



# MÁS AMOR Y MENOS IBUPROFENO

O lo que es lo mismo: cuidar las emociones para vivir mejor. Esa es la filosofía del fisioterapeuta y osteópata David Ponce que, del mismo modo que otros médicos y divulgadores, trabaja para hacer realidad este reto.

Texto: ANA VILLALBA

## Los expertos

**P**uede un antecedente traumático dejar huella en nuestra salud? ¿Qué ocurre en nuestro organismo cuando hay una ruptura sentimental sin resolver o un estado de ansiedad permanente? ¿Qué efectos produce la soledad? ¿Cómo trabaja nuestro hígado cuando sentimos ira? ¿Qué relación tiene la risa con las buenas (o malas) digestiones? Posiblemente haya quien piense que lo uno no afecta a lo otro, y que nada de lo que sentimos mejorará o empeorará nuestra salud, pero la conexión entre las emociones y nuestro organismo es mucho más profunda de lo que podemos imaginar, y son muchos los que defienden la necesidad de conocerla y valorarla para mejorar nuestra salud colectiva.

Tres de las voces que apuestan por profundizar en la relación emoción-cuerpo son españolas: la filósofa y divulgadora Elsa Punset, el cardiólogo Valentín Fuster y el fisioterapeuta y osteópata David Ponce, que aseguran tajantes que conocer y cuidar nuestras emociones hará mejorar nuestra calidad de vida: “El cuerpo funciona como un todo. Las emociones están dentro de nosotros, pero nos han educado sin contar con ellas. La felicidad del siglo XXI pasa por comprenderlas y gestionarlas para poder transformar las áreas de la vida que no funcionan. El afecto de los demás, por ejemplo, es lo que más dispara nuestra capacidad de superar obstáculos”, explica Elsa Punset. Y Ponce resume: “Las alteraciones de la salud son consecuencia de la combinación de múltiples factores sociales, culturales y genéticos, del estilo de vida, la dieta, el psiquismo, las emociones, la actitud personal ante la vida y ante uno mismo, así como el subdesarrollo de la sabiduría y el amor”.

### LOS DOLORES EMOCIONALES

La ciencia avala que la parte emocional que no somos capaces de ‘utilizar’ correctamente acaba afectando a nuestro organismo de muchas maneras. En su último libro, por ejemplo, Elsa Punset afirma que “la soledad mata tanto como el tabaco y causa mucho más dolor. El impacto de la soledad no es solo mental y emocional: es físico”. David Ponce añade: “Hemos de pensar que una persona que, por poner un ejemplo, tenga muchos dolores de cabeza, puede deberse a que no procesa bien parte de sus emociones, ya que las negativas generan el bloqueo y el estrechamiento de las arterias que irrigan el cerebro y una mala circulación de retorno, lo que se traduce en cefalea. A mi consulta en Barcelona ha venido gente con dolores de cabeza, de cervicales o de espalda producidos en realidad por dolores emocionales: una separación, la pérdida de un familiar, la pérdida del puesto de trabajo, un bloqueo, un antecedente traumático...”.

Reír y sonreír, por poner otro ejemplo, tienen un gran poder sobre el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Es barato, fácil, divertido y efectivo, pero lo olvidamos con frecuencia: “Nos reímos poco, muy poco, y debemos hacerlo más, porque la risa ayuda a generar endorfinas, y las endorfinas nos libran del dolor de contracturas y de malas digestiones. Los niños ríen entre 300 y 400 veces al día. Los adultos reímos o sonreímos



#### Elsa Punset

FILÓSOFA Y  
DIVULGADORA

Educar en las emociones es su caballo de batalla. Su último libro sobre este tema es *El mundo en tus manos*. No es magia, es inteligencia social (Ed. Destino). [elsapunset.com](http://elsapunset.com)



#### Valentín Fuster

DIRECTOR DEL INSTITUTO  
CARDIOVASCULAR (THE MOUNT  
SINAI MEDICAL CENTER, NEW YORK)

Es uno de los cardiólogos más respetados y ha publicado varios libros, como *Corazón y mente* (Ed. Planeta), escrito con el psiquiatra Luis Rojas Marcos.



#### David Ponce

FISIOTERAPEUTA Y OSTEÓPATA

Ha plasmado su experiencia en dos libros: *El dolor de espalda y las emociones* y *Más amor y menos ibuprofeno*. *El dolor de cabeza y las emociones* (Ed. Plataforma Actual). [clinicaosteopatica.com](http://clinicaosteopatica.com)

solo entre 40 y 70 veces. La risoterapia nos ayuda a estar mejor emocionalmente y segrega sustancias buenas para el organismo”, explica el fisioterapeuta. “La capacidad de reír es innata. Y cuando ríes, hasta se libera un poco el dolor físico”, añade la filósofa y divulgadora Elsa Punset.

Por cierto, amar y ayudar a los demás también nos aporta grandes dosis de endorfinas que nos proporcionan placer y bienestar. Además, diversos estudios han demostrado que vivir en pareja es una opción saludable para el organismo y que beneficia de manera importante el funcionamiento del corazón.

Al contrario, emociones tan negativas como la ira, el miedo y el estrés resultan perjudiciales para nuestro cuerpo. →

*Reír, promover la autoestima,  
amar, vivir con optimismo  
y ser altruista nos ayuda  
a estar mucho mejor*

La primera puede llegar a debilitar nuestro hígado, el segundo hace que se resientan con frecuencia las vértebras lumbares y aparezca el dolor, mientras que el tercero tiene un efecto no deseado sobre las vértebras cervicales y es además una de las causas más frecuentes de hipertensión arterial.

Y ¿qué se puede decir de la ansiedad? Que “puede llegar a provocar que ciertas personas estén siempre tensas, vigilantes, cansadas y, al mismo tiempo, no puedan conciliar el sueño”, cuenta el doctor Valentín Fuster. Por lo tanto, si gestionamos bien todas estas emociones negativas, nuestro cuerpo nos lo agradecerá enormemente. Además de la ira, las otras ‘emociones hepáticas’ que deberíamos evitar son la amargura, el resentimiento, el enfado y la irritabilidad excesiva. Y ¿qué hay de los celos y el rencor? Pues aparte de los males o bondades que les asigna la literatura, que son dos emociones que tensionan nuestros músculos, especialmente los del cuello, y que provocan múltiples dolores físicos.

Como estamos viendo, las vértebras son uno de los grandes talones de Aquiles del cuerpo humano, porque normalmente las tensiones y el estrés continuado resienten la columna vertebral. Dejando de lado las cefaleas producidas por enfermedades, el resto son cervicogénicas o tensionales: “Una de las cosas que siempre habría que hacer con las personas que tienen dolor de cabeza es mirar la posición de las cervicales”, explica David Ponce. “Nuestra cabeza representa entre un 7% y un 10% del total del peso corporal, de manera que nuestras cervicales soportan normalmente entre 5 y 7 kilos. Si este peso está mal repartido por tener malos hábitos en posturas poco apropiadas, falta de ejercicio o, simplemente, por el hecho de ser una persona con carácter tenso, genera mucha tensión y un dolor progresivo”, añade el cardiólogo.

## ESCUCHAR AL CORAZÓN

También los dolores de espalda tienen su origen frecuentemente en las emociones negativas: “Las tres enfermedades que más consultas médicas generan son el dolor de espalda, el dolor de estómago y el de cabeza. Y, por ejemplo, el 60% de los dolores de espalda tienen un trasfondo emocional. Por eso, a mis pacientes no solo les pregunto cómo están, sino también cómo se sienten, si descansan bien, si comen bien, si en los últimos meses han padecido situaciones estresantes... Es algo fundamental”, explica el osteópata. Por su parte, el doctor Fuster también ha constatado que un porcentaje importante de pacientes que acuden a consulta por una dolencia cardíaca en realidad no tienen problemas de corazón, sino un dolor que tiene que ver con las emociones. “Los tratamientos médicos deben hacerse desde una perspectiva integral y teniendo en cuenta que tratar de forma separada cuerpo y mente es un error. Es esencial



## La cefalea es femenina

Un 90% de las personas que padecen cefalea son mujeres. Esto es debido a tres causas: la primera es de tipo hormonal. La segunda, de tipo físico, porque el cuello de la mujer es más delgado que el de los hombres, es más débil y tiene menos músculo. Y la tercera tiene que ver con cómo es nuestro cerebro. David Ponce lo explica con un símil informático: “El cerebro de la mujer es relacional. Es decir, todo lo tenéis ‘a la vez’ en la mente. El de los hombres es más compartimental, más básico, más ‘por carpetas’”. La tecnología, sin embargo, también está haciendo que aumenten los dolores de cabeza: “Por la calle, en las paradas del transporte público, en los restaurantes...: todo el mundo va con la cabeza para abajo mirando a sus móviles. Y esa posición desplaza los discos cervicales hacia atrás, provoca tensiones y, por consiguiente, dolor”.

que el médico escuche al paciente y que empatice con su situación. Y hay que evitar que la tecnología sustituya o anule lo que cuentan los pacientes”.

## EL OPTIMISMO CURA

Según el prestigioso cardiólogo, una actitud positiva ante la vida también tiene un alto valor curativo: “Entre el cuerpo y la mente existe una profunda relación. Y para desarrollar al máximo las posibilidades de vivir sanos y contentos no solo hay que ganarle la batalla a las enfermedades, sino robustecer la capacidad de superar las adversidades del día a día”.

“El optimismo por sí solo no cura, pero hace que uno piense que se va a curar y siga los consejos del médico”, reflexiona Fuster junto al psiquiatra Luis Rojas Marcos en el libro *Corazón y mente. Claves del bienestar físico y emocional*. A través de las historias de veinte pacientes, ambos médicos nos orientan sobre la importancia de promover la autoestima, el peligro del ansia de perfección, los riesgos de padecer mucho estrés, el poder negativo de las pérdidas traumáticas o lo saludable que es pedir perdón, aprender a envejecer, vivir con optimismo o llevar a cabo acciones altruistas. “Por eso hay que resolver los problemas emocionales, ganar autoestima y autoconocimiento, y desarrollar la capacidad amorosa que tenemos cada uno”, explica el osteópata.

Hoy sabemos que “las emociones pesan en nuestra salud mental y física porque lo físico, lo emocional y lo mental van unidos”, sostiene Elsa Punset, que recomienda aumentar la energía física y entrenarse en ser más positivo para mejorar nuestra salud.

Tras más de dos décadas de experiencia profesional, David Ponce ha acuñado un lema: “Conocimiento, actitud, hábitos. El 25% de nuestra salud lo va a determinar la genética. El otro 75% lo tienes que buscar y trabajar tú. Hay que saber qué nos pasa y cuál es el motivo de nuestro dolor para cambiar actitudes y corregir los malos hábitos que te han llevado donde estás”.

## 'STOP' MEDICAMENTOS

Además de cuidar nuestras emociones y buscar la estabilidad, Ponce defiende que el pilar de una buena salud pasa por hacer ejercicio de forma regular, descansar bien y llevar una alimentación correcta”.

En un país como el nuestro que, por norma, “abusa del ibuprofeno, los antidepresivos y los medicamentos en general”, apuesta por un proyecto de vida más sana y por olvidar los medicamentos de efecto pasajero. El efecto del ibuprofeno para tratar el dolor de cabeza es similar al de un baño caliente de pies: “Si yo provocho una vasodilatación en mis pies, mi cabeza hará una vasoconstricción, el efecto contrario, que es precisamente lo que producen la mayoría de los medicamentos contra el dolor de cabeza. Otro remedio es colocar hielo en la frente, ya que el frío provoca también contracción de los vasos”, explica el experto. ¿Lo mejor de todo esto? Que no hay ningún tipo de efecto secundario. ●

FOTOS: D.R.



# Menoyñ

ynsadiet ♀

## ¿Y si pudieras detener el tiempo?



**GRAN AVANCE CIENTÍFICO**  
**Controlar el tiempo**  
**y el envejecimiento**  
**es posible.**

C.N. 171459.6

De Venta en Farmacias, Parafarmacias y Centros Especializados.

Para más información  
[www.menoyñ.com](http://www.menoyñ.com)  
[www.farmanatural.es](http://www.farmanatural.es)



Patente N° E5237482B1

Con la garantía de **Ynsadiet**