

# Quando la Mente Enferma al Cuerpo

[http://www.novedadesvidaintegra.cl/noticia.php?id\\_noticia=285](http://www.novedadesvidaintegra.cl/noticia.php?id_noticia=285)

- *Estrés, tristeza, angustia, rabia, son algunas de las emociones que repercuten en el organismo. “Somos uno: mente y cuerpo no están separados. Siempre uno influye en el otro”, señala la Dra. Birgit Müller, médico familiar de Vidaintegra. Dolores de cabeza, colon irritable, bruxismo, fibromialgia, entre otras patologías, son expresiones muchas veces de estados de ánimo alterados.*



Para la Dra. Birgit Müller, una mente sana es clave para tener un cuerpo sano. “Todas las enfermedades tienen que ver, de una u otra forma, con el estado anímico o mental, sin excepción. Somos uno: mente y cuerpo no están separados. Siempre uno influye en el otro”, señala. Y explica que si bien ésta es una idea compartida en la medicina, hay patologías en que se ha probado con mayor certeza su estrecha relación con el ánimo y la salud mental. Incluso en el invierno, y aunque influyen muchos factores, la baja de defensas que finalmente da pie a las enfermedades respiratorias puede ser producida por un mal estado anímico o estrés.

Una patología de este grupo es la **fibromialgia**, que se define como un trastorno que causa dolores musculares y decaimiento. En ocasiones el dolor puede ser bastante generalizado y no es posible encontrar la causa inicial. La especialista de Vidaintegra señala que “hay estudios muy interesantes que muestran en la fibromialgia reacciones cerebrales similares a las que ocurren en la depresión”. Y agrega: “No conozco casos de fibromialgia que no estén asociados a algún síntoma de depresión, por lo que su relación es, en general, clara”.

Esto también sucede con el **colon irritable**, el cual presenta síntomas como distensión abdominal, malestar y sensación de hinchazón. Para la Dra. Müller, “no es una enfermedad en sí, sino que es una característica personal, en la que el colon sobre reacciona a ciertos eventos y estímulos”. Lo normal es que el colon actúe al ingerir alimentos y también ante el miedo y el estrés. Hay personas en que esta respuesta es exagerada. ¿Cómo se maneja? Si bien es importante cuidar la alimentación, la Dra. Müller explica que no hay que olvidar el control del estrés y conocer qué cosas nos afectan más.



## Cuando la Mente Enferma al Cuerpo

Si hablamos de **dolor de cabeza y bruxismo**, ambos aparecen por exceso de tensión. En el primer caso, también afecta a personas que pasan mucho tiempo frente al computador. La tensión y el estrés producen la contractura de la musculatura del cuello, “apretando” la cabeza. “La cefalea tensional es una de las causas más comunes de consulta”, explica la médica de familia. En el caso del bruxismo, añade que lo más importante es, además de determinar las causas que producen el estrés, consultar con un dentista que pueda proveer de un tratamiento que proteja los dientes.

Éstas no son las únicas maneras en que la mente se manifiesta: en algunos casos se produce pérdida de cabello, dermatitis, alergias, diarreas etc.





## La importancia de conocernos

En ocasiones, quienes frecuentan a personas que sufren estas patologías les dicen que no les den importancia. “Creen que están simulando porque piensan que la mente no enferma al cuerpo, que sólo es algo psicológico, pero no es así: están de verdad enfermos, realmente hay dolor”.

La clave para prevenir estas molestas patologías está a la mano. “Nadie nos conoce más que nosotros mismos, por lo mismo creo que la mejor forma de lidiar con estos problemas es saber qué es lo que nos estresa o nos irrita, y buscar la manera de encontrar el equilibrio, ya sea a través del yoga, el deporte, la meditación o lo que a cada uno prefiera”, señala la Dra. Müller.

# Tips para tener una mente sana en un cuerpo sano

## Presta Atención a Tu Cuerpo a veces enferma para que sanes tu Alma

- Haz ejercicio. Realiza con regularidad alguna actividad física: correr, bailar, nadar o pasear. No sólo te permitirá prevenir la obesidad, sino también podrás mantener una mente sana.
- Preocúpate de la vida social. Busca amistades, asiste a conferencias y espectáculos, ríe.
- Destierra hábitos nocivos. Tabaco, alcohol, drogas, abuso de fármacos, sedentarismo, etc. son enemigos, no sólo de nuestro cuerpo, sino también de nuestra mente.
- Come sano. Una dieta equilibrada siempre será fundamental para tener buena salud.
- Controla factores de riesgo. La tensión arterial, el colesterol y la glucosa alterados son gatillantes del deterioro físico y mental.
- Medita. Es una buena opción para relajarse y evitar el estrés y mantener una mente sana.
- Elige buenos profesionales de la salud. Ellos te ayudarán a detectar si tienes algún problema y cómo prevenir un daño más severo.

Si la mente esta  
tranquila y  
ocupada con  
pensamientos  
positivos, es  
más difícil que  
el cuerpo  
enferme.

Dalai Lama

