de vos mismo.

(Eduardo Galeano)

En el aula, en los procesos terapéuticos y en los ámbitos laborales se han observado, en general, efectos benéficos cuando se emplea un humor integrador y compartido, y efectos nocivos cuando predomina el humor agresivo y cáustico.

(Eduardo Jáuregui)

La potencia intelectual de un hombre se mide por la dosis de humor que es capaz de utilizar.

(Friedrich Nietzsche)

Desconfía de quienes nunca ríen. No son personas serias.

(Julio César)

Solemos decir a nuestros empleados que si nadie se ríe de al menos una de sus ideas, probablemente... es que no sean lo suficientemente creativos.

(Bill Gates)

El descubrimiento de los efectos que la risa tiene sobre el estrés es, sin duda, uno de los hechos más importantes de la última década del siglo XX.

(Larry Wilde)

Quien haga reír a sus compañeros, merece el Paraíso.

(Mahoma)

El humor es el rayo divino que descubre el mundo en su ambigüedad moral y al hombre en su profunda incompetencia para juzgar a los demás.

(Milan Kundera)

Para mí el humor es como un alimento. ¿Acaso debemos alimentarnos solo cuando estamos enfermos? El humor y la risa deben constituir una parte importante en la dieta de toda persona sana.

(Norman Cousins)

No reímos porque somos felices, sino que somos felices porque reímos.

(William James)

A veces tu alegría causa tu sonrisa, pero también hay veces en las que tu sonrisa puede causarte alegría.

(Thich Nhat Hanh)

Un humorista es como una aspirina, solo que funciona mucho más rápido.

(Groucho Marx)

Bienaventurados los que son capaces de reírse de ellos mismos, porque nunca se aburrirán.

(Shirley McLaine)

10 recomendaciones a modo de resumen

1. Busca la compañía de gente con humor que te hacen reír. No te agobies pensando que tienes que corresponder y hacer reír a otros, preocúpate solo de reírte tú. No todos somos buenos contando chistes o anécdotas divertidas. En todos los grupos hay alguien gracioso al que le gusta hacer ese papel y el mejor halago o agradecimiento que podemos hacerle es reírnos de sus bromas cuando nos hagan gracia. El efecto grupal hace que se contagie la risa con facilidad.
2. Limita el tiempo que pases con personas que transmiten negatividad, quejas y resentimiento, aunque no sea específicamente dirigidas hacia ti.
3. Piensa en los temas y situaciones que más te hacen reír y búscalos.
4. Busca libros, series, películas, shows, teatro... que sospeches que te harán reír, e invierte tu tiempo y dinero en ellos. Navega en sitios de humor en Internet y mira videos divertidos/series web para luego compartirlos en las redes sociales. Sigue a comediantes en Twitter y Facebook. Abre los chistes que circulan por los teléfonos móviles; alguno seguro que te hace reír.
5. Aprende a reírte de ti mismo, pero siempre CON cariño y SIN insultarte.
6. Busca el lado humorístico en cualquier situación, actividad o circunstancia. Si acabas de tener un contratiempo mira a ver si puedes encontrar algo gracioso en la situación y riéte de ello lo antes que puedas.

7. Sonríe siempre que puedas sin preocuparte de si la forma en que lo haces es forzada, especialmente en cada encuentro que tengas.
8. Tampoco te preocupes de cómo es tu risa, solo de reírte a carcajadas. No hay risas feas o desagradables.
9. Trata de ver tus problemas desde una perspectiva divertida en cuanto puedas, a pesar de lo “serios” que sean.
10. Si te cuesta especialmente puedes probar con talleres especializados sobre este tema (risoterapia, yoga de la risa, etc.)

QUE CUIDES TU MENTE TANTO COMO TU CUERPO

Personas muy relevantes han dicho

El placer ha sido identificado con excesiva precipitación en la tradición de la teología y de la moral cristiana con la voluptuosidad sexual y considerado como una amenaza para el ser humano, no como una satisfacción para él. La filosofía griega considera, en cambio, el placer como un impulso plenamente positivo a la acción. Así, Aristóteles lo entiende como elemento constitutivo de una actividad perfecta. Cuando el hombre se entrega plenamente a una actividad, experimenta siempre, a la vez, placer. El placer acompaña pues nuestras actividades. Si ejercitamos plenamente nuestras facultades naturales, experimentamos placer. Tomás de Aquino opina que el placer encierra un valor moral...

(Anselm Grün)

En lo que toca a cómo has de gobernar tu persona y casa, Sancho, lo primero que te encargo es que seas limpio y que te cortes las uñas, sin dejarlas crecer, como algunos hacen, a quien su ignorancia les ha dado a entender que las uñas largas les hermocean las manos, como si aquel excremento y añadidura que se dejan de cortar fuese uña, siendo antes garras de cernícalo lagartijero, puerco y extraordinario abuso... No andes, Sancho, desceñido y flojo, que el vestido descompuesto da indicios de ánimo desmazelado...

(Miguel de Cervantes *El Quijote*)

La meditación es a menudo mal entendida como un rito difícil y misterioso, practicado solamente por monjes y místicos aislados. Pero la meditación es simplemente pensar concentradamente; una habilidad que cualquiera puede aprender y usar en cualquier parte.

(Rick Warren)

Al sexo le pasa como a la memoria: si no se utiliza, desaparece.

(Eduardo Punset)

Desde mi experiencia personal y profesional

Hemos venido defendiendo en este libro que lo que es bueno para los demás es también bueno para mí. Y que me interesa que la gente esté alegre y satisfecha porque en mi trato con ellos voy a salir beneficiado. Dando la vuelta al argumento, estar yo alegre y satisfecho es una buena contribución al bienestar de la gente que me rodea. En la relación con el planeta pasa algo parecido. Las actividades que me ayudan a mejorar mi salud y calidad de vida: dieta sana con alimentos frescos de producción local, ejercicio físico en lugar de transporte mecanizado, etc. también favorecen la conservación del planeta lo cual de nuevo redundará en mi beneficio. En conclusión, todo parece alinearse para plantear que lo mejor que puedo hacer para mí y para el mundo es cuidarme dándome la mejor vida posible, disfrutando al máximo de ella, y procurando no extraviarme demasiado en paraísos artificiales ni dejándome engañar por cantos de sirena consumistas.

Hemos hablado ya de muchos aspectos del autocuidado, pero quedan algunos más que han demostrado utilidad. Cuidarme es también disfrutar con moderación de los placeres a nuestro alcance. Algunos ejemplos: la naturaleza, que dejaremos para el siguiente capítulo, pero también el sexo, la contemplación estética, el cuidado de nuestra imagen, las actividades meditativas.

Contemplar la belleza nos hace disfrutar sanamente de lo que tenemos a nuestro alcance. No es necesario que sea de nuestra propiedad. El arte en todas sus manifestaciones puede ser una fuente de placer, y por tanto de salud. Cuidar nuestro aspecto para tener una apariencia agradable puede ser una experiencia gratificante y es importante también en la medida en que permite que nuestras relaciones con la gente se favorezcan con ello. Les comento a veces a los pacientes que cuidar su aspecto es más importante cuanto menos les apetezca. Tener un aspecto descuidado favorece que los demás nos eviten o reduzcan la interacción con nosotros. Imagínate que te encuentras una persona conocida por la calle con aspecto llamativamente sucio y con ropa y cabello muy desaliñados. Después del susto inicial, fácilmente reducirás la interacción con él a menos que te esfuerces en hacer lo contrario. Con un aspecto cuidado se transmiten mejores

vibraciones, y al contrario. Por tanto, merece la pena sobreponerse a la pereza y la desgana, o pedir ayuda al respecto. Me acuerdo hace años, cuando estaba peleado contra el mundo, que me apunté a un curso de dinámica de grupos donde nos juntamos cuarenta personas. La primera práctica consistió en elegir, sin habernos presentado antes, a dos o tres personas a los que más te apetecería conocer y dos o tres a los que menos, solo por su aspecto. Bien, yo, para siete personas era del grupo de los menos apetecibles para conocer, y para nadie ocurrió lo contrario. 7-0. Me quedé tan descolocado que me dieron ganas de marcharme a casa en ese mismo momento. Menos mal que no lo hice porque aprendí mucho; por ejemplo que yo tenía derecho a llevar un aspecto de presidiario fúnebre y la gente a no querer acercarse a mí. Es nuestra elección. Ciertamente nuestra imagen es nuestra tarjeta de presentación, y queremos proyectar una imagen que guste a nuestros afines, pero si estos son muy minoritarios nos automarginamos. Hay también quien se excusará diciendo que preocuparse por nuestro aspecto es frívolo, inmaduro, superficial, egoísta y vanidoso. Eso pensaba yo antes, cuando me las daba de “rebelde sin causa” pero he cambiado de opinión, y me esfuerzo en ello, aunque sigo siendo un tanto desastre en el vestir y me interesa muy poco la moda.

Finalmente llegamos al cuidado de nuestra mente. Leí una vez que deberíamos dedicar cada mañana al menos el mismo tiempo al día a arreglar y asear nuestro cuerpo, pelo y vestido que a hacer lo propio con nuestra mente. ¿Qué cómo se hace esto? Pues buscando alguna técnica que ayude a serenarte, gestionar los miedos y frustraciones, aceptar nuestros límites y los de los demás. Hay muchas desde muy diversos enfoques. De todas las que he probado, las que practico más habitualmente son la terapia racional emotiva y el mindfulness. La terapia racional emotiva es una forma de psicoterapia cognitiva que se basa en el presupuesto de que el malestar psicológico está relacionado con pensar de forma irracional, y por tanto errónea. Por ello, para aliviar ese malestar hay que revisar nuestros pensamientos irracionales para darnos cuenta de que debemos sustituirlos por otros alternativos más racionales que permitan disminuir el sufrimiento. El lema de la psicoterapia cognitiva podría ser “no nos afectan las cosas que nos pasan, sí las opiniones que nos hacemos sobre ellas”. Se le atribuye a un filósofo estoico,

Epicteto, y es que esta escuela de filosofía se puede considerar fuente e inspiración del cognitivismo. Es una de las formas de psicoterapia más practicada por profesionales en todo el mundo. También muchos libros de autoayuda, como el best-seller mundial *Tus zonas erróneas*, se basan en estas ideas.

Practico mindfulness desde hace unos años porque observo cambios sutiles pero importantes en mi vida. Es una técnica que pretende aprovechar el potencial terapéutico médico-psicológico de prácticas ancestrales de meditación, pero sin entrar en aspectos filosóficos o religiosos. Se ha puesto de moda, en parte porque Jon Kabat-Zinn, su pionero en occidente, tuvo el acierto de promover que fueran investigadas sus acciones y resultados desde un punto de vista científico. A medida que más y más estudios demuestran su utilidad para la salud física y mental, se va promoviendo más su uso. En eso estamos nuestro grupo de investigación también, con varios proyectos en marcha. La base del mindfulness no puede ser más sencilla. Consiste en enfocar la atención de forma plena en cualquier aspecto del momento presente, aprendiendo a ir disminuyendo las inevitables distracciones. Todos tenemos algún grado de capacidad para la atención plena; pero sea cual sea el punto de partida se puede mejorar. Hay muchas formas de practicar, incluso compatibles con actividades cotidianas. Es muy recomendable para personas con estrés o cualquiera de los trastornos médicos a los que se suele asociar e interactuar el estrés. Está muy relacionada con otras prácticas que utilizan técnicas similares, como el yoga o el taichí, que se pueden considerar también prácticas meditativas.

¿Qué tiene que ver el mindfulness y la psicoterapia cognitiva con el estilo de vida mediterráneo? Pues que ambos son excelentes métodos de autocontrol del estrés, lo cual constituye uno de los cuatro pilares del estilo de vida. ¿Los únicos? No, por supuesto. Habrá quien lo haga bailando o haciendo jardinería, y si les sirve estupendo. Y para terminar tengo que recomendar también la práctica sexual como un excelente método anti-estrés. El orgasmo se asocia con una descarga químico-eléctrica cerebral que a la gran mayoría anima y relaja. El asunto es tan obvio que no merece la pena insistir en ello, aunque también hay pruebas científicas de los efectos saludables de la práctica sexual. Sin embargo, a los humanos nos condiciona mucho nuestra cultura, creencias,

valores. De nuevo tendrás que decidir tú como quieres vivir tu sexualidad en cada etapa de tu vida para que te aporte serenidad y paz y no lo contrario. Hay que echarle tanta imaginación como prudencia.

Pero lo más importante es lo que la ciencia está demostrando

- La depresión supone cambios globales tanto en la esfera sexual como en el autocuidado. Ambos aspectos son ingredientes importantes del estilo de vida personal que pueden entorpecer el curso de la depresión, por lo que merecen ser tenidos en cuenta desde un primer momento. (Martín-Vázquez, M.J., *Estilo de vida y depresión*, 2014).
- Se ha demostrado que la meditación, practicada ancestralmente en muchas culturas y religiones, puede aliviar los niveles de estrés y combatir la depresión. (García-Campayo, J.; et al, *Estilo de vida y depresión*, 2014).
- La práctica de mindfulness se ha demostrado capaz de cambiar la actividad cerebral potenciando áreas involucradas en emociones positivas como empatía y optimismo y disminuyendo la activación de zonas asociadas a emociones negativas (García-Campayo, J.; et al, *Estilo de vida y depresión*, 2014).
- El mindfulness es moderadamente efectivo para reducir el estrés y los síntomas ansiosos y depresivos de voluntarios sanos, además de para mejorar su calidad de vida. (Khoury, B.; et al.; *J Psychosom Res*, 2015).
- Mindfulness mejora la tensión arterial y la calidad de vida de pacientes cardiovasculares. (Younge, J.O.; et al *Eur J Prev Cardiol*, 2014).
- Mindfulness puede ser útil en el dolor crónico, y prevenir el abuso de opiáceos en estos casos. (Garland, E.L. *Expert Rev Clin Pharmacol*, 2014).
- Mindfulness puede ayudar en casos de insomnio. (Larouche, M. *Pathol Biol*, 2014).
- Es muy frecuente la preocupación por la imagen corporal en la adolescencia, que a veces puede ser excesiva y conducir a problemas de salud potencialmente graves, como los trastornos de la conducta alimentaria. En los adolescentes varones es frecuente la preocupación por el grado de musculación y también el consumo de sustancias ilegales con efectos perjudiciales para la salud. (Field, A.E.; et al.; *JAMA Pediatr*, 2014).

Aunque lógicamente hay escépticos

—Ir bien arregladito para resultar agradable a la gente y ser un ciudadano ejemplar porque es bueno para la salud... ¡Vaya chorrada!

—*Sí, ya veo por dónde vas y sí tiene una lectura un tanto sumisa eso de intentar tener un aspecto cuidado, pero me gustaría matizar.*

—Matiza, matiza...

—*No se trata de plegarme a los convencionalismos sociales sino de nuevo practicar “egoísmo sano”.*

—¿Otra vez con lo mismo? Define egoísmo sano.

—*Yo gano y tú ganas. Si tengo un aspecto agradable para la gente que me importa les hago un regalo que sin duda me agradecerán de alguna forma. De paso me siento cómodo con mi estilo. En resumen, buscando mi interés beneficio a los que tengo alrededor.*

—Déjate de historias. Yo diría lo contrario. Si buscas tu interés no pierdas el tiempo en el de los demás, salvo lo imprescindible. No me irás a hablar ahora del karma y todo ese rollo.

—*No, nada de eso, esto es un libro de divulgación científica, no religioso.*

—Pues a veces no lo parece. Otro consejito sorprendente: date la buena vida y practica sexo, como si no lo hiciese ya la gente que puede, otra chorrada.

—*A las estadísticas me remito. Los ingresos per cápita han aumentado mucho en los últimos años, aunque con oscilaciones. Sin embargo, hay más casos de depresión y ansiedad. ¡Ah! Y también ha bajado paralelamente la actividad sexual de la población. Por tanto, creo que la gente en general no se lo monta bien, con perdón.*

—¿Qué gracioso! ¿Y quién se lo monta bien, el que se retira del mundanal ruido a meditar como tú? ¿No es eso cobardía?

—*Yo no me he retirado de nada, es más, sigo buscando la compañía de gente con la*

que me gusta estar. Tampoco soy el más valiente del barrio, pero estoy contento con el nivel de autocontrol del miedo que estoy consiguiendo, y eso se lo debo en gran medida al mindfulness. Pero a lo mejor tú tienes otro método o no te hace falta ninguno. ¡Estupendo!

—Vuelvo a lo del sexo. Este es un tema muy personal y demasiado importante para tratarlo a la ligera como tú lo haces. ¿No te das cuenta de que hay gente con creencias y valores que se puede sentir ofendida solo por las sugerencias o insinuaciones que haces?

—*Sentirse ofendido es libre, pero otra cosa es que por hacerme eco de algunos estudios científicos, que sugieren que la actividad sexual puede ser buena para la salud física y mental, esté faltando al respeto a alguien. ¡Dios me libre!*

—Pero ¿tú estás totalmente convencido de lo que dices en este y otros capítulos?

—*Por supuesto que no estoy totalmente convencido; estoy provisionalmente convencido y dispuesto a cambiar de opinión ante nuevas pruebas.*

—Pues ahí te va una. Es un artículo titulado *¿Aumentando la frecuencia sexual somos más felices?* publicado en la revista *The Journal of Economic Behavior & Organization* por George Loewenstein y colaboradores, dice que cuando a unas parejas, en un estudio, se les pidió que aumentaran al doble el número de sus relaciones sexuales, empeoró su nivel de satisfacción vital.

—*Muy bien, pues me lo creo y además tiene su lógica; quizá mucha gente no necesite mejorar su vida sexual y alternativamente en muchos casos quizá sea más importante la calidad que la cantidad. ¿Ves?; a partir de datos contrastados es más fácil entendernos.*

Cuentos mediterráneos

Thich Nhat Hanh, es conocido también como “Thay”, que quiere decir maestro en vietnamita. Nació en 1926 y es monje budista desde muy joven. Destacó por su capacidad para combinar y reconciliar distintas corrientes del budismo con aportaciones de psicología occidental. Es un poeta y escritor muy leído en todo el mundo. Durante la guerra del Vietnam se enfrentó a un dilema en su vida muy importante: mantenerse en la ortodoxia de su comunidad como monje contemplativo dedicado a la meditación en su monasterio o dar el paso de intentar ayudar a la gente que sufría los horrores del conflicto. Optó por lo segundo. Con esa implicación y movilización social se expuso a todo tipo de críticas y prohibiciones, entre ellas a la del exilio en 1966. A su nueva actitud la llamó “budismo comprometido”, aunque insistía en atribuir a otros el inicio de esta propuesta que combina autocuidado físico y mental con lucha no violenta por mejorar los problemas de la gente y del mundo. Entre sus acciones meritorias destaca haber sido capaz de proponer el mismo mensaje de paz y convivencia en su país y en Estados Unidos, y también el haber convencido a Martin Luther King para que se posicionara públicamente en contra de la guerra del Vietnam. Esto al parecer fue un paso muy importante para que la guerra pudiera acabar. En 1982 creó una comunidad tibetana cerca de Burdeos: Plum Village. En ella ha ejercido como maestro espiritual de todo aquel que acude a visitarla, lo cual alternaba con sus trabajos en el jardín hasta hace muy poco. Su avanzada edad y una reciente apoplejía ahora se lo impiden. Ya se ha revocado la orden de impedirle la entrada en Vietnam, pero ha decidido permanecer en Plum Village, ayudando a refugiados y exiliados políticos de todo el mundo. La lucha contra la opresión y la injusticia no conoce fronteras y Thay siente que su puesto sigue estando al sur de Francia.



(Thich Nhat Hanh. Fotografia de Marloes. Tomada de Wiki Commons)

Con espíritu mediterráneo

Cuando emprendas tu viaje a Ítaca
pide que el camino sea largo,
lleno de aventuras, lleno de experiencias.
No temas a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al colérico Poseidón,
seres tales jamás hallarás en tu camino,
si tu pensar es elevado, si selecta
es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo.
Ni a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al salvaje Poseidón encontrarás,
si no los llevas dentro de tu alma,
si no los yergue tu alma ante ti.

Pide que el camino sea largo.
Que muchas sean las mañanas de verano
en que llegues –¡con qué placer y alegría!–
a puertos nunca vistos antes.
Detente en los emporios de Fenicia
y hazte con hermosas mercancías,
nácar y coral, ámbar y ébano
y toda suerte de perfumes sensuales,
cuantos más abundantes perfumes sensuales puedas.
Ve a muchas ciudades egipcias
a aprender, a aprender de sus sabios.

Ten siempre a Ítaca en tu mente.
Llegar allí es tu destino,
mas no apresures nunca el viaje.
Mejor que dure muchos años
y atracar, viejo ya, en la isla,

enriquecido de cuanto ganaste en el camino
sin esperar que Ítaca te enriquezca.

Ítaca te brindó tan hermoso viaje.
Sin ella no habrías emprendido el camino.
Pero no tiene ya nada que darte.

Aunque la halles pobre, Ítaca no te ha engañado.
Así, sabio como te has vuelto, con tanta experiencia,
entenderás ya qué significan las Ítacas.



(Cavafis 1929 en Alejandría. Tomada de Wiki Commons)

La poesía de Cavafis ha sido considerada especialmente certera captando la sensualidad y valores del Mediterráneo. Nació en Constantinopla (hoy Estambul) en el seno de una familia griega acomodada que luego entraría en decadencia. Trabajó como funcionario y publicó muy pocos poemas en vida. Era minucioso al escribirlos, y los retocaba durante años hasta considerarlo acabados. Costeaba personalmente su edición y regalaba sus poemarios solo a personas que creía podrían entenderlos y disfrutarlos. No es extraño que pasara casi desapercibido como poeta hasta su muerte. Vivió su homosexualidad con

libertad y valentía en una época y un lugar donde era difícil hacerlo.

Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras

Cualquier cosa que sea contraria a la naturaleza lo es también a la razón, y cualquier cosa que sea contraria a la razón es absurda.

(Spinoza)

A no ser que la meditación te traiga más risa, más alegría, más espontaneidad, evítala. Si no ocurre así, entonces no es para ti.

(Osho)

La meditación nos enseña a ignorar las distracciones y a enfocar nuestra atención en lo que queremos enfocarla.

(Daniel Goleman)

En actitud de silencio, el espíritu encuentra su camino bajo una luz más clara y lo que parece elusivo y doloso se resuelve con claridad meridiana. Nuestra vida es una larga y ardua búsqueda en pos de la Verdad.

(Mahatma Ghandi)

El sexo es una trampa de la naturaleza para no extinguirse.

(Friedrich Nietzsche)

El sexo forma parte de la naturaleza. Y yo me llevo de maravilla con la naturaleza.

(Marilyn Monroe)

El sexo es lo más divertido que se puede hacer sin reír.

(Woody Allen)

10 recomendaciones a modo de resumen

1. Tienes un compromiso con la vida: cuidar tu mente y tu cuerpo para poder disfrutar mejor de ella. Es también lo mejor que puedes hacer para los que te rodean y para el mundo. Pero tienes que

hacerlo con cabeza, pensando en el corto y en el largo plazo.

2. Cuida tu aspecto físico y, si lo crees pertinente, mejóralo. Si no sabes cómo, déjate asesorar.
3. Cada día ducha o baño, por higiene, por imagen y porque es un excelente momento para relajarte a tu manera.
4. Las modas y la ropa cara para los que les interesa y se la puedan pagar. El resto tenemos muchas posibilidades asequibles de vestir como nos guste. Oler bien también está al alcance de todos.
5. ¿Cuánto tiempo dedicar a cuidarnos? Estaría bien 30 minutos al día a tu imagen y a tu aseo corporal. También el mismo tiempo a tu mente con alguna técnica de autocontrol de estrés.
6. ¿Qué técnica de autocontrol de estrés? Cualquiera que te funcione. Si lo que has probado no te sirve te sugiero el mindfulness, el yoga, la meditación, el tai-chi o técnicas similares.
7. Si por ti solo no puedes conseguir suficiente disminución de tu nivel de ansiedad pide ayuda a un profesional de la salud mental. La psicoterapia es muy eficaz y puedes aprender herramientas que cambien tu vida. Los fármacos también pueden ser muy útiles en casos graves.
8. Mantén actividad sexual en la medida que puedas. Es una agradable forma de ejercitar músculos, quemar algunas calorías y liberar estrés. En las mujeres fortalece el suelo pélvico lo cual previene la incontinencia urinaria. A muchas personas les facilita el sueño de forma natural y mejora su autoestima. Además, la relajación que comporta ayuda a afrontar mejor los problemas diarios, incluyendo los laborales.
9. Si puedes, que sea una actividad sexual frecuente, ya que se ha demostrado que potencia el sistema inmunitario y previene el cáncer de próstata y las enfermedades cardiovasculares. Además, es la mejor forma de mantener la función sexual y la libido. A partir de los 60 ayuda a envejecer más lentamente.
10. Las actividades de ocio que consigan absorber tu atención son una excelente manera de cuidar tu mente y a veces hasta tu cuerpo si facilitan que te muevas. Tómatelas como una terapia. Y si aún no tienes ninguna investiga. Busca, compara y decide.

QUE LA SABIDURÍA DE LA NATURALEZA TE CONTAGIE

Personas muy relevantes han dicho

Jamás dice la naturaleza una cosa y otra la sabiduría.

(Juvenal)

Fui a los bosques porque quería vivir deliberadamente; enfrentar solo los hechos esenciales de la vida y ver si podía aprender lo que ella tenía que enseñar. Quise vivir profundamente y desechar todo aquello que no fuera vida...para no darme cuenta, en el momento de morir, que no había vivido.

(Henry David Thoreau)

Creo que los animales ven en el hombre un ser igual a ellos que ha perdido de forma extraordinariamente peligrosa el sano intelecto animal, es decir, que ven en él al animal irracional, al animal que ríe, al animal que llora, al animal infeliz.

(Friedrich Nietzsche)

Desde mi experiencia personal y profesional

¿Por qué es mucho más caro vivir en una casa en primera línea de mar si son más frías y húmedas, y cada cierto tiempo hay que restaurar la fachada? ¡Vaya pregunta! Pues porque nos gusta contemplar el mar, del mismo modo que nos gusta ver la montaña, los árboles, o el cielo. Ver muros de cemento, en cambio, fácilmente nos genera una suerte de claustrofobia. Por el mismo motivo cuando estamos en plena naturaleza es fácil que sintamos que nos transmite “buenas vibraciones”, y que en cierta manera nos sintamos como en casa. Realmente estamos en el hábitat en el que evolucionamos como especie. Las ciudades llenas de casas y oficinas, higienizadas y climatizadas no son nuestro hábitat natural. Vivir en entornos urbanos se asocia a una mayor vulnerabilidad para muchas enfermedades, desde las alergias a los trastornos mentales. Por ello, es una buena idea disfrutar de parques, jardines y animales.

Los animales son una parte de la naturaleza que merece una mención aparte. De nuevo redescubrimos el mediterráneo ya que la gente lo sabe, y por eso cada vez en más hogares hay animales de compañía. Algo resuena en nosotros cuando interaccionamos con un animal y a la mayoría nos gusta. ¡Qué decir de la fascinación que supone para los niños!

Según algunos estudios, el tiempo de ocio dedicado a la naturaleza ha disminuido el 50% en los últimos cuarenta años. Dado que parece que el ocio en la naturaleza mejora la salud, ¿qué te parecería si te recetaran una excursión de media hora al campo? ¿O que te relacionaras con animales ese mismo tiempo? Esta prescripción se la he hecho a algunos pacientes, a los que veo con más posibilidades e interés para llevarlo a cabo. “Vengo a contarle que me siento fatal y Vd me dice ¡que me consiga un perro o que me vaya a dar un paseo por el campo!”. Reconozco que algún paciente me ha dicho algo parecido, enfadado. Asumo mi responsabilidad, no fui capaz de explicárselo bien o de prever su rechazo. Sin embargo la mayoría al menos lo escucha, y parecen considerar mis argumentos. Algunos incluso lo prueban y finalmente otros lo disfrutaban e incorporan a sus rutinas. He tenido pacientes que decían necesitar caminar cada día al menos media hora por el campo para no sentirse desquiciados. Para muchos otros su animal de

compañía es el estímulo que necesitan para levantarse por la mañana. Una señora me contó que guarda las cenizas de todos los perros que ha tenido en el armario del salón, etiquetadas con su nombre, y ha puesto en sus últimas voluntades que quiere que la entierren con ellas. Indudablemente tener un animal de compañía tiene ventajas e inconvenientes, y cada persona tiene que hacer sus cálculos para ver si le compensa. Como dueño de un gato, vivo este balance pros-contras a diario. De hecho, no sé si tendré otro cuando Titán me abandone (esperemos que no sea yo quien se vaya antes “al otro barrio”). Lo que tengo claro es que ahora que le he cogido cariño me compensa el sofá destrozado con sus uñas, los pelos en la ropa, los gastos en veterinario para reparar las heridas de guerra tras sus peleas con los gatos callejeros del barrio y la preocupación cuando tarda demasiado tiempo en volver a casa. En fin, estas cosas solo las entiende el que tiene mascota. Yo no entendía cómo la gente podía llorar por la muerte de un perro a las puertas de la clínica veterinaria debajo de casa, y luego cuando tuve perro no solo lo entendí, sino que hice lo mismo. Los animales hacen compañía, transmiten aceptación incondicional, afecto y hasta parecen entender cuando lo necesitas más, sobre todo los perros. Hay muchas personas que no quieren asumir la responsabilidad de tener un animal a su cargo, lo cual es perfectamente comprensible y respetable. Sin embargo, no es preciso ser el dueño de un animal para beneficiarse del contacto con él. Conozco personas que aceptarían encantados que alguien les ayudara a sacar a pasear a su perro alguna vez al día. También en asociaciones de ayuda a animales aceptan voluntarios responsables.

Si no puedes acudir a la naturaleza trae la naturaleza a tu casa. ¿Cómo? Te hago algunas sugerencias. Cultiva un jardín y si no puedes, al menos cuida plantas en tiestos. Quizá puedas tenerlas también en tu lugar de trabajo. Dan buenas vibraciones. Otra opción es cultivar un huerto urbano. Si no tienes terreno en casa venden (o te puedes construir) cajones donde puedes plantar hortalizas (tomateras, pimenteras...). Puede que te pase como a mí, que te salgan muchísimo más caros los tomates cultivados en tu casa que en la tienda, pero no importa. Lo bonito es cuidar las plantas y verlas crecer y echar flores y frutos. Las personas que visito también suelen involucrarse fácilmente en tareas agrícolas o de jardinería cuando se lo proponemos, sea en talleres o trabajos protegidos. Es muy

gratificante estar en contacto con la naturaleza y el ciclo de la vida. Una vez leí un proverbio chino que decía más o menos: “si quieres ser feliz una hora emborráchate, si quieres ser feliz un mes mata un cerdo, si quieres ser feliz un año cástate y si quieres ser feliz toda la vida hazte jardinero”.

Pero es mucho más importante lo que la ciencia está demostrando

- Hay una intensa relación positiva entre el apoyo animal y la mejora de la salud humana. La tenencia de animales de compañía reporta beneficios para la salud física y mental de las personas que padecen depresión. (Serrano, M.J. & Ferreiro, V. *Estilo de vida y depresión*, 2014).
- Caminar en entornos naturales se ha demostrado beneficioso para mejorar el ánimo y la memoria en personas deprimidas. (Berman, M.G.; et al.; *J Affect Disord*, 2012).
- Vivir en una ciudad se asocia a mayor riesgo de deterioro cognitivo durante el envejecimiento, pero pasear por la naturaleza puede mitigarlo. (Sánchez, M., *El poder curativo de la naturaleza*; 2014).
- Hay algunas pruebas provisionales de que vivir en espacios con más naturaleza ayuda a mejorar la salud mental y, al contrario, que los entornos urbanos la ponen en mayor riesgo. (Gascon, M.; et al.; *Int J Environ Res Public Health*, 2015).
- Vivir rodeado por espacios verdes se asocia a una mejor salud mental sin que pueda atribuirse esta asociación solo a la influencia de otros factores (nivel socioeconómico, nivel de actividad física, nivel de soporte social, etc.). (Triguero-Mas, M.; et al.; *Environ Int*, 2015).
- Algunos estudios señalan que hacer ejercicio en entornos naturales mejora más el bienestar psicológico que hacerlo en espacios cerrados, pero las pruebas al respecto no son suficientemente sólidas. (Thompson Coon, J.; et al.; *Environ Sci Technol*, 2011).
- La urbanización y el estilo de vida occidental conllevan un menor contacto con la naturaleza, lo que va en contra de nuestras necesidades evolutivas y por ello se paga un tributo en forma de problemas de salud física y mental. (Logan, A.C.; et al.; *Physiol Anthropol*, 2015).
- Si se redujera en 5 decibelios el nivel de ruido que soporta la población disminuirían los problemas de hipertensión arterial y de enfermedades coronarias entre el 1-2%. El gasto sanitario que representa esto se podría invertir en medidas anti-polución acústica. (Swinburn, T.K.; et al.; *Am J Prev Med*, 2015).

- La contaminación del aire aumenta el riesgo de accidentes vasculares cerebrales. (Shah, A.S.; et al.; *BMJ*, > 2015).
- Caminar por entornos boscosos normaliza la tensión arterial. (Song, C.; et al.; *Int J Environ Res Public Health*, 2015).
- El shinrin-yoku es caminar o estar en el bosque como método para mejorar la salud. Se ha demostrado que mejora las enfermedades relacionadas con el estrés. (Morita, E.; et al.; *Public Health*; 2007).

Aunque lógicamente hay escépticos

—No sé por qué has insistido tanto en que lo que vale para alguien no tiene por qué valer para otros... que cada cual debe buscar su camino... Y toda esa palabrería... Blablablá...

—*¿Y eso a qué viene?*

—Parece que asumes en este capítulo que una persona, por el hecho de serlo, debe sentirse bien en la naturaleza y con animales de todo tipo.

—*Pues llevas cierta razón, los estudios hablan de tendencias de la mayoría, pero asumiendo que habrá casos en que no ocurra.*

—Muchos casos. Hay mucha gente urbanita, que les mola el asfalto y el hormigón, y que en medio de plantas y animales se agobian.

—*Ya, entiendo, pero creo que bastantes de esas personas quizá no han tenido un suficiente acercamiento a la naturaleza como para descubrir su potencial.*

—Perdona, no sigas con el sermón. Es que no me has oído. No les gusta, punto final, y nadie te ha pedido que les interpretes ni les demuestres nada.

—*Vale, pues ellos se lo pierden.*

—*¿Tú qué sabes? Y lo de disfrutar de la naturaleza y del contacto con animales... ¿Pero tú crees que vas a cambiar el mundo con esas ridículas recomendaciones bucólicas?*

—*Vale, vale... que yo no me creo nada que no esté demostrado científicamente. Por ejemplo, si tú me traes un estudio bien hecho que demuestra que es mucho mejor para la salud física y mental vivir en entornos no naturales del tipo que sea y que los animales de compañía generan más problemas de los que resuelven yo cambio de opinión. Yo sé lo que voy aprendiendo... que el contacto con la naturaleza resulta agradable y saludable.*

—Otra vez. ¿En todas las personas?

—*Que ya te he dicho que en todas no.*

—Bueno, pues no me des la tabarra.

—*Vale, se la daré solo a los que sí les gusta.*

—Que por ello no lo necesitan, así que de nuevo energía perdida. Te darás cuenta además de que este mismo argumento podría estar empleándolo en otras partes del libro.

—*Cierto.*

—Y concluir que hay gente que no le gusta el estilo de vida mediterráneo.

—*Por tanto este libro no tiene para ellos ninguna utilidad.*

—Cierto.

—*Por eso no lo van a leer, por lo que con tu permiso seguiré dirigiéndome a los que tienen una actitud abierta, aunque todo lo escéptica que quieras. ¿Ese era tu caso no?*

—Haz lo que quieras.

Cuentos mediterráneos

Se pasó una media hora en silencio mirándole a los ojos a solo un palmo de distancia. Pesaría unos 200 kgs. Su cara y su mirada transmitían indiferencia, dignidad, tristeza... A veces parecía más una cosa, a veces parecía otra. Parecía preguntarse qué hacía bajo ese sol de justicia en un país mediterráneo, cuando su cuerpo está diseñado para las brumosas selvas africanas. El cristal que los separaba parecía sólido, de otra forma no se le hubiera ocurrido acercarse tanto. Sintió también tristeza al observar a ese poderoso gorila macho, pero también vergüenza y culpabilidad. “Bueno, el cristal es mejor que los barrotes...” se dijo, pero asumiendo que aquello no dejaba de ser una prisión. Se acordó de todo lo que había leído sobre las enfermedades físicas y mentales de los primates en cautividad. El sedentarismo, el sobrepeso, la desconexión de su hábitat y por tanto de la forma de relacionarse propias de su especie, la falta de estímulos y el aburrimiento. Eso hacía que tuvieran problemas de salud muy parecidos a las enfermedades crónicas que asolan los países occidentales: diabetes, enfermedades cardiovasculares y malestar emocional asociado a conducta inhibida o sobreexcitada. De hecho, en muchos zoos los primates reciben ansiolíticos y antidepresivos con lo que parece que se calman sus trastornos del comportamiento. Se le ocurrió que si el hombre quiere vivir contra natura es su derecho y su libertad, pero no le pareció justo obligar a vivir así a sus parientes cercanos. Bajando los ojos se marchó. Prometió negarse a participar en investigaciones que utilicen primates, y apoyar las iniciativas que cada vez con más fuerza, luchan por reconocer sus derechos.





(Cuadros pintados por Eloy Martín Ballesteros. Reproducidos con permiso del autor)

Con espíritu mediterráneo

“Mi perro ha muerto.
Lo enterré en el jardín
junto a una vieja máquina oxidada.
Allí, no más abajo,
ni más arriba,
se juntará conmigo alguna vez.
Ahora él ya se fue con su pelaje,
su mala educación, su nariz fría.
Y yo, materialista que no cree
en el celeste cielo prometido
para ningún humano,
para este perro o para todo perro
creo en el cielo, sí, creo en un cielo
donde yo no entraré, pero él me espera
ondulando su cola de abanico
para que yo al llegar tenga amistades.
¡Ay! no diré la tristeza en la tierra
de no tenerlo más por compañero,
que para mí jamás fue un servidor.
Tuvo hacia mí la amistad de un erizo
que conservaba su soberanía,
la amistad de una estrella independiente
sin más intimidad que la precisa,
sin exageraciones...”

(Fragmento del poema *Mi perro ha muerto*, de Pablo Neruda (1904-1973))

Pablo Neruda fue un poeta chileno amante de la vida y comprometido políticamente. Hay serias sospechas de que pudo haber sido envenenado. Durante su exilio vivió en

Capri y Nápoles. *El cartero de Neruda* es una novela de Antonio Skármeta inspirada en ese momento, que ha sido llevada al cine. Está ambientada en una isla del Mediterráneo y trata magistralmente muchas cuestiones relativas al estilo de vida tradicional.



(Pablo Neruda. Tomada de Wiki Commons)

Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras

Si vivieras conforme a las leyes de la naturaleza jamás serás pobre; si con las de la opinión, jamás serás rico; porque siendo muy poco lo que la naturaleza pide, es mucho lo que pide la opinión.

(Séneca)

Si las generaciones futuras han de recordarnos con gratitud y no con desprecio, debemos dejarles una visión del mundo tal como fue en sus comienzos, y no solo como lo dejamos tras nuestro paso.

(Lyndon Johnson)

Llevad a vuestros hijos al campo, guiadles hasta la cumbre de las montañas y a los valles. Allí os escucharán mejor y la sensación de libertad les dará fuerza para superar las dificultades.

(Johann H. Pestalozzi)

Me gusta el Mediterráneo porque para mí es navegar por la historia. Echas el ancla a la vista de un templo romano, buceas junto a un fragmento de ánfora fenicia, los dioses viven por aquí, se pueden ver esos atardeceres homéricos... es la felicidad.

(Arturo Pérez-Reverte)

Amo a los perros porque nunca le hacen sentir a uno que los haya tratado mal.

(Otto von Bismarck)

Hay un libro abierto siempre para todos los ojos: la naturaleza.

(Jean-Jacques Rousseau)

Ni la sociedad, ni el hombre, ni ninguna otra cosa deben sobrepasar para ser buenos los límites establecidos por la naturaleza.

(Hipócrates)

Solo podemos dominar la naturaleza si la obedecemos.

(Francis Bacon)

La forma como tratamos a los animales, especialmente a los grandes simios, los gorilas, chimpancés, encerrándoles en un zoológico y dentro de una jaula, es algo que las generaciones futuras nos echarán en cara.

(Jordi Sabater Pi)

El único, absoluto y mejor amigo que tiene el hombre en este mundo egoísta, el único que no lo va a traicionar o negar, es su perro.

(George Graham Vest)

10 recomendaciones a modo de resumen

1. A la hora de elegir lugar para vivir prioriza dentro de tus posibilidades la proximidad con parques y espacios naturales.
2. Disfruta de los parques de tu ciudad. Camina por ellos siempre que puedas.
3. Caminar por entornos naturales es una oportunidad excelente para hacerlo meditando. Consiste en mantener toda tu atención concentrada en tus sensaciones corporales, en tu respiración y en tus sentidos (vista, oído, olfato...).
4. Ten plantas en los sitios en los que pases más tiempo. Hay indicios de que con ello pueda mejorar tu capacidad de atención.
5. Si te es posible, cuando hagas ejercicio, hazlo al aire libre.
6. Las excursiones andando por el campo, montaña o bosque... o el senderismo, son una oportunidad excelente para aunar ejercicio físico, contacto con la naturaleza, comida sana, relación con gente. El efecto euforizante y de relajación posterior están casi garantizados. Puedes apuntarte a excursiones organizadas. También organizar tú una. No es buena idea que vayas solo a lugares muy despoblados si no tienes suficientes conocimientos y experiencia.
7. Es aún más placentero aprovechar las excursiones con la posibilidad de baño en ríos, pantanos o mar.
8. Anímate a dedicar tiempo a jugar y cuidar a un animal doméstico (en especial perro o gato). No es necesario que sea tuyo. Para algunas personas un perro o un gato pueden ser una compañía fiel y hasta un estímulo para seguir viviendo. Los animales domésticos pueden compensar los inconvenientes que suponen mejorando sutilmente la salud física y mental de sus dueños.
9. Conéctate con la tierra practicando jardinería u horticultura. Si te gusta la idea pero no tienes

terreno para ello puedes recurrir a tiestos o parterres.

10. Si tienes que celebrar algo considera de vez en cuando en lugar del banquete en casa o restaurante, organizar una reunión campestre con juegos y comida en un bosque, playa, etc. Es más original, habitualmente más sano y mucho más económico.

QUE TE DES CUENTA DE QUE EL JUEGO DE LA VIDA MEDITERRÁNEA MERECE SER TOMADO EN SERIO

La vida es un juego cuya primera regla es “la vida es muy seria y no es ningún juego”.

(Alan Watts)

El momento presente es el campo en el cual transcurre el juego de la vida. No puede jugarse en ningún otro lugar.

(Eckhart Tolle)

No se tome la vida demasiado en serio; nunca saldrá usted vivo de ella.

(Elbert Hubbard)

Saber es relativamente fácil. Querer y obrar de acuerdo a lo que uno quisiera, es siempre más duro.

(Aldous Huxley)

He cometido el peor de los pecados que un hombre puede cometer. No he sido feliz... ...no me abandona. Siempre está a mi lado La sombra de haber sido un desdichado.

(Fragmento de *El remordimiento* de Jorge Luis Borges)

Los expertos en la obra de Borges explican que este poema lo escribió en 1976 nada más fallecer su madre a los 99 años. Había tenido mucha ascendencia sobre él hasta el punto de que sus biógrafos le responsabilizan en parte del fracaso de sus dos matrimonios. Borges se había ganado ya en ese momento un reconocimiento mundial por su obra pero en esta poesía dejó patente su sentimiento de ser un perdedor en el juego de la vida. Me

descubro ante alguien con el valor para hacer una declaración de ese tipo. Entre los intelectuales ha sido frecuente declararse infeliz con orgullo, mientras consideran a los satisfechos mediocres e ingenuos, con cierta superioridad y condescendencia. No es el caso de Borges. En este magnífico poema, impactante y sabio, nos deja un claro mensaje: la vida es un juego arriesgado y hermoso, en el que gana quien tiene valor para disfrutarla inteligentemente y pierde el que se resigna a solo sobrevivir.

Poco después de escribir este poema, con 76 años y prácticamente ciego, empezó una relación de pareja con una mujer mucho más joven, María Kodama. Su vida cambió por completo a partir de entonces, tal como nos dejó escrito. Del desencanto, abulia y desesperanza pasó al apasionamiento, curiosidad y entusiasmo. De una vida pasiva y rutinaria paso a viajar por todo el mundo dictando conferencias y aprovechando para hacer turismo también, desde las selvas a los desiertos. Disfrutó con María de todos los placeres sensuales que pudo durante los diez años más que vivió. Fueron para él los más felices de su vida. Fue criticado por ello (¡cómo no!), pero poco le importó. Alguien dirá que no es un buen ejemplo de cambio tardío de estilo de vida porque solo ha habido un Borges. Bueno, cada uno de nosotros somos piezas únicas, la mejor versión de nosotros mismos, con limitaciones, pero también con muchas potencialidades, algunas por descubrir. Borges aprovechó las suyas y cambió el guión desgraciado de su vida con valentía e imaginación buscando su felicidad. Si esta palabra nos parece demasiado ambiciosa usemos otros términos: satisfacción íntima, bienestar personal, alegría de vivir, encarar el presente y el futuro sin miedo y con ilusión. ¿Es esto posible? Sí, aunque, como casi todo, admite grados. Sería ingenuo pensar que existe una meta donde al llegar nos podamos sentir así de forma permanente con independencia de lo que pase alrededor. Pero también sería cínico considerar ingenuos a todos lo que pretenden caminar en esta dirección. Tú sabrás qué haces con tu vida.

Los psiquiatras y psicólogos estamos a veces demasiado centrados en analizar lo que hace a la gente desgraciada y nos perdemos muchas buenas pistas aprendiendo de lo que hace la gente como Borges para conseguir estar bien. Creo que las siguientes son buenas pistas: suelen ser serenos y amables, ni envidiados ni envidiosos, y quieren y son queridos. Además viven cuidando y respetando la naturaleza, y conocen y respetan

también los límites de su cuerpo y de su mente. El estilo de vida mediterráneo ayuda a avanzar en todo esto.

Se podría decir que a lo largo de este libro venimos proponiéndote jugar al “estilo de vida mediterráneo”, un juego compatible con cualquier otro. Es necesario advertir que si te enganchas a él quizá tengas menos interés en jugar a otros juegos a los que te hayas habituado. Por ejemplo, hay juegos que consisten en llegar a cumplir ciertos objetivos o metas antes que los demás superando obstáculos (juegos tipo Parchís); hay algunos similares, pero con la emoción de encontrarte oportunidades y peligros más bruscos como puentes, laberintos, accidentes, cárceles (tipo Oca...); otros implican competir para conseguir los máximos certificados de valía o reconocimiento intelectual (juegos tipo Trivial); otros van de intentar exhibir una vida de perfección física, lujo y glamour (juegos tipo Barbie y Ken); otros de ser capaz de acumular más dinero y propiedades que los rivales (tipo Monopoly); otros de caminar vigilante e investigar discretamente quiénes son los malos para protegerse de ellos (tipo Cluedo), etc.

Cada persona debe buscar su camino como dice Machado. ¿Cómo no perderse en el juego de la vida? El cuerpo nos da pistas y a veces tiene la respuesta. Si tu cuerpo está habitualmente suelto, alegre y tienes ganas de reír y dar besos, como decía Darwin, vas bien, tranquilo. Si estás mayoritariamente tenso, agobiado y te cuesta relacionarte, pues revisa si te interesa a qué estás jugando y hazlo pronto, porque aquí no hay más que una partida en marcha que ya no hay quien pare hasta el final.



(María Kodama. Fotografía de Patricio Lorente. Tomada de Wiki Commons)

10 puntos a modo de resumen

1. El juego de la vida mediterránea es como cualquier otro, con ganadores y perdedores. Ganan los que viven bien y por tanto disfrutan con ello. Pierden los que no lo consiguen. Pero, lógicamente, entre el blanco y el negro hay muchos grises.
2. Pero ¡ojo!, los perdedores pueden hacer como si van ganando y engañar a todos. Son la gente que juega a aparentar ser triunfadores, aunque secretamente saben que no consiguen vivir con alegría ni disfrutar de la vida, pero a veces consiguen hasta engañarse a sí mismos.
3. ¿Cómo saber si vas ganando? Hay una brújula que te orienta; tu cuerpo. ¿Qué te dice por ejemplo habitualmente tu cuerpo al levantarte por las mañanas? Si empiezas con ilusión y energía vas bien; si es al contrario alerta, algo está fallando.
4. La opulencia no garantiza el bienestar, más bien suele ser un impedimento. La gente a las que le tocan cifras astronómicas de dinero en cualquier lotería suele empeorar su satisfacción con la vida pocos años después. ¿No te lo crees? Pues hay informes de varios países coincidentes sobre ello, y yo he conocido algún caso. ¿Todavía quieres seguir bloqueado suspirando por no tener más dinero para así no poner en marcha una forma de vida que te permita sentirte mejor? Vale, estás en tu derecho de autoengañarte, y seguir tragando anzuelos como el de las campañas publicitarias tipo “no tenemos sueños baratos”. Esto es falso. Lo mejor de esta vida es barato o gratuito y ni se compra ni se vende.
5. Lo mejor que puedes hacer por tu salud física y mental, por la de los demás, y por la del planeta es

vivir bien, disfrutar de todo lo que la vida te ofrece.

6. Esto no es fácil porque hay muchos mensajes interesados para que sigamos la corriente del estilo de vida occidental: objetivos, prisas, status, competición, consumismo, etc.
7. Y nadar contra corriente de forma mantenida no es fácil. Supone exponerse a críticas e incomprensiones.
8. Pero hay un truco: busca las pequeñas corrientes sociales que vayan en la dirección que a ti te gusta y únete a ellas. Los que tenemos el privilegio de vivir en un país libre observamos que hay gente viviendo de muchas maneras distintas o alternativas. Quizá alguna te convenza. En compañía suele ser más fácil.
9. Probablemente si aún tienes este libro entre las manos es porque ya opines que llevar un estilo de vida mediterráneo es saludable. Entonces solo me queda animarte por última vez a ponerte en marcha y sugerirte a continuación un juego por si te ayuda.
10. Pero recuerda, es solo un juego y por ello te sugiero evitar rigideces, perfeccionismos y culpabilidades con el cumplimiento si decides probarlo.

APÉNDICE 1

EL JUEGO DE LA VIDA MEDITERRÁNEA

Revisa al final de cada día, antes de irte a dormir, la puntuación (0-5) que puedes adjudicarte en cada apartado según las instrucciones adjuntas. Colorea las casillas que correspondan al día que termina. Si dudas si has conseguido un punto es preferible que te apuntes medio, y por tanto colorea media casilla. Haz copia de esta hoja para cada semana.

	L	M	X	J	V	S	D
Dieta (verde)							
A. física (rojo)							
Autocontrol estrés (amarillo)							
Red social de apoyo (azul)							
Nerviosismo o tensión (negro)							
Decaimiento o tristeza (negro)							
Energía o cansancio (negro)							
Dolor o malestar (negro)							

Instrucciones

Este juego no tiene más pretensión que intentar ayudarte a mejorar tu estilo de vida mediterráneo si te animas a probarlo. Puedes jugar tú solo, y ver si con el paso de las semanas eres capaz de tener más casillas coloreadas en las casillas superiores, y también si eso coincide con que disminuye el color negro en las inferiores. También puedes jugar con amigos y familiares, y comentar con ellos tus resultados semanales.

Dieta mediterránea (máximo 5).

Suma un punto verde (máximo 6):

- Si has tomado al menos una cucharada de aceite de oliva y al menos una ración de pan.
- Por cada ración de fruta o verdura. Por ejemplo, una naranja sería una ración mientras que una mandarina sería media ración. Un plato de ensalada o de cualquier verdura (calabacín, coliflor, gazpacho...) sería una ración y un poco de verdura o de ensalada de guarnición, media.
- Por cada ración de pescado fresco o en conserva (media ración si el tamaño es pequeño).
- Por cada ración de pasta, arroz, cereales, frutos secos o legumbres (ídem).
- Si has tomado agua para beber o vino si tomas un máximo de dos copas diarias.

Resta un punto verde (máximo 6):

- Por cada ración de carne roja (salvo que no lo hubieras comido en la última semana).
- Por cada ración de alimentos precocinados o procesados, como pizzas congeladas, embutidos, etc. (salvo que no lo hubieras tomado en la última semana).
- Por cada ración de dulces o bollería industrial (salvo que no lo hubieras comido en la última semana).
- Por cada ración de bebidas gaseosas o azucaradas (salvo que no las hubieras bebido

en la última semana).

- Huevo (salvo que hubieras tomado menos de 4 en la última semana).

Actividad física

Un punto rojo (máximo 5) por cada 10 minutos de actividad física moderada o intensa que hayas realizado a lo largo del día. Para que se considere como tal tienes que mover tus músculos de forma enérgica y repetida de manera que notes al menos una ligera sudoración y/o aceleración del corazón, pero sin perder el aliento. Las actividades pueden ser muy diversas y ligadas al trabajo, desplazamientos, ocio... no necesariamente deportivas (aunque lógicamente también). Así, andar a buen ritmo, subir escaleras, bailar, segar césped u otras tareas de jardinería, barrer, trasportar peso...

Control del estrés

Un punto amarillo (máximo 5) SI:

- Has trabajado o te has ocupado de tareas domésticas o personales entre un mínimo de 4 y un máximo de 8 horas, con descansos razonables.
- Has dormido entre 7 y 9 horas totales al día (sumando siestas).
- Has dedicado al menos 30 minutos a actividades de ocio favoritas; es decir, tareas que realizas solo por placer o distracción (jardinería, bricolaje, pintar, colorear...).
- Has realizado al menos 15 minutos de una actividad contemplativa que para ti sea especialmente relajante (meditación, observar atentamente el paisaje, escuchar concentradamente música, oración, yoga o prácticas similares, etc.).
- Has estado al menos 60 minutos al aire libre expuesto a la luz ambiental con precauciones para evitar problemas generados por el sol.
- Has estado al menos 30 minutos en contacto con la naturaleza (campo, bosques, parques...) y/o interaccionando con plantas (regarlas, olerlas, observarlas) o animales (perros, gatos...).
- Te has reído al menos 15 minutos a carcajadas.
- Has tenido alguna actividad sexual.

Fortalecimiento de red social de apoyo

Un punto azul (máximo 5):

- Si has estado al menos 60 minutos conviviendo e interaccionando con pareja, amigos o familiares.
- Si has dedicado al menos 30 minutos diarios a tu autocuidado: aseo, vestido, maquillaje, afeitado, compra ropa.
- Si has realizado al menos 60 minutos de actividades altruistas o de voluntariado en la última semana.
- Si has contactado con alguien por cualquier medio para agradecerle o felicitarle por algo.
- Si has contactado con alguien por cualquier medio para ofrecerle o pedirle ayuda.
- Si has contactado con alguien por cualquier medio para pedirle disculpas o darle tus condolencias por algo.
- Si has contactado con alguien por cualquier medio para interesarte por su vida o simplemente asegurarte de que está bien.
- Si has contactado con alguien por cualquier medio para proponerle quedar.

Contesta el cuestionario y apúntate (en negro) los puntos que correspondan

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	He estado en tensión y nerviosismo como el peor día de mi vida
0	1	2	3	4	5
Mi tónica general en el día que ahora termina ha sido de tensión o nerviosismo					
Mi tónica general en el día que ahora termina ha sido de decaimiento o tristeza					
Mi tónica general en el día que ahora termina ha sido de cansancio o falta de energía					
Mi tónica general en el día que ahora termina ha sido de sentir dolor o malestar corporal					

APÉNDICE 2

LOS MANDAMIENTOS DE LA VIDA MEDITERRÁNEA

1. Comerás sentado, despacio, tranquilo y a ser posible acompañado. Pan, vegetales y frutas frescas cada día. Legumbres, pescado y frutos secos semanalmente. Vino y chocolate con moderación y aceite de oliva a diario.
2. También a diario, y al menos una hora, realizarás alguna actividad física que te guste (o que no te desagrade demasiado) y que al final te deje cansado. Incluso caminar o bailar a buen ritmo vale. Después ducha o baño.
3. Honrarás el amor y la amistad con todo el que puedas y quieras, y disfrutarás a diario de la compañía de otras personas. La familia, si tienes la suerte de mantener una buena relación con ella, es sagrada. Los amigos también, y además a estos los puedes elegir.
4. Buscarás y practicarás un método de relajación que te ayude a prevenir y calmar el estrés de la vida que aún no te sea posible evitar. La siesta puede ayudarte. La música o la meditación también. Cultiva las aficiones que te absorban o te apasionen, sean las que sean, salvo que te perjudiquen a ti o a otros. Si aún no las has encontrado búscalas. Si necesitas un cambio, adelante.
5. Las fiestas son para relajarte y dedicarlas a hacer lo que más te divierta. Los días laborables abstente de trabajar más de 8 horas como norma, salvo situación temporal de clara necesidad, o que quieras dejar sin trabajo a otra persona. Trabajar en exceso de forma injustificada es, además de poco inteligente, insolidario.
6. Duerme al menos siete horas cada día de la más forma regular que te sea posible. Evitar perder sueño ahora es una inversión en salud para el futuro.
7. Disfruta del sexo siempre que puedas y como tú elijas, siempre que no hagas daño a nadie. Cuida tu apariencia para que te resulte agradable a ti y a otra gente.

8. Buscarás el contacto con la luz del sol, la naturaleza y los animales no humanos todos los días de tu vida.
9. Te reirás todo lo que puedas, a ser posible a carcajadas, con razón o sin ella. Si no tienes motivos, búscalos. Si no los encuentras, provócalos. Regala a la gente tu sonrisa sin esperar nada a cambio, aunque al principio te cueste.
10. No codiciarás más bienes que los que te permitan vivir dignamente. Cuanto menos necesites, más rico y libre serás. Ayudar a la gente de forma habitual y organizada es una inversión de tiempo y energía que siempre te resultará rentable.

Estos 10 mandamientos se resumen en dos: celebra la vida como una fiesta que se te regala y agradece tu suerte de estar vivo hasta que te llegue la hora de agradecer lo que has conseguido disfrutar ante tu muerte.

(Tomado con permiso del trabajo del grupo
Public Engagement del curso *Obrint la Ciència*
que organizó la Obra Social La Caixa y el CSIC en Palma de Mallorca en 2013)

BIBLIOGRAFÍA

- BLAZER, D.G. *The age of melancholy*. Routledge, Nueva York. 2005.
- BLECH, J. *Los inventores de enfermedades*. Destino, Barcelona. 2005.
- BONET, J.V. *Sé amigo de ti mismo*. Sal Terrae, Santander. 1994.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. *Fluir*. Kairós, Barcelona. 1997.
- CYRULNIK, B. *De cuerpo y alma*. Gedisa, Barcelona. 2007.
- FRANCES, A. *¿Somos todos enfermos mentales?* Ariel, Barcelona. 2014
- DEBOTTON, A. *Las consolaciones de la filosofía*. Taurus, Madrid. 2001.
- DEMELLO, A. *La oración de la rana*. Salterrae, Santander. 1988.
- DEMELLO, A. *El canto del pájaro*. Salterrae, Santander. 1982.
- DURANT, J. *The paleomaniesto*. Harmony, Nueva York, 2013.
- FRANKEL, R.M. *The Biopsychosocial Approach: Past, Present, Future*. The University of Rochester Press, Rochester. 2003.
- GARCÍA-CAMPAYO, J. & DEMARZO, M. *Mindfulness*. Siglantana, Barcelona. 2014.
- GARCIA-MONGE, J.A. *Treinta palabras para la madurez*. Desclée De Brouwer, Bilbao. 1997.
- GARCIA-TORO, M. *Estilo de vida y depresión*. Síntesis, Madrid. 2014.
- GARCIA-TORO, M. & GONZÁLEZ GUILLÉN, A. *Psicopatología y agentes biológicos*. Masson, Barcelona. 1998.
- GOLDBERG, L. & ELLIOT, D.L. *The healing power of exercise*. National Health & Wellness Club. Minnetonka. 2000.
- GOLEMAN, D. *Focus*. Kairós, Barcelona. 2013.
- GRÜN, A. *El arte del consuelo*. Salterrae, Santander. 2013.
- HONORÉ, C. *Bajo presión*. RBA, Barcelona. 2008.
- KRAMER, P. *Contra la depresión*. Seix Barral, Barcelona. 2006.
- KRISHNAMURTI, J. *La llama de la atención*. Edhasa, Barcelona. 1991.
- JANSSEN, T. *La solución está en ti*. Martínez Roca, Madrid. 2007.

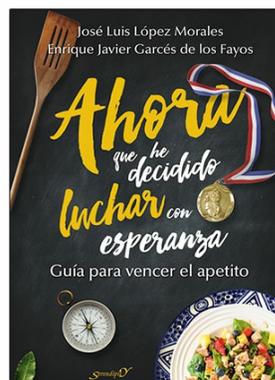
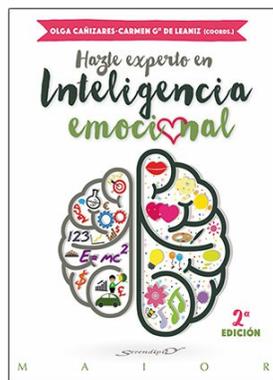
- LLINÁS, R. & CHURCHLAND, P.S. *The mind-brain continuum*. The MIY Press, Londres. 1996.
- LORENZ, E.N. *La esencia del caos*. Debate, Madrid. 1995.
- KAPLAN, H.I. & SADOCK, B.J. *Psiquiatría Clínica*. Waverly Hispánica SA, Buenos Aires. 1996.
- MEDINA, J. *El gen y los siete pecados capitales*. Acento, Madrid. 2002.
- MILLON, T. *Trastornos de personalidad en la vida moderna*. Masson, Barcelona. 2006.
- MORRIS, D. *El mono desnudo*. Plaza y Janés, Barcelona. 1969.
- MOSCOSO, D. & MOYANO, E. *Deporte, salud y calidad de vida*. Obra Social La Caixa, Barcelona. 2009.
- NEDD, K. *Power over stress*. QP Press, Canadá. 2003.
- NEWMAN, C. *El Prozac de Séneca*. Penguin, Barcelona. 2014.
- RAMÓN Y CAJAL, S. *Reglas y consejos sobre investigación científica*. Espasa-Calpe, Madrid, 1991.
- RIFKIN, J. *La civilización empática*. Paidós, Madrid. 2010.
- RODRIGUEZ-ZAFRA, M. *Crecimiento personal: aportaciones de oriente y occidente*. Desclée De Brouwer, Bilbao. 2004.
- RICO, F. *Poesía de España*. Círculo de lectores, Barcelona. 1996.
- ROMO, M. *Entrena tu cerebro*. Alienta, Barcelona. 2014
- RUSSELL, B. *La conquista de la felicidad*. Espasa-Calpe, Madrid. 1994.
- SAPOLSKY, R.M. *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?* Alianza editorial, Madrid. 2011.
- SAVATER, F. *Ética de Urgencia*. Ariel, Barcelona. 2012.
- SAVATER, F. *Ética para Amador*. Ariel, Barcelona. 1991.
- STEVENS, A. & PRICE, J. *Evolutionary Psychiatry*. Routledge, Londres. 1997.
- SELHUB, E. & LOGAN, A. *El poder curativo de la naturaleza*. RBA, Barcelona. 2012.
- SÉNECA, L.A. *Tratados Morales*. Espasa-Calpe, Madrid. 1983.
- WATSON, R. & THELANDER, T. *The mediterrasian way*. Wiley, Nueva Yersey. 2007.
- WATTS, A. *Vivir el presente*. Kairós, Barcelona. 1994.
- YAPKO, M.D. *La depresión es contagiosa*. Urano, Barcelona. 2010.

ACERCA DEL AUTOR



Mauro Gracia Toro (Pozaldez, 1963). Médico psiquiatra y profesor de Psicopatología en la Universidad de las Islas Baleares. Tiene la suerte de dedicarse a investigar un tema que le apasiona: el impacto del estilo de vida en la salud física y mental de la gente. Ha publicado más de cien trabajos científicos, pero con el libro que tienes en las manos afronta por primera vez el reto de comunicarse de forma cercana y amena con un público no experto.

OTROS LIBROS



Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edeslee.com



El sentido de la vida es una vida con sentido

La resiliencia

Rocío Rivero

ISBN: 978-84-330-2780-1

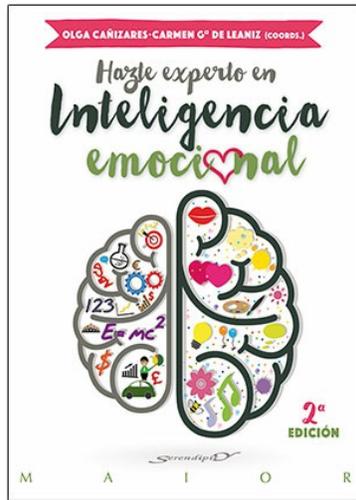
www.edescllee.com

La vida nos enseña que nada es para siempre, que nuestros sueños no siempre se cumplen y que no podemos aferrarnos al pasado ni vivir suspirando por el futuro.

El sentido de la vida es una vida con sentido. La resiliencia, nos enseña a superar las situaciones adversas, así como a salir fortalecidos de ellas. Se compromete a desarrollar y mantener tu resiliencia a lo largo de la vida y a desarrollarla y mantenerla también en los niños y niñas. Para conseguir su objetivo cuenta con el apoyo de numerosos ejercicios.

Capítulo a capítulo se explican los factores que influyen en ser resiliente, los beneficios que aporta la resiliencia y con qué están relacionados estos beneficios, todo ello basado en estudios psicológicos, con métodos concretos y experimentados.

Es la primera publicación que revela y explica el vínculo que existe entre la resiliencia y saber vivir el momento presente, entre la creatividad y la resiliencia, entre la inteligencia emocional y la resiliencia y entre esta y la felicidad, ayudándote a potenciar estas habilidades.



Hazte experto en inteligencia emocional

Olga Cañizares - Carmen García De Leaniz (Coordinadoras)

ISBN: 978-84-330-2784-9

www.edescllee.com

Es probable que mucho de lo que lees ya lo sepas, que ya lo estés viviendo. Nuestro propósito es que a partir de ahora lo vivas de una forma consciente, dándote cuenta, eligiendo en cada momento lo que te permita alcanzar tus Metas.

El lenguaje es sencillo porque queremos llegar a todos: educadores, personal sanitario, responsables de departamentos de Recursos Humanos, profesionales del coaching, psicólogos, terapeutas ocupacionales y también a ti, que te dedicas sencillamente a vivir.

Ahora te toca a ti, querido lector, sacarle partido y aprovechar todo lo útil que en él encuentres para conocerte, gestionar tus emociones, motivarte y relacionarte de una forma diferente y efectiva con los demás, con tu entorno.

Si conseguimos que hagas en tu vida algún cambio que te ayude a sentirte mejor contigo mismo y con los demás, habremos alcanzado nuestro objetivo.

Escriben:

Olga Cañizares, Carmen García de Leaniz, Olga Castanyer, Iván Ballesteros y Elena Mendoza



Tunea tus emociones

José Manuel Montero

ISBN: 978-84-330-2766-5

www.edesclée.com

Si usted es de los que piensan que las emociones son incontrolables y que vivimos con ellas incorporadas de serie, sin opciones de cambio; este libro puede cambiar su punto de vista. Al igual que se tunean los coches para adaptarlos a nuestros gustos y exigencias, también podemos modificar y enriquecer nuestros afectos.

El Tuning Emocional es un método para desarrollar las emociones y los sentimientos derivado de la experiencia de tratar con personas que consultan a los profesionales de la salud por problemas afectivos. Basado en la similitud con la forma en que los apasionados del motor realizan cambios sobre su vehículo, propone un método comprensible y ameno para quienes desean aprender a diferenciar, personalizar y elegir como sentirse, más allá de la rutina y los contratiempos de cada día.



Ahora que he decidido luchar con esperanza

José Luis López Morales, Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz

ISBN: 978-84-330-2850-1

www.edesclee.com

¿No sería maravilloso adelgazar o comer lo que quieras sin engordar? ¿Aprender a controlar el apetito y no abusar de los alimentos? Más allá de métodos inalcanzables, irreales y que te obligan a cambiar los hábitos sin un proceso continuo, Ahora que he decidido luchar con esperanza es una guía que te permitirá aplicar un programa desarrollado por expertos para adelgazar o controlar el consumo de alimentos. En este viaje se incluyen ejercicios de autoconocimiento, estrategias de afrontamiento, actividades diarias y de apoyo que te permitirán prevenir los obstáculos, te guiarán paso a paso en la incorporación de unos hábitos saludables y solventarán los impedimentos que puedas encontrar.

Diseñado para todos aquellos que no pueden controlar el deseo de comer o han probado multitud de métodos sin éxitos perdurables, está basado en los últimos avances multidisciplinares que estudian la obesidad y otros problemas relacionados con el comportamiento alimentario. Por ello, es un instrumento indispensable que permite adquirir las capacidades necesarias para vencer al apetito excesivo.

Este libro podría ser la historia real de una mujer obesa que no puede perder peso. Conoceremos su batalla interna, cómo aprende a superar sus miedos, a afrontar los obstáculos y, finalmente, a lograr un cambio de vida que le haga más feliz. Quizás

aprendamos que una pequeña acción puede conducir a un gran cambio. ¿Será este tu comienzo?

1. *Relatos para el crecimiento personal*. Carlos Alemany (ed.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Olga Castanyer. (39ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. Gimeno-Bayón. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir: Manual contra el aburrimiento y la prisa*. Esperanza Borús. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* José Luis Trechera. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. Ramiro J. Álvarez. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. Carlos Alemany y Víctor García (eds.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. Loretta Zaira Cornejo Parolini. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. Fernando Jiménez Hernández-Pinzón. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. Jean Sarkisoff. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. Luis López-Yarto Elizalde. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. Maria-Anne Gallen - Hans Neidhardt. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. Luis Zabalegui. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. Bruno Giordani. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. Jiménez Hernández-Pinzón. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. Javier Gafo (ed.). (4ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. Antonio García Rubio. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. Don Richard Riso. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. Thomas Hart.
20. *Treinta palabras para la madurez*. José Antonio García-Monge. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. David Brazier. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. Gerald May.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. Juan Masiá Clavel.
24. *Pensamientos del caminante*. M. Scott Peck.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. R. J. Álvarez. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. David Richo. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. John A. Sanford.
28. *Vivir la propia muerte*. Stanley Keleman.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. Ascensión Belart - María Ferrer. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. Miguel Ángel Conesa Ferrer.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. Kevin Flanagan.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. Verena Kast.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. David Richo. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. Wilkie Au - Noreen Cannon. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. Iosu Cabodevilla. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. María Prieto Ursúa.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. Teodoro Herranz Castillo.
38. *El comer emocional*. Edward Abramson. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. John Amodeo - Kris Wentworth. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. Xavier Moreno Lara.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. Ramiro J. Álvarez.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. Charles L. Whitfield.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. José Carlos Bermejo.
45. *Para que la vida te sorprenda*. Matilde de Torres. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. David Brazier.

47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar.* Jorge Barraca.
48. *Palabras para una vida con sentido.* M^a. Ángeles Noblejas. (2^a ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos.* Philip Sheldrake.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo.* Luis Cencillo. (2^a ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no.* Leslie S. Greenberg. (6^a ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto.* Amado Ramírez Villafáñez.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva.* Juan Antonio Bernad.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico.* Pablo Población Knappe y Elisa López Barberá. (2^a ed.)
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza.* Loretta Cornejo. (3^a ed.)
56. *El guión de vida.* José Luis Martorell. (2^a ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos.* Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares.* Giuliana Prata, Maria Vignato y Susana Bullrich.
59. *Amor y traición.* John Amodeo.
60. *El amor. Una visión somática.* Stanley Keleman. (2^a ed.)
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía.* Kevin Flanagan. (2^a ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta.* F. Jiménez Hernández-Pinzón.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal.* Iosu Cabodevilla.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* Olga Castanyer y Estela Ortega. (8^a ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo.* José-Vicente Bonet, S.J. (3^a ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente.* Juan Masía.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso.* Pedro Moreno. (9^a ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud.* Kathleen R. Fischer y Thomas N. Hart.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir.* Esperanza Borús.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos.* Jean-Pascal Debailleul y Catherine Fourgeau.
71. *Psicoanálisis para educar mejor.* Fernando Jiménez Hernández-Pinzón.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación.* Pedro Miguel Lamet.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser.* Jean Sarkisoff.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones.* Patrice Cudicio y Catherine Cudicio.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares.* Marga Nieto Carrero. (2^a ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros.* Jesús De La Gándara Martín.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos.* Claude Imbert.
78. *Cuando el silencio habla.* Matilde De Torres Villagrà. (2^a ed.)
79. *Atajos de sabiduría.* Carlos Díaz.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología.* Ramón Rosal Cortés.
81. *Más allá del individualismo.* Rafael Redondo.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica.* Dave Mearns y Brian Thorne.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico.* Fred Friedberg. Introducción a la edición española por Ramiro J. Álvarez
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* Ann-M. McMahon.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* Luz Casasnovas Susanna. (2^a ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* Ignacio Berciano Pérez. Con la colaboración de Itziar Barrenengoa. (2^a ed.)
87. *C. G. Jung. Vida, obra y psicoterapia.* M. Pilar Quiroga Méndez.
88. *Creer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* Tomeu Barceló. (2^a ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* Alejandro Bello Gómez, Antonio Crego Díaz.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* Nick Owen.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* José Luís Pio Abreu.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* Agneta Schreurs.
93. *Fluir en la adversidad.* Amado Ramírez Villafáñez.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* Juan Antonio Bernad.

95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* John Amodeo (2ª ed.).
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* Benito Peral. (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* Luis Raimundo Guerra. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* Mónica Rodríguez-Zafra (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* Claude Imbert. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* Martin M. Antony - Richard P. Swinson. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* Joy Cloug.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* Thom Rutledge.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro.* Margaret J. Wheatley.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* Pedro Moreno, Julio C. Martín. (13ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* Irene Estrada Ena.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* Manuel Segura Morales. (14ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* Karmelo Bizkarra. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* Marisa Bosqued.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancho. La práctica en psicoterapia gestalt.* Ángeles Martín y Carmen Vázquez.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* Jorge Barraca Mairal. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros.* Richard J. Stenack.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* John P. Schuster.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* Michael L. Emmons, Ph.D. y Janet Emmons, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* P. Kristan.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* A. Cózar.
116. *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* Alejandro Rocamora. (3ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* Bernard Golden. (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* Juan Carlos Vicente Casado.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* Ann Williamson.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* Bala Jaison.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* Luis Raimundo Guerra.
122. *Psiquiatría para el no iniciado.* Rafa Euba. (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* Karmelo Bizkarra. (4ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* Enrique Martínez Lozano. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* Iosu Cabodevilla Eraso. (2ª ed.)
126. *Regreso a la conciencia.* Amado Ramírez.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* Peter Bourquin. (13ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* Thomas Hohensee.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* Olga Castanyer. (4ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* Loretta Cornejo. (5ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* Javier Tirapu. (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* Amado Ramírez Villafañez.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes.* Pedro Moreno, Julio C. Martín, Juan García y Rosa Viñas. (5ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* Conxa Trallero Flix y Jordi Oller Vallejo
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* Tomeu Barceló

136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer.* Windy Dryden
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización.* Igor Ledochowski
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia.* Camille
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral.* Arturo Goicoechea (4ª ed.)
140. *Aprendiendo a morir.* Ignacio Berciano Pérez
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades.* Hubert Moritz
142. *Mi salud mental: Un camino práctico.* Emilio Garrido Landívar
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales.* Ana María Schlüter Rodés
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira.* Anita Timpe
145. *Herramientas de Coaching personal.* Francisco Yuste (4ª ed.)
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy.* Rafa Euba
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda.* Juan García Sánchez y Pepa Palazón Rodríguez (2ª ed.)
148. *El consejero pastoral. Manual de "relación de ayuda" para sacerdotes y agentes de pastoral.* Enrique Montalt Alcaide
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones.* Dra. Stéphanie Hahusseau
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional.* Geetu Bharwaney
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa.* Rosa Mª Martínez González
152. *Ojos que sí ven. "Soy bipolar" (Diez entrevistas).* Ana González Isasi - Aníbal C. Malvar
153. *Reconcíliate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas.* Ulrike Dahm (2ª ed.)
154. *Los trastornos de la alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido.* Janet Treasure - Gráinne Smith - Anna Crane (2ª ed.)
155. *Bullying entre adultos. Agresores y víctimas.* Peter Randall
156. *Cómo ganarse a las personas. El arte de hacer contactos.* Bernd Görner
157. *Vencer a los enemigos del sueño. Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado.* Charles Morin
158. *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración.* Migdyrai Martín Reyes
159. *El arte de la terapia. Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos.* Peter Bourquin (2ª ed.)
160. *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día.* Jorge Barraca Mairal
161. *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento.* Ignacio Berciano
162. *Cuando un ser querido es bipolar. Ayuda y apoyo para usted y su pareja.* Cynthia G. Last
163. *Todo lo que sucede importa. Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos.* Fernando Alberca de Castro (2ª ed.)
164. *De cuentos y aliados. El cuento terapéutico.* Mariana Fiksler
165. *Soluciones para una vida sexual sana. Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos.* Dra. Janet Hall
166. *Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing. A la escucha de lo sentido en el cuerpo.* Bernadette Lamboy
167. *Estrésese menos y viva más. Cómo la terapia de aceptación y compromiso puede ayudarle a vivir una vida productiva y equilibrada.* Richard Blonna
168. *Cómo superar el tabaco, el alcohol y las drogas.* Miguel del Nogal Tomé
169. *La comunicación humana: una ventana abierta.* Carlos Alemany Briz
170. *Aprender de la ansiedad. La sabiduría de las emociones.* Pedro Moreno (3ª ed.)
171. *Comida para las emociones. Neuroalimentación para que el cerebro se sienta bien.* Sandi Krstinic
172. *Cuidar al enfermo. Migajas de psicología.* Pedro Moreno
173. *Yo te manejo, tú me manejas. El poder de las relaciones cotidianas.* Pablo Población Knappe
174. *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia.* Enrique Martínez Lozano (4ª ed.)
175. *Cuaderno de trabajo para el tratamiento corpomental del trastorno del trastorno de estrés postraumático (TEPT). Programa para curar en 10 semanas las secuelas del trauma.* Stanley Block y Carolyn Bryant Block
176. *El joven homosexual. Cómo comprenderle y ayudarle.* José Ignacio Baile Ayensa
177. *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso.* Steven Hayes
178. *Palabras caballo. Fuerza vital para el día a día.* Dr. Juan-Miguel Fernández-Balboa Balaguer (2ª ed.)
179. *Fibromialgia, el reto se supera. Evidencias, experiencias y medios para el afrontamiento.* Bruno Moiola (2ª ed.)

- ed.)
180. *Diseña tu vida. Atrévete a cambiar.* Diana Sánchez González y Mar Mejías Gómez (2ª ed.)
 181. *Aprender psicología desde el cine.* José Antonio Molina y Miguel del Nogal
 182. *Un día de terapia.* Rafael Romero Rico
 183. *No lo dejes para mañana. Guía para superar la postergación.* Pamela S. Wiegartz, Ph.D. y Levin L. y Gyoerkoe, Psy.D
 184. *Yo decido. La tecnología con alma.* José Luis Bimbela Pedrola (2ª ed.)
 185. *Aplicaciones de la asertividad.* Olga Castanyer (3ª ed.)
 186. *Manual práctico para el tratamiento de la timidez y la ansiedad social. Técnicas demostradas para la superación gradual del miedo.* M.M. Antony, PH.D y R.P. Swinson, MD.
 187. *A las alfombras felices no les gusta volar. Un libro de (auto) ayuda... a los demás.* Javier Vidal-Quadras.
 188. *Gastronomía para aprender a ser feliz. PsiCocina socioafectiva.* A. Rodríguez Hernández
 189. *Guía clínica de comunicación en oncología. Estrategias para mantener una buena relación durante la trayectoria de la enfermedad.* Juan José Valverde, Mamen Gómez Coldefors y Agustín Navarrete Montoya
 190. *Ponga un psiquiatra en su vida. Manual para mejorar la salud mental en tiempos de crisis.* José Carlos Fuertes Rocañín
 191. *La magia de la PNL al descubierto.* Byron Lewis
 192. *Tunea tus emociones.* José Manuel Montero
 193. *La fuerza que tú llevas dentro. Diálogos clínicos.* Antonio S. Gómez
 194. *El origen de la infelicidad.* Reyes Adorna Castro
 195. *El sentido de la vida es una vida con sentido. La resiliencia.* Rocío Rivero López
 196. *Focusing desde el corazón y hacia el corazón. Una guía para la transformación personal.* Edgardo Riveros Aedos
 197. *Programa Somne. Terapia psicológica integral para el insomnio: guía para el terapeuta y el paciente.* Ana María González Pinto • Carlos Javier Egea • Sara Barbeito (Coords.)
 198. *Poesía terapéutica. 194 ejercicios para hacer un poema cada día.* Reyes Adorna Castro y Jaime Covarsí Carbonero
 199. *Abre tu consciencia.* José Antonio González Suárez y David González Pujana
 200. *Ya no tengo el alma en pena.* Rosse Macpherson
 201. *Ahora que he decidido luchar con esperanza. Guía para vencer el apetito.* José Luis López Morales y Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz
 202. *El juego de la vida Mediterránea.* Mauro García Toro
 203. *16 Ideas para vivir de manera plena. Experiencias y reflexiones de un médico de familia.* Daniel Francisco Serrano Collantes

SERIE MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática.* Luciano Sandrin (11ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* Stanley Keleman (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* André Lapierre
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* José Agustín Ramírez (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* Carlos Alemany (ed.) (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* José Agustín Ramírez
7. *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.* Carlos Rafael Cabarrús, S.J (12ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* Carolyn J. Braddock
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* Juan Masiá Clavel
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* Maite Melendo (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* Dorothy May
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* Carlos Rafael Cabarrús (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* Eusebio López. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* José María Toro
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* Carlos Domínguez Morano (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoresiales,*

- cognitivos y emocionales.* Ana Gimeno-Bayón y Ramón Rosal
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* Eugene T. Gendlin (2ª ed.)
 18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* Chris L. Kleinke
 19. *El valor terapéutico del humor.* Ángel Rz. Idígoras (Ed.) (3ª ed.)
 20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* Ron Dalrymple, Ph.D., F.R.C.
 21. *El hombre, la razón y el instinto.* José Mª Porta Tovar
 22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* Bruce M. Hyman y Cherry Pedrick
 23. *La comunidad terapéutica y las adicciones. Teoría, modelo y método.* George De Leon
 24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* Waleed A. Salameh y William F. Fry
 25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.* Howard Kassinove y Raymond Chip Tafrate
 26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica.* José L. Trechera
 27. *Cuerpo, cultura y educación.* Jordi Planella Ribera
 28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación.* Doni Tamblyn
 29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt.* Ángeles Martín (11ª ed.)
 30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar.* Nick Owen
 31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes.* Paul Stallard
 32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio.* Pablo Rodríguez Correa
 33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato.* Pepa Horno Goicoechea (2ª ed.)
 34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia* Sonia Vaccaro - Consuelo Barea Payueta.
 35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia.* Olga Castanyer (Coord.); Pepa Horno, Antonio Escudero e Inés Monjas
 36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta.* Miguel del Nogal (2ª ed.)
 37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica.* Ángeles Martín (2ª ed.)
 38. *Medicina y terapia de la risa. Manual.* Ramón Mora Ripoll
 39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento.* Thomas Wallenhorst
 40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación.* Karmelo Bizkarra
 41. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia.* Vicente Simón (2ª ed.)
 42. *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido.* José Carlos Bermejo
 43. *Más allá de la Empatía. Una Terapia de Contacto-en-la-Relación.* Richard G. Erskine - Janet P. Moursund - Rebecca L. Trautmann
 44. *El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticas.* Ángeles Martín (Ed.)
 45. *El amor vanidoso. Cómo fracasan las relaciones narcisistas.* Bärbel Wardetzki
 46. *Diccionario de técnicas mentales. Las mejores técnicas de la A a la Z.* Claudia Bender - Michael Draksal
 47. *Humanizar la asistencia sanitaria. Aproximación al concepto.* José Carlos Bermejo (2ª ed.)
 48. *Herramientas de coaching ejecutivo.* Francisco Yuste (2ª ed.)
 49. *La vocación y formación del psicólogo clínico.* Aquilino Polaino-Lorente y Gema Pérez Rojo (Coords.)
 50. *Detrás de la pared. Una mirada multidisciplinar acerca de los niños, niñas y adolescentes expuestos a la violencia de género.* Sofía Czalbowski (Coord.)
 51. *Hazte experto en inteligencia emocional.* Olga Cañizares; Carmen García de Leaniz; Olga Castanyer; Iván Ballesteros; Elena Mendoza (2ª ed.)
 52. *Counseling y cuidados paliativos.* Esperanza Santos y José Carlos Bermejo
 53. *Eneagrama para terapeutas.* Carmela Ruiz de la Rosa
 54. *Habilidades esenciales del conuensing. Guía práctica y de aplicación.* Sandy Magnuson y Ken Norem
 55. *Río, luego existo. Guía completa para curiosos, talleristas y dinamizadores de grupo. Risoterapia integrativa.* M. Rosa Parés y José Manuel Torres

Índice

Portadilla	2
Créditos	4
Dedicatoria	5
Prólogo	6
1. Qué es y qué no es el estilo de vida mediterráneo (y este libro)	9
¿Por qué este libro?	11
¿Qué es el estilo de vida?	12
¿Qué es el “estilo de vida mediterráneo”?	13
¿Qué no es el estilo de vida mediterráneo?	15
¿Qué se pretende con este libro?	18
¿Qué no se pretende con este libro?	20
Conversaciones con un escéptico	24
Cuentos mediterráneos	29
Con espíritu mediterráneo	31
Otras frases sobre lo tratado que me han resultado inspiradoras	34
2. Redescubriendo el mediterráneo, (y sugiriéndote oportunidades de mejorar tu estilo de vida)	36
Cuentos mediterráneos	42
Dialogando con un escéptico	46
Con espíritu mediterráneo	49
Otras frases sobre lo tratado que me han resultado inspiradoras	52
3. Que el alimento sea tu medicina	55
Personas muy relevantes han dicho	56
En mi experiencia personal y profesional	57
Pero es mucho más importante lo que la ciencia está demostrando	65
Aunque lógicamente hay escépticos	67
Cuentos mediterráneos	71
Con espíritu mediterráneo	73
Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras	76
4. Que el ejercicio físico sea tu válvula de escape	78
Personas muy relevantes han dicho	79
Desde mi experiencia personal y profesional	80

Pero es mucho más importante lo que la ciencia está demostrando	83
Aunque lógicamente hay escépticos	86
Cuentos mediterráneos	88
Con espíritu mediterráneo	90
Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras	93
5. Que el sueño sea tu salvaguarda	96
Personas muy relevantes han dicho	97
Desde mi experiencia personal y profesional	98
Pero es mucho más importante lo que la ciencia está demostrando	101
Aunque lógicamente hay escépticos	103
Cuentos mediterráneos	105
Con espíritu mediterráneo	109
Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras	111
6. Que el sol te sincronice y estimule sin dañarte	114
Personas muy relevantes han dicho	115
Desde mi experiencia personal y profesional	116
Pero es mucho más importante lo que la ciencia está demostrando	118
Aunque lógicamente hay escépticos	120
Cuentos mediterráneos	122
Con espíritu mediterráneo	124
Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras	125
7. Que no permitas al estrés envejecerte demasiado rápido	127
Personas muy relevantes han dicho	128
Desde mi experiencia personal y profesional	129
Pero es mucho más importante lo que la ciencia está demostrando	133
Aunque lógicamente hay escépticos	134
Cuentos mediterráneos	137
Con espíritu mediterráneo	140
Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras	142
8. Que no pierdas de vista a tu familia y amigos	144
Personas muy relevantes han dicho	145
Desde mi experiencia personal y profesional	146
Pero es mucho más importante lo que la ciencia está demostrando	148
Aunque lógicamente hay escépticos	149
Cuentos mediterráneos	151

Con espíritu mediterráneo	154
Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras	157
9. Que trabajos lo justo para vivir bien y poder cultivar tUs aficiones	159
Personas muy relevantes han dicho	160
Desde mi experiencia personal y profesional	161
Pero lo más importante es lo que la ciencia está demostrando	165
Aunque lógicamente hay escépticos	167
Cuentos mediterráneos	172
Con espíritu mediterráneo	174
Otras frases sobre el tema que me han resultados inspiradoras	177
10. Que disfrutes también del altruismo	180
Personas muy relevantes han dicho	181
Desde mi experiencia personal y profesional	182
Pero lo más importante es lo que la ciencia está demostrando	185
Aunque lógicamente hay escépticos	186
Cuentos mediterráneos	189
Con espíritu mediterráneo	191
Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras	193
11. Que te puedas reír hasta de tu sombra	195
Personas muy relevantes han dicho	196
Desde mi experiencia personal y profesional	197
Pero más importante es lo que la ciencia está demostrando	200
Aunque lógicamente hay escépticos	202
Cuentos mediterráneos	204
Con espíritu mediterráneo	206
Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras	207
12. Que cuides tu mente tanto como tu cuerpo	211
Personas muy relevantes han dicho	212
Desde mi experiencia personal y profesional	214
Pero lo más importante es lo que la ciencia está demostrando	218
Aunque lógicamente hay escépticos	219
Cuentos mediterráneos	221
Con espíritu mediterráneo	223
Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras	226

13. Que la sabiduría de la naturaleza te contagie	228
Personas muy relevantes han dicho	229
Desde mi experiencia personal y profesional	230
Pero es mucho más importante lo que la ciencia está demostrando	233
Aunque lógicamente hay escépticos	235
Cuentos mediterráneos	237
Con espíritu mediterráneo	239
Otras frases sobre el tema que me han resultado inspiradoras	241
14. Que te des cuenta de que el juego de la vida mediterránea merece ser tomado en serio	244
Apéndice 1. El juego de la vida mediterránea	250
Actividad física	254
Control del estrés	255
Fortalecimiento de red social de apoyo	256
Contesta el cuestionario y apúntate (en negro) los puntos que correspondan	257
Apéndice 2. Los mandamientos de la vida mediterránea	258
Bibliografía	260
Acerca del autor	263
Otros libros	264
El sentido de la vida es una vida con sentido	265
Hazte experto en inteligencia emocional	267
Tunea tus emociones	269
Ahora que he decidido luchar con esperanza	270
Colección Serendipity	272